

心身护理联合微信交流放松疗法在功能性消化不良患者中的应用

庄建笑

庄建笑, 浙江省义乌市中心医院全科医学科 浙江省义乌市 322000

庄建笑, 护师, 主要从事全科医学护理工作。

作者贡献分布: 本文由庄建笑独立完成。

通讯作者: 庄建笑, 护师, 321000, 浙江省义乌市江东中路699号, 浙江省义乌市中心医院全科医学科。
455284797@qq.com

收稿日期: 2017-02-23

修回日期: 2017-03-21

接受日期: 2017-04-05

在线出版日期: 2017-05-08

Psychosomatic care plus WeChat communication relaxation therapy in patients with functional dyspepsia

Jian-Xiao Zhuang

Jian-Xiao Zhuang, Department of General Medicine, Yiwu Central Hospital of Zhejiang Province, Yiwu 322000, Zhejiang Province, China

Correspondence to: Jian-Xiao Zhuang, Nurse, Department of General Medicine, Yiwu Central Hospital of Zhejiang Province, 699 Jiangdong Middle Road, Yiwu 322000, Zhejiang Province, China. 455284797@qq.com

Received: 2017-02-23

Revised: 2017-03-21

Accepted: 2017-04-05

Published online: 2017-05-08

Abstract

AIM

To observe the clinical effects of psychosomatic care plus WeChat communication relaxation

therapy in patients with functional dyspepsia.

METHODS

One hundred patients with functional dyspepsia were randomly divided into a control group and an observation group, with 50 cases in each group. Both groups were given conventional nursing care, and the observation group was additionally given psychosomatic care plus WeChat communication relaxation therapy. The interventions lasted 2 wk. After intervention, anxiety, depression and other psychological state scores, digestive symptom scores, sleep quality and satisfaction were compared between the two groups.

RESULTS

After intervention, Self-rating Anxiety Scale scores and Self-rating Depression Scale scores became significantly lower in both groups ($P < 0.05$), and the improvement was more significant in the observation group than in the control group ($P < 0.05$). The rates of upper abdominal pain, postprandial fullness, early satiety, and burning sensation in the upper abdomen were significantly lower in the observation group than in the control group ($P < 0.05$). Pittsburgh sleep quality index scores at 1 and 2 wk after intervention were significantly reduced in the observation group compared with the control group ($P < 0.05$). The rate of satisfaction was significantly higher in the observation group than in the control group ($P < 0.05$).

CONCLUSION

Psychosomatic care plus WeChat communi-

背景资料

功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是一种慢性心身疾病引起的消化不良症候群,属于非器质性疾病,临床表现以腹痛、腹胀、早饱感、嗝气等为主,同时伴有不同程度的焦虑、抑郁等情绪。由于临床治疗时间长、且反复发作,严重影响患者的生活质量。

同行评议者

李俊玲, 主任护师, 郑州大学第二附属医院护理部; 张彩云, 主任护师, 副教授, 兰州大学第一医院护理部

■ 研发前沿

有研究表明, FD患者不能了解和认识疾病的病因、病机和治疗等, 容易产生负面情绪, 不利于疾病的恢复。

cation relaxation therapy can significantly reduce patients' anxiety, depression and other psychological mood, reduce clinical symptoms, and improve sleep quality and patient satisfaction.

© The Author(s) 2017. Published by Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

Key Words: Psychosomatic care; WeChat communication relaxation therapy; Functional dyspepsia; Psychological mood; Digestive symptoms; Sleep quality; Satisfaction

Zhuang JX. Psychosomatic care plus WeChat communication relaxation therapy in patients with functional dyspepsia. *Shijie Huaren Xiaohua Zazhi* 2017; 25(13): 1191-1195 URL: <http://www.wjgnet.com/1009-3079/full/v25/i13/1191.htm> DOI: <http://dx.doi.org/10.11569/wcjd.v25.i13.1191>

摘要

目的

观察心身护理联合微信交流放松疗法在功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)患者中的应用。

方法

将100例FD患者采用随机数字法分为对照组和观察组各50例。对照组给予常规护理; 观察组在对照组基础上给予心身护理联合微信交流放松疗法, 均连续干预2 wk。观察2组患者焦虑、抑郁等心理状态评分、消化系统症状评分、睡眠质量及满意度情况。

结果

与干预前比较, 2组干预后焦虑自评量表评分、抑郁自评量表评分均降低($P<0.05$), 且观察组明显低于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。干预后观察组上腹疼痛、餐后饱胀、早饱感及上腹烧灼感等症状发生率均低于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。在干预1、2 wk时, 与对照组匹兹堡睡眠质量指数评分比较, 观察组均不同程度降低, 差异有统计学意义($P<0.05$)。干预后观察组有2例不满意, 满意度明显高于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$)。

结论

心身护理联合微信交流放松疗法能明显降低患者焦虑、抑郁等心理情绪, 改善临床消化不良症状的发生, 提高睡眠质量和患者满意度。

© The Author(s) 2017. Published by Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

关键词: 心身护理; 微信交流放松疗法; 功能性消化不良; 心理情绪; 消化症状; 睡眠质量; 满意度

核心提要: 心身护理联合微信交流放松疗法能明显降低患者焦虑、抑郁等心理情绪, 改善临床消化不良症状的发生和提高患者满意度, 有较好的实用性。

庄建笑. 心身护理联合微信交流放松疗法在功能性消化不良患者中的应用. *世界华人消化杂志* 2017; 25(13): 1191-1195 URL: <http://www.wjgnet.com/1009-3079/full/v25/i13/1191.htm> DOI: <http://dx.doi.org/10.11569/wcjd.v25.i13.1191>

0 引言

功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是一种慢性心身疾病引起的消化不良症候群, 属于非器质性疾病, 临床表现以腹痛腹胀、早饱感、嗝气等为主, 同时伴有不同程度的焦虑、抑郁等情绪^[1]。大量研究^[2]表明, FD与不良的心理社会因素刺激有关, 特别是焦虑、抑郁等情绪会导致患者体内儿茶酚胺及肾上腺皮质激素分泌增加, 直接延迟患者康复^[3]。以往报道多从心理角度进行干预, 护理效果不一。而本研究在心理干预的基础上结合身体运动干预和微信聊天放松疗法进行干预, 疗效满意。报道如下。

1 材料和方法

1.1 材料 选取2015-04/2016-12在浙江省义乌市中心医院住院的FD患者100例, 采用随机数字表法随机分为对照组和观察组各50例。对照组男32例, 女28例; 年龄30-66岁, 平均47.6岁±9.6岁; 首次发病者12例, 多次发病者48例; 病程0.5-8.0年, 平均4.2年±1.8年。观察组男34例, 女26例; 年龄32-68岁, 平均49.2岁±10.3岁; 首次发病者15例, 多次发病者45例; 病程0.6-8.5年, 平均4.6年±1.9年。2组患者一般资料经统计学分析, 差异均无统计学意义($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 诊断标准: 符合罗马III FD标准^[4], 符合以下一项或以上均可诊断: (1)餐后饱胀不适; (2)早饱感; (3)上腹痛; (4)上腹烧灼感。

1.2.2 纳入与排除标准: 纳入标准: (1)符合上述

■ 相关报道

大量研究表明, FD与不良的心理社会因素刺激有关, 特别是焦虑、抑郁等情绪会导致患者体内儿茶酚胺及肾上腺皮质激素分泌增加, 直接延迟患者康复。

诊断标准者; (2)病程至少6 mo; (3)年龄30-68岁; (4)患者均签署知情同意书者; (5)均可以使用微信者; (6)遵从本研究者。排除标准: (1)有器质性疾病者; (2)严重心脑血管及造血系统疾病; (3)胃肠道有恶性肿瘤者; (4)妊娠或哺乳期妇女; (5)有听力、智力及精神障碍者; (6)不遵从本研究者。

1.2.3 分组及护理: 对照组给予常规护理, 如心理护理、健康宣教、饮食护理、用药护理、出院指导等。观察组在对照组基础上给予心身护理联合微信交流放松疗法。具体如下: (1)心理疏导。焦虑、抑郁等不良刺激与FD发病有密切联系。护士要积极与患者进行心理沟通, 针对患者内心的想法和症结进行个体化心理疏导, 减少患者的负面情绪; (2)情志护理。FD发病与心身因素关系密切。中医认为, 情志因素会导致脏腑气血逆乱, 功能减退。怒为肝志, 忧思属脾, 过怒过思易致肝气横逆乘脾犯胃, 引起上腹部疼痛、饱胀、暖气等症状, 故情志护理极为重要。护士可以通过“以情胜情”法来缓解患者的过怒过忧思等情绪, 尽可能消除内心负面心理, 保持心情愉悦; (3)心身放松疗法。紧张可以使患者胃肠电节律紊乱, 肠道功能失调。护士可通过音乐、分散患者注意力、鼓励患者多参加娱乐活动等方式使患者身心放松, 通过自身意识的调整, 使全身的肌肉骨骼、腺体活动放松, 腹部会产生温热感, 腹痛等症状减轻; (4)身体运动干预。适当运动可以加快肢体和内脏的血液循环, 调节脏器神经的敏感性, 改善焦虑、抑郁等情绪和腹胀、早饱等症状。运动时以有氧运动为主, 如慢跑、气功、太极拳、健身操等, 运动不可过度, 尽可能在早晨运动, 选择空气质量比较好的地方; 另外可对腹部进行顺时针按摩促进血液循环, 改善腹痛腹胀等症状, 按摩强度适中, 时间15 min/次; (5)微信放松疗法。护士可以和患者通过微信沟通交流, 护士可以通过微信群对患者进行健康教育, 发送开心段子, 播放舒缓柔和的音乐及令人开怀大笑的片段视频等让患者身心放松, 心情舒畅。也可以通过微信群让更多的患者相互交流和鼓励。均连续干预2 wk。

1.2.4 观察指标与评分标准: 观察2组患者的焦虑、抑郁等心理情绪, 消化不良症状及满意度分析。 (1)焦虑、抑郁评分采用焦虑自评量表(Self-rating Anxiety Scale, SAS)和抑郁自评量

表(Self-rating Depression Scale, SDS)^[5], SDS评分临界值53分, SAS评分临界值50分, 患者自行填写, 然后把各项分数相加之后乘以1.25作为最终评分, 分数越高焦虑、抑郁状况越重; (2)消化不良症状评价。记录所有患者消化不良症状发生情况, 包括上腹疼痛、餐后饱胀、早饱感及上腹烧灼感; (3)睡眠质量采用匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh sleep quality index, PSQI)评定^[6], 从睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能7个方面评估睡眠质量, 每个方面按0-3计分, 累积得分为总分。得分越高睡眠质量越差; (4)护理满意度分析。由护士制定满意度调查问卷表, 在出院前对患者进行问卷调查, 回收问卷后对每项进行分值相加。问卷采用百分制, 每项5分, 一共20项。 <70分为不满意, 70-79分为一般, 80-89分为满意, >90分为非常满意, 满意度 = (满意+非常满意+一般)/总人数×100%。

统计学处理 采用SPSS22.0软件处理, 计数资料以百分数(%)表示, 采用 χ^2 检验; 计量资料以mean±SD表示, 采用 t 检验, $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 2组患者心理状况评分比较 与干预前比较, 2组干预后SAS评分、SDS评分均降低($P<0.05$), 且观察组明显低于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$, 表1)。

2.2 2组患者消化不良症状发生情况比较 干预后观察组上腹疼痛、餐后饱胀、早饱感及上腹烧灼感等症状发生率均低于对照组, 差异有统计学意义($P<0.05$, 表2)。

2.3 2组患者睡眠质量情况比较 在干预1、2 wk时, 与对照组PSQI评分比较, 观察组均不同程度降低, 差异有统计学意义($P<0.05$, 表3)。

2.4 2组患者满意度分析比较 干预后观察组有2例不满意, 满意度明显高于对照组(96.0% vs 78.0%), 差异有统计学意义($P<0.05$, 表4)。

3 讨论

FD是临床常见的一种消化系统疾病, 发病原因和机制尚未明确。由于长期反复发作的餐后饱胀感、早饱、腹痛等症状对患者的日常生活和学习工作等均带来不便, 将严重影响患者的生活质量。研究表明, 由于FD患者不能对该病

■创新亮点

微信交流是现在最流行、最重要的交流工具, 本研究通过采用心身护理联合微信交流放松疗法对FD患者进行干预, 疗效明显, 有较好的实用价值。

■应用要点

通过心身护理联合微信交流放松疗法来降低FD患者的焦虑、抑郁等负面情绪, 改善临床消化不良症状的发生和提高患者满意度。

■ 名词解释

功能性消化不良 (FD): 又称消化不良, 是指具有上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振、恶心、呕吐等不适症状, 经检查排除引起上述症状的器质性疾病的一组临床症状综合征。

表 1 2组患者SAS、SDS评分比较 ($n = 50$, mean \pm SD, 分)

分组		SAS评分	SDS评分
对照组	干预前	52.8 \pm 6.4	57.9 \pm 6.4
	干预后	44.2 \pm 5.6 ^a	46.3 \pm 5.7 ^a
观察组	干预前	53.1 \pm 6.3	58.2 \pm 6.3
	干预后	35.4 \pm 5.3 ^{ab}	36.7 \pm 5.4 ^{ab}

^a $P < 0.05$ vs 干预前; ^b $P < 0.01$ vs 对照组干预后. SAS: 焦虑自评量表; SDS: 抑郁自评量表。

表 2 2组患者消化不良症状发生情况比较 ($n = 50$, $n(\%)$)

分组	上腹疼痛	餐后饱胀	早饱感	上腹烧灼感
对照组	42(84.0)	38(76.0)	26(52.0)	12(24.0)
观察组	25(50.0) ^a	22(44.0) ^a	14(28.0) ^a	6(20.0) ^a
χ^2 值	5.223	4.092	5.496	6.437
P 值	0.000	0.000	0.000	0.000

^a $P < 0.05$ vs 对照组。

表 3 2组患者PSQI情况比较 ($n = 50$, mean \pm SD, 分)

分组	干预前	干预1 wk	干预2 wk
对照组	17.62 \pm 5.74	13.27 \pm 3.85	9.04 \pm 2.94
观察组	18.36 \pm 5.02	12.61 \pm 3.78 ^a	6.12 \pm 2.35 ^c
t 值	0.566	4.034	2.672
P 值	0.547	0.026	0.000

^a $P < 0.05$ vs 对照组干预1 wk; ^c $P < 0.05$ vs 对照组干预2 wk. PSQI: 匹兹堡睡眠质量指数。

表 4 2组患者满意度分析比较 ($n = 50$, %)

分组	非常满意	满意	一般	不满意	满意度(%)
对照组	12	17	10	11	78.0
观察组	30	16	2	2	96.0 ^a
χ^2 值					8.657
P 值					0.000

^a $P < 0.05$ vs 对照组。

的病因病机和诊疗等了解和掌握, 容易产生负面情绪^[7], 不利于患者的身体恢复, 而且也影响患者的社会功能, 社会支持度也随之降低^[8]。因此在临床上应加以重视和实施必要的护理干预尤为重要。

本研究采用心身护理干预联合微信群交流对FD患者进行护理干预。结果表明, 干预后观察组SAS评分、SDS评分均低于对照组 ($P < 0.05$), 且观察组上腹疼痛、餐后饱胀、早

饱感及上腹烧灼感等症状发生率也均低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。干预后也明显提高了患者的睡眠质量 ($P < 0.05$) 和明显提高患者的满意度96.0% ($P < 0.05$)。心理防御机制是维持正常人心理平衡的重要前提^[9], 也是心理疾病患者主要的心理生活方式^[10]。有研究表明^[11,12], FD患者严重程度由社会心理因素决定, 而非胃肠道的病理生理学决定^[13]。所以对FD患者从社会心理因素角度护理, 不仅丰富了

FD疾病的护理内容,也提高了FD患者的护理效果。

本研究采用心理疏导能降低患者焦虑、抑郁等心理,同时采用情志护理使患者内心愉悦。必要时采用运动能改善胃肠道电节律平衡。由于患者胃脘部不舒,影响患者睡眠质量,正如中医《内经》云“胃不和则卧不安”,通过护理干预后能明显增强胃肠蠕动功能,改善消化不良症状,提高睡眠质量。除此通过建立微信群交流已经成为人们沟通交流最重要的工具,护士通过微信交流可以分散患者的注意力,减轻对疾病的担心疑虑,还可以帮助患者认识新的病友,方便交流,相互支持,增加社会支持和利用度。患者之间的相互支持非常重要,要充分体现个体和社会支持也是机体康复的重要资源^[14]。微信交流可以增加患者的社会交往,丰富正性情感因素,使患者享受幸福和快乐,从而提高生活质量^[15]。

总之,心身护理联合微信交流放松疗法能明显降低患者焦虑、抑郁等心理情绪,改善临床症状消化不良症状的发生和提高患者满意度。

4 参考文献

- 1 陈婷,唐旭东,王凤云,卞立群. 功能性消化不良中西医临床诊断分型的思考. 中医杂志 2016; 57: 563-566
- 2 尚妍妍,徐峰. 功能性胃肠病伴焦虑、抑郁状态及其与胃肠道症状积分的相关性. 世界华人消化杂志 2016; 24: 3051-3055
- 3 刘春清,王颖. 全程整体护理在无痛胃肠镜诊疗胃肠疾病患者中的应用. 齐鲁护理杂志 2016; 22: 98-99
- 4 Drossman DA. Functional Gastrointestinal Disorders: History, Pathophysiology, Clinical Features and Rome IV. *Gastroenterology* 2016 Feb 19. [Epub ahead of print] [PMID: 27144617 DOI: 10.1053/j.gastro.2016.02.032]
- 5 方积乾. 生存质量测定方法及应用. 北京: 北京医科大学出版社, 2000: 28-30
- 6 汪向东,王希林,马弘. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志 1999; 13: 102-105
- 7 刘增垣,何裕民. 心身医学. 上海: 上海科技教育出版社, 2000: 466-467
- 8 朱春燕,孙继军,江长旺,张智雯,汤剑平. 首发康复期精神分裂症患者心理防御机制、社会支持和家庭功能特征的研究. 中华全科医学 2016; 14: 1906-1909
- 9 陈锋文,何宏梅,吴斌,卢毅. 功能性消化不良和神经精神心理因素的共病分析. 重庆医学 2016; 45: 3220-3222
- 10 袁小龙. 自尊与社交焦虑研究: 心理防御机制的中介作用. 中国培训 2016; (2): 114
- 11 Dibaise JK, Islam RS, Dueck AC, Roarke MC, Crowell MD. Psychological distress in Rome III functional dyspepsia patients presenting for testing of gastric emptying. *Neurogastroenterol Motil* 2016; 28: 196-205 [PMID: 26511077 DOI: 10.1111/nmo.12709]
- 12 Feinle-Bisset C. Upper gastrointestinal sensitivity to meal-related signals in adult humans - relevance to appetite regulation and gut symptoms in health, obesity and functional dyspepsia. *Physiol Behav* 2016; 162: 69-82 [PMID: 27013098 DOI: 10.1016/j.physbeh.2016.03.021]
- 13 Holtmann G, Talley NJ. Functional dyspepsia. *Curr Opin Gastroenterol* 2015; 31: 492-498 [PMID: 26444826 DOI: 10.1097/mog.0000000000000219]
- 14 王文慧,姜喆,杨芷,刘艳. 癌症患者家庭适应性及家庭坚韧力,社会支持的相关研究. 护理管理杂志 2016; 16: 232-234
- 15 陈艳莉,李玲,鲁惠玲,闫树英,刘永兵. 乌鲁木齐市养老机构老年人社会支持现状及影响因素研究. 护理研究 2016; 30: 2768-2770

同行评价

本研究方案结合中医情志学并利用微信平台,具有一定的创新性。

编辑: 闫晋利 电编: 李瑞芳





Published by **Baishideng Publishing Group Inc**
7901 Stoneridge Drive, Suite 501, Pleasanton,
CA 94588, USA
Fax: +1-925-223-8242
Telephone: +1-925-223-8243
E-mail: bpgoffice@wjgnet.com
<http://www.wjgnet.com>



ISSN 1009-3079

