

正念呼吸训练 + 医护全程陪同在幽闭恐惧症患者行磁共振检查中的应用

林景恋 张汉榕

福建医科大学附属漳州市医院 363000

【摘要】目的 探讨正念呼吸训练联合医护全程陪同在幽闭恐惧症患者行磁共振检查中的应用效果。**方法** 选取我院神经内科 2021 年 4 月至 2023 年 3 月期间接收的行 MRI 检查过程中出现过幽闭恐惧症的患者 174 例作为研究对象, 随机分为对照组和观察组, 每组各 87 例。对照组采用常规护理, 观察组在常规护理基础上采用正念呼吸训练联合医护全程陪同。比较两组患者的焦虑评分、检查完成情况及不良反应发生率。**结果** 干预后, 观察组患者的焦虑评分低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组患者的检查完成率高于对照组, 不良反应发生率低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 正念呼吸训练联合医护全程陪同可有效减轻幽闭恐惧症患者行磁共振检查时的焦虑情绪, 提高检查完成率, 降低不良反应发生率, 值得临床推广应用。

【关键词】 正念呼吸训练; 医护全程陪同; 幽闭恐惧症; 磁共振检查

【中图分类号】 R445.2

【文献标识码】 A

【文章编号】 1007-3809 (2023) 01-011-02

The application of mindfulness breathing training combined with full medical accompaniment in magnetic resonance imaging examination of patients with claustrophobia

Lin Jinglian Zhang Hanrong

Fujian Medical University Affiliated Zhangzhou Hospital 363000

【Abstract】Objective To explore the application effect of mindfulness breathing training combined with full medical accompaniment in magnetic resonance imaging examination of patients with claustrophobia. **Method** A total of 174 patients with claustrophobia who underwent MRI examination in the Department of Neurology of our hospital from April 2021 to March 2023 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group and an observation group, with 87 cases in each group. The control group received routine care, while the observation group received mindfulness breathing training combined with full medical accompaniment on the basis of routine care. Compare the anxiety scores, examination completion status, and incidence of adverse reactions between two groups of patients. **Result** After intervention, the anxiety score of the observation group patients was lower than that of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$); The completion rate of examination in the observation group was higher than that in the control group, and the incidence of adverse reactions was lower than that in the control group, with a statistically significant difference ($P < 0.05$). **Conclusion** Mindfulness breathing training combined with full medical accompaniment can effectively alleviate the anxiety of patients with claustrophobia during magnetic resonance imaging examinations, improve the completion rate of examinations, and reduce the incidence of adverse reactions. It is worthy of clinical promotion and application.

【Key words】 Mindfulness breathing training; Medical staff accompany throughout the entire process; Claustrophobia; Magnetic resonance examination

幽闭恐惧症是一种对封闭空间出现恐惧心理的心理疾病, 患者在进行磁共振检查时, 可能会出现恐慌、呼吸急促、心跳加快等症状, 甚至会出现失控行为, 影响检查的顺利进行^[1]。因此, 如何缓解幽闭恐惧症患者的恐惧情绪, 保证检查的顺利进行, 是临床工作中的一个重要问题。近年来, 正念呼吸训练作为一种新兴的心理干预方法, 在临床中得到了广泛应用。医护全程陪同作为一种人性化的护理措施, 也被越来越多的医院采用。基于此, 本研究旨在探讨正念呼吸训练联合医护全程陪同在幽闭恐惧症患者行磁共振检查中的应用效果, 为临床提供参考, 现报告如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院神经内科 2021 年 4 月至 2023 年 3 月期间接收的行 MRI 检查过程中出现过幽闭恐惧症的患者 174 例为研究对象, 根据随机数字表法分组原则将其分成对照组和观察组,

每组 87 例。对照组中男性 52 例, 女性 35 例; 年龄 21 ~ 66 岁, 平均 (42.53 ± 7.56) 岁; 文化程度: 小学及以下 25 例, 初中 29 例, 高中及以上 33 例。观察组中男性 50 例, 女性 37 例; 年龄 20 ~ 68 岁, 平均 (43.08 ± 7.12) 岁; 文化程度: 小学及以下 24 例, 初中 28 例, 高中及以上 35 例。两组患者的一般资料比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。

纳入标准: ①符合《国际疾病分类 (第 10 版)》(ICD-10) 中关于幽闭恐惧症的诊断标准^[2]; ②行磁共振检查过程中出现过幽闭恐惧症; ③年龄 18 ~ 70 岁; ④签署知情同意书。

排除标准: ①合并其他精神疾病或认知障碍者; ②严重心、肝、肾等重要脏器功能障碍者; ③孕妇或哺乳期妇女。

1.2 方法

对照组采用常规护理, 包括检查前向患者介绍磁共振检查的流程、注意事项, 指导患者进行呼吸训练等。

观察组在常规护理基础上采用正念呼吸训练联合医护全

程陪同,具体方法如下:(1)正念呼吸训练:①训练前,向患者介绍正念呼吸训练的目的、方法及注意事项,使患者了解并接受训练;②训练时,指导患者取舒适的体位,闭上双眼,集中注意力于呼吸,感受气息的出入,体会身体的感觉,不做任何评价和判断;③每次训练时间为15~20min,每天训练1~2次,连续训练1周。(2)医护全程陪同:①检查前,医护人员与患者进行充分沟通,了解患者的心理状态和需求,给予患者支持和鼓励;②检查时,医护人员全程陪同患者,通过语言、手势等方式与患者保持沟通,及时了解患者的感受,帮助患者缓解紧张情绪;③检查后,对患者的表现进行及时反馈,肯定患者的努力和进步,增强患者的信心。

1.3 观察指标

比较两组患者的焦虑评分、检查完成情况及不良反应发生率。(1)焦虑情绪:采用焦虑自评量表(SAS)评估患者的焦虑情绪。分别在干预前和干预后对两组患者的焦虑情绪进行评估,比较两组患者干预前后的SAS评分变化,SAS评分越高,表明焦虑程度越严重^[3]。(2)检查完成情况:比较两组患者的检查完成率。(3)不良反应发生率:比较两组患者在检查过程中的不良反应发生率,主要包括恐慌、呼吸急促、心跳加快等。

1.4 统计学方法

使用SPSS 24.0统计软件对数据进行处理,计量和计数资料分别采用“均数±标准差”($\bar{x} \pm s$)和“例数、百分比”[例(%)]表示,组间对比分别使用 χ^2/t 校检;以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后的焦虑评分比较

干预前,两组患者的SAS评分比较差异无统计学意义($P > 0.05$);干预后,观察组患者的SAS评分明显低于对照组,差异具有统计学意义($P < 0.05$)。详见表1。

表1: 两组患者干预前后的SAS评分对比($\bar{x} \pm s$,分)

组别	n	干预前	干预后
对照组	87	55.87±7.96	48.63±7.21
观察组	87	56.32±8.14	42.18±6.37
t值		0.642	8.159
P值		0.413	0.000

2.2 两组患者的检查完成情况比较

观察组患者的检查完成率为96.55%(83/87),高于对照组的73.56%(64/87),差异有统计学意义($P < 0.05$)。详见表2。

表2: 两组患者的检查完成情况对比

组别	n	检查完成例数(例)	完成率(%)
对照组	87	64	73.56
观察组	87	83	96.55
χ^2 值			4.326
P值			0.038

(上接第10页)

系。他汀类药物不良反应会严重累及患者胃肠道、肝胆系统。用药时,应切实遵照医嘱或药品说明书,结合实际病情合理选择安全用药剂量,加强用药后检测。

参考文献:

[1] 肖慧霞.分析他汀类药物与其他药物联用时所致不良反应的特点及相关建议[J].北方药学,2020,v.17(2):200-201.

2.3 两组患者的不良反应发生率比较

观察组患者的不良反应发生率为3.45%(3/87),明显低于对照组的14.94%(13/87),差异具有统计学意义($P < 0.05$)。详见表3。

表3: 两组患者不良反应发生率对比[n(%)]

组别	n	恐慌	呼吸急促	心跳加快	发生率
对照组	87	7(8.05)	4(4.60)	2(2.30)	13(14.94)
观察组	87	1(1.15)	2(2.30)	0(0.00)	3(3.45)
χ^2 值					5.417
P值					0.013

3 讨论

幽闭恐惧症是一种对封闭空间出现恐惧心理的心理疾病,患者在进行磁共振检查时,可能会出现恐慌、呼吸急促、心跳加快等症状,甚至会出现失控行为,影响检查的顺利进行。正念呼吸训练是一种基于正念认知疗法的心理干预方法,通过引导患者关注呼吸,提高患者的自我觉察能力,帮助患者放松身心,缓解焦虑情绪。医护全程陪同可以为患者提供心理支持和安全感,减少患者的紧张和恐惧情绪。

本研究结果显示,干预后,观察组患者的焦虑评分低于对照组,检查完成率高于对照组,不良反应发生率低于对照组,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。说明正念呼吸训练联合医护全程陪同能够减轻幽闭恐惧症患者行磁共振检查时的焦虑情绪,提高检查完成率,降低不良反应发生率。正念呼吸训练是一种简单易行的心理干预方法,通过引导患者关注呼吸,提高其对身体感觉和情绪的觉察能力,从而帮助患者放松身心,减轻恐惧情绪。医护全程陪同可以为患者提供心理支持和安全感,减少患者的孤独感和恐惧感。此外,医护人员可以通过与患者的沟通,了解患者的需求和感受,及时调整护理措施,提高护理质量。

综上所述,正念呼吸训练联合医护全程陪同是一种有效的护理措施,可以有效减轻幽闭恐惧症患者行磁共振检查时的焦虑情绪,提高检查完成率,同时降低不良反应发生率。在临床实践中,医护人员可以根据患者的具体情况,选择合适的护理措施,为患者提供个性化的护理服务。同时,还需要加强对患者的心理支持和健康教育,提高患者的心理调适能力,促进患者的身心健康。

参考文献:

[1] 周意,肖运平,乔丽珍.正念减压联合渐进式肌肉放松技术在幽闭恐惧症病人磁共振检查中的应用[J].护理研究,2020,34(14):2577-2580.

[2] 陈荣萍,文正青,罗方,等.音乐疗法+心理护理干预在幽闭恐惧症病人行核磁共振成像中的应用研究[J].全科护理,2020,18(4):451-454.

[3] 周意.35例幽闭恐惧症行磁共振检查予正念及渐进式肌肉放松技术干预的效果评价[J].心理月刊,2020(2):35,37.

[2] 应乐园、宋承骏、汤晟凌.医院他汀类药物临床应用相关问题的调查与分析[J].中医药管理杂志,2020,v.28;No.329(22):125-128.

[3] 张颖.他汀类药物与其他药物联用时所致的不良反应分析[J].中国医学工程,2019,27(1):78-80.

[4] 刘晓嘉.他汀类药物所致不良反应及其相关影响因素的研究进展[J].北方药学,2019,v.16(2):165+204.