

ISSN 1009-3079 (print)
ISSN 2219-2859 (online)

世界华人消化杂志®

**WORLD CHINESE
JOURNAL OF DIGESTOLOGY**

Shijie Huaren Xiaohua Zazhi

2020 年 4 月 8 日 第 28 卷 第 7 期 (Volume 28 Number 7)



7 / 2020

ISSN 1009-3079



9 771009 307056

《世界华人消化杂志》是一本高质量的同行评议, 开放获取和在线出版的学术刊物. 本刊被国际检索系统《化学文摘(Chemical Abstracts, CA)》、《医学文摘库/医学文摘(EMBASE/Excerpta Medica, EM)》、《文摘杂志(Abstract Journal, AJ)》、Scopus、中国知网《中国期刊全文数据库(CNKI)》、《中文科技期刊数据库(CSTJ)》和《超星期刊域出版平台(Superstar Journals Database)》数据库收录.

二零二零年四月八日

第二十八卷

第七期



述评

- 241 免疫营养与中医药在消化道肿瘤综合治疗中的辅助作用与应用前景
魏超新, 霍春勇, 刘国彦

临床研究

- 247 原发性肝细胞癌血清中miR-888-5p的表达及临床意义
裴苗苗, 卢敏, 毛华

文献综述

- 254 胃癌前病变解痉多肽表达化生的研究进展
陈万群, 杨小军, 张金卫

研究快报

- 260 睡眠质量在老年功能性消化不良患者焦虑及日常生活能力间的中介及调节作用
徐敏
- 265 八周简易正念减压训练对老年功能性消化不良患者焦虑抑郁和睡眠质量的改善作用
童丽琴
- 270 某三级医院老年功能性消化不良患者睡眠质量与焦虑抑郁相关性研究
吴珍

消 息

- 259 《世界华人消化杂志》栏目设置
- 269 《世界华人消化杂志》参考文献要求
- 274 《世界华人消化杂志》2011年开始不再收取审稿费

封面故事

齐向秀, 主管护师, 硕士学位, 毕业于中国医科大学, 现就职于中国医科大学附属盛京医院, 任护理部副主任, 研究方向为护理管理与临床护理. 社会任职有辽宁省护理学会第八届理事会理事、辽宁省护理学会外科护理专业委员会副主任委员、中华医学会肠外肠内营养学分会护理学组委员、中华护理学会重症专业委员会专家库成员、中国研究型医院学会ERAS护理学组委员、国际肝胆胰协会中国分会肝胆胰外科ERAS专业委员会委员、沈阳市护理学会护理管理专业委员会委员、辽宁省老年保健医学研究会副主任委员. 多次主持省内外学术会议、专题讲座, 任《外科护理学》第三版编者(人卫出版社)、《世界华人消化杂志》审稿专家, 在核心期刊发表论文10余篇. 曾获中国医科大学优秀党务工作者中国医科大学先进女工干部, 盛京医院优秀护士长, 盛京医院工会先进个人, 盛京医院护理创新奖, 盛京医院护理优秀教师一等奖等多项殊荣.

本期责任人

编务 王栋梅; 送审编辑 王禹乔; 组版编辑 刘继红; 英文编辑 王天奇;
形式规范审核编辑部主任 李香; 最终清样审核总编辑 马连生

世界华人消化杂志

Shijie Huaren Xiaohua Zazhi

吴阶平 题写封面刊名

陈可冀 题写版权刊名

(半月刊)

创 刊 1993-01-15

改 刊 1998-01-25

出 版 2020-04-08

原刊名 新消化病学杂志

期刊名称

世界华人消化杂志

国际标准连续出版物号

ISSN 1009-3079 (print) ISSN 2219-2859 (online)

主编

党双锁, 教授, 710004, 陕西省西安市, 西安交通大学医学院第二附属医院感染科

江学良, 教授, 250031, 山东省济南市, 中国人民解放军济南军区总医院消化科

刘占举, 教授, 200072, 上海市, 同济大学附属第十人民医院消化内科

吕宾, 教授, 310006, 浙江省杭州市, 浙江中医药大学附属医院(浙江省中医院)消化科

马大烈, 教授, 200433, 上海市, 中国人民解放军第二军医大学附属长海医院病理科

王俊平, 教授, 030001, 山西省太原市, 山西省人民医院消化科

王小众, 教授, 350001, 福建省福州市, 福建医科大学附属协和医院消化内科

姚登福, 教授, 226001, 江苏省南通市, 南通大学附属医院临床医学研究中心

张宗明, 教授, 100073, 北京市, 首都医科大学北京电力医院普外科

编辑委员会

编辑委员会成员在线名单, 详见:

<https://www.wjgnet.com/1009-3079/editorialboard.htm>

编辑部

马亚娟, 主任

《世界华人消化杂志》编辑部

Baishideng Publishing Group Inc

7901 Stoneridge Drive, Suite 501, Pleasanton,

CA 94588, USA

Telephone: +1-925-3991568

E-mail: wcjd@wjgnet.com

<http://www.wjgnet.com>

出版

百世登出版集团有限公司

Baishideng Publishing Group Inc

7901 Stoneridge Drive, Suite 501, Pleasanton,

CA 94588, USA

Telephone: +1-925-3991568

E-mail: bpgoffice@wjgnet.com

<https://www.wjgnet.com>

制作

北京百世登生物医学科技有限公司
100025, 北京市朝阳区东四环中路
62号, 远洋国际中心D座903室
电话: +86-10-85381892

《世界华人消化杂志》是一本高质量的同行评议, 开放获取和在线出版的学术刊物. 本刊被国际检索系统《化学文摘(Chemical Abstracts, CA)》、《医学文摘库/医学文摘(EMBASE/Excerpta Medica, EM)》、《文摘杂志(Abstract Journal, AJ)》、Scopus、中国知网《中国期刊全文数据库(CNKI)》、《中文科技期刊数据库(CSTJ)》和《超星期刊出版平台(Superstar Journals Database)》数据库收录.

《世界华人消化杂志》正式开通了在线办公系统(<https://www.baishideng.com>), 所有办公流程一律可以在线进行, 包括投稿、审稿、编辑、审读, 以及作者、读者和编者之间的信息反馈交流.

特别声明

本刊刊出的所有文章不代表本刊编辑部和本刊编委会的观点, 除非特别声明. 本刊如有印装质量问题, 请向本刊编辑部调换.

定价

每期136.00元 全年24期3264.00元

© 2020 Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

Contents

Volume 28 Number 7 April 8, 2020

EDITORIAL

- 241 Auxiliary role and application prospects of immune nutrition and traditional Chinese medicine in comprehensive treatment of digestive tract tumors

Wei CX, Huo CY, Liu GY

CLINICAL RESEARCH

- 247 Clinical significance of serum miR-888-5p in patients with primary hepatocellular carcinoma

Pei MM, Lu M, Mao H

REVIEW

- 254 Progress in research of gastric spasmolytic polypeptide expressing metaplasia

Chen WQ, Yang XJ, Zhang JW

RAPID COMMUNICATION

- 260 Mediating and regulating effects of sleep quality on anxiety and ability of daily living in elderly patients with functional dyspepsia

Xu M

- 265 Effects of eight weeks of simple mindfulness stress reduction training on anxiety, depression, and sleep quality in elderly patients with functional dyspepsia

Tong LQ

- 270 Correlation of sleep quality with anxiety and depression in elderly patients with functional dyspepsia in a tertiary hospital

Wu Z

Contents

World Chinese Journal of Digestology
Volume 28 Number 7 April 8, 2020

COVER

Editorial Board Member of *World Chinese Journal of Digestology*, Qi Xiang-Xiu, Supervisor Nurse, Master Degree, Graduated from China Medical University, Jing Hospital of China Medical University, No. 36 Sanhao Street, Heping District, Shenyang 110000, Liaoning Province, China

Indexed/Abstracted by

Chemical Abstracts, EMBASE/Excerpta Medica, Abstract Journals, Scopus, CNKI, CSTJ and Superstar Journals Database.

RESPONSIBLE EDITORS FOR THIS ISSUE

Assistant Editor: *Dong-Mei Wang*

Review Editor: *Yu-Qiao Wang*

Electronic Editor: *Ji-Hong Liu*

English Language Editor: *Tian-Qi Wang*

Proof Editor: *Xiang Li*

Layout Reviewer: *Lian-Sheng Ma*

Shijie Huaren Xiaohua Zazhi

Founded on January 15, 1993

Renamed on January 25, 1998

Publication date April 8, 2020

NAME OF JOURNAL

World Chinese Journal of Digestology

ISSN

ISSN 1009-3079 (print) ISSN 2219-2859 (online)

EDITOR-IN-CHIEF

Shuang-Suo Dang, Professor, Department of Infectious Diseases, the Second Affiliated Hospital of Medical School of Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710004, Shaanxi Province, China

Xue-Liang Jiang, Professor, Department of Gastroenterology, General Hospital of Jinan Military Command of Chinese PLA, Jinan 250031, Shandong Province, China

Zhan-Ju Liu, Professor, Department of Gastroenterology, Shanghai Tenth People's Hospital, Tongji University, Shanghai 200072, China

Bin Lv, Professor, Department of Gastroenterology, the First Affiliated Hospital of Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310006, Zhejiang Province, China

Da-Lie Ma, Professor, Department of Pathology, Changhai Hospital, the Second Military Medical University of Chinese PLA, Shanghai 200433, China

Jun-Ping Wang, Professor, Department of Gastroenterology, People's Hospital of Shanxi,

Taiyuan 030001, Shanxi Province, China

Xiao-Zhong Wang, Professor, Department of Gastroenterology, Union Hospital, Fujian Medical University, Fuzhou 350001, Fujian Province, China

Deng-Fu Yao, Professor, Clinical Research Center, Affiliated Hospital of Nantong University, Nantong 226001, Jiangsu Province, China

Zong-Ming Zhang, Professor, Department of General Surgery, Beijing Electric Power Hospital, Capital Medical University, Beijing 100073, China

EDITORIAL BOARD MEMBERS

All editorial board members resources online at <https://www.wjgnet.com/1009-3079/editorialboard.htm>

EDITORIAL OFFICE

Ya-Juan Ma, Director

World Chinese Journal of Digestology

Baishideng Publishing Group Inc

7901 Stoneridge Drive, Suite 501, Pleasanton, CA 94588, USA

Telephone: +1-925-3991568

E-mail: wjcd@wjgnet.com

<https://www.wjgnet.com>

PUBLISHER

Baishideng Publishing Group Inc

7901 Stoneridge Drive, Suite 501, Pleasanton, CA 94588, USA

Telephone: +1-925-3991568

E-mail: bpgoffice@wjgnet.com

<https://www.wjgnet.com>

PRODUCTION CENTER

Beijing Baishideng BioMed Scientific Co., Limited Room 903, Building D, Ocean International Center, No. 62 Dongsihuan Zhonglu, Chaoyang District, Beijing 100025, China
Telephone: +86-10-85381892

PRINT SUBSCRIPTION

RMB 136 Yuan for each issue

RMB 3264 Yuan for one year

COPYRIGHT

© 2020 Baishideng Publishing Group Inc. Articles published by this open access journal are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-commercial License, which permits use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited, the use is non commercial and is otherwise in compliance with the license.

SPECIAL STATEMENT

All articles published in journals owned by the Baishideng Publishing Group (BPG) represent the views and opinions of their authors, but not the views, opinions or policies of the BPG, except where otherwise explicitly indicated.

INSTRUCTIONS TO AUTHORS

Full instructions are available online at <https://www.wjgnet.com/1009-3079/Nav/36>. If you do not have web access, please contact the editorial office.

八周简易正念减压训练对老年功能性消化不良患者焦虑抑郁和睡眠质量的改善作用

童丽琴

童丽琴, 浙江省金华市第二医院 浙江省金华市 321016

童丽琴, 主管护师, 主要从事老年睡眠临床护理研究.

作者贡献分布: 本文由童丽琴独立完成.

通讯作者: 童丽琴, 主管护师, 321016, 浙江省金华市婺城区宾虹路方岩街158号, 浙江省金华市第二医院. tongliqin0101@126.com

收稿日期: 2020-02-17

修回日期: 2020-03-25

接受日期: 2020-03-28

在线出版日期: 2020-04-08

Effects of eight weeks of simple mindfulness stress reduction training on anxiety, depression, and sleep quality in elderly patients with functional dyspepsia

Li-Qin Tong

Li-Qin Tong, The Second Hospital of Jinhua, Jinhua 321016, Zhejiang Province, China

Corresponding author: Li-Qin Tong, Nurse-in-Charge, The Second Hospital of Jinhua, No. 158, Fangyan Street, Binhong Road, Wucheng District, Jinhua 321016, Zhejiang Province, China. tongliqin0101@126.com

Received: 2020-02-17

Revised: 2020-03-25

Accepted: 2020-03-28

Published online: 2020-04-08

Abstract

BACKGROUND

Functional dyspepsia (FD) tends to cause anxiety and depression in patients and affect their sleep quality. Mental and psychological factors play an important role

in the development of FD. Therefore, it is necessary to strengthen the understanding of the psychological status of FD patients to better implement targeted intervention measures to reduce negative emotions and improve sleep quality.

AIM

To observe the effects of 8 wk of simple mindfulness stress reduction training on anxiety, depression, and sleep quality in elderly patients with FD.

METHODS

Ninety elderly FD patients admitted to The Second Hospital of Jinhua, Zhejiang Province from March 2017 to June 2019 were selected as study subjects, and they were randomly divided into either a control group or an observation group, each with 45 cases. Both groups received routine care, and the observation group was additionally given 8 wk of simple mindfulness stress reduction training intervention. Changes in anxiety and depression scores, Pittsburgh sleep quality index score, sleep latency, and sleep duration were recorded before and after intervention.

RESULTS

Self-rating anxiety scale and self-rating depression scale scores in the two groups were significantly lower than those in the control group ($P < 0.05$). Compared with those before intervention, sleep quality was significantly improved ($P < 0.05$), sleep latency was significantly shortened ($P < 0.05$), and sleep duration was significantly prolonged ($P < 0.05$) in both groups after intervention; the observation group was significantly better than the control group in these indexes ($P < 0.05$).

CONCLUSION

Eight weeks of simple mindfulness stress reduction

training can effectively relieve anxiety, depression, and other negative emotions and improve sleep quality in elderly patients with FD.

© The Author(s) 2020. Published by Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

Key Words: Mindfulness stress reduction training; Elderly; Patients with functional dyspepsia; Psychological emotion; Quality of sleep

Tong LQ. Effects of eight weeks of simple mindfulness stress reduction training on anxiety, depression, and sleep quality in elderly patients with functional dyspepsia. *Shijie Huaren Xiaohua Zazhi* 2020; 28(7): 265-269

URL: <https://www.wjgnet.com/1009-3079/full/v28/i7/265.htm>
DOI: <https://dx.doi.org/10.11569/wjcd.v28.i7.265>

摘要

背景

功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)容易使患者出现焦虑、抑郁负面心理,影响患者睡眠质量。精神、心理因素在FD疾病中占重要地位,加强了解FD患者的心理状况,以更好的实施针对性的干预措施,降低负面情绪和改善睡眠质量。

目的

观察八周简易正念减压训练对老年FD患者焦虑抑郁和睡眠质量的改善。

方法

选取2017-03/2019-06在浙江省金华市第二医院就诊的老年FD患者90例为研究对象,随机分为对照组和观察组各45例。对照组给予常规护理。观察组在对照组基础上给予八周简易正念减压训练干预。观察2组患者干预前后焦虑、抑郁评分变化,匹兹堡睡眠质量指数评分变化、入睡时间、睡眠时间变化情况。

结果

与干预前比较,2组焦虑自评量表和抑郁自评量表评分均降低($P<0.05$),且观察组降低明显于对照组($P<0.05$)。与干预前比较,2组干预后睡眠质量明显改善($P<0.05$),入睡时间明显缩短($P<0.05$),睡眠时间明显延长($P<0.05$),且观察组明显于对照组($P<0.05$)。

结论

八周简易正念减压训练能够有效减轻老年FD患者焦虑、抑郁等负性情绪,改善患者睡眠质量,值得临床推广。

© The Author(s) 2020. Published by Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

关键词: 正念减压训练; 老年; 功能性消化不良患者; 心理

情绪; 睡眠质量

核心提要: 功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是老年患者常见疾病之一。精神、心理因素在FD疾病中占重要地位。正念减压训练是以正念为基础的一种冥想训练方法,能有效减轻患者压力,加强情绪管理和提高患者身心调节能力。

童丽琴. 八周简易正念减压训练对老年功能性消化不良患者焦虑抑郁和睡眠质量的改善作用. *世界华人消化杂志* 2020; 28(7): 265-269

URL: <https://www.wjgnet.com/1009-3079/full/v28/i7/265.htm>

DOI: <https://dx.doi.org/10.11569/wjcd.v28.i7.265>

0 引言

功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是老年患者常见疾病之一,发病率较高,可能与老年患者分解代谢增加,合成代谢降低,器官功能下降有关,进而影响消化功能。发病原因复杂,发病机制尚未阐明,病情反复,容易使患者出现焦虑、抑郁负面心理,影响患者睡眠质量。有研究表明^[1,2],精神、心理因素在FD疾病中占重要地位,已经备受广大医务工作人员的高度重视。因此,加强了解FD患者的心理状况,以更好的实施针对性的干预措施,降低负面情绪和改善睡眠质量。正念减压训练是以正念为基础的一种冥想训练方法,能有效减轻患者压力,加强情绪管理和提高患者身心调节能力^[3]。目前,正念减压训练已经应用于肿瘤、青光眼患者,能有效舒缓患者心理压力和改善睡眠质量^[4,5]。但目前国内对于老年FD患者采用正念减压训练尚未有相关研究,故本研究采用八周简易正念减压训练进行干预,效果满意。现报道如下。

1 材料和方法

1.1 材料 选取2017-03/2019-06在浙江省金华市第二医院就诊的老年FD患者90例为研究对象,按照收治顺序编号,采用随机原则随机分为对照组和观察组各45例。2组性别、年龄、病程、BMI、有无吸烟史及饮酒史、并发症、家庭收入等资料比较,差异均无统计学意义($P>0.05$),具有可比性(表1)。纳入标准: (1)诊断符合FD罗马IV标准; (2)年龄 ≥ 60 岁,意识清晰,能正常交流者; (3)经过患者及家属知情同意; (4)经过医院伦理委员会批准同意者。排除标准: (1)消化系统有器质性病变者,或有手术史者; (2)有精神系统或神经系统疾病者; (3)有严重心肝肾疾病及血液系统疾病者; (4)有认知、意识障碍,或语言沟通障碍者; (5)同时参与其他研究者; (6)文盲及配合调查欠佳者; (7)中途退出,或资料不全者。

1.2 方法

1.2.1 对照组: 给予常规护理,如心理护理、饮食护理、

表 1 2组患者一般资料比较(mean ± SD)

组别	性别		年龄	病程	BMI	吸烟史	饮酒史	并发症			家庭收入(元)
	男	女						冠心病	高血压	糖尿病	
对照组	24	21	68.7 ± 7.6	6.5 ± 3.2	26.3 ± 3.4	20	12	9	12	8	5843.0 ± 478.5
观察组	23	22	69.2 ± 8.4	6.7 ± 3.1	26.8 ± 3.3	22	14	10	14	10	5782.9 ± 506.1

用药护理、运动护理等。

1.2.2 观察组: 在对照组基础上给予八周简易正念减压训练干预, 连续训练8 wk, 每天均由专业培训人员训练指导2 h, 然后自主练习1 h。具体方法如下: 第1周: 向患者讲解正念减压训练的概念、背景及相关知识和训练日程安排, 讲解训练方法和注意事项, 并认真回答患者对于正念减压训练的疑问; 第2周: 进行正念减压入门训练, 开始播放柔和舒缓的轻音乐, 以正念引导患者放松心情, 静坐冥想训练, 并仔细感受呼吸运动的过程, 总结正念呼吸内容和技巧; 第3周: 讲解正念步行方法和注意事项, 要求患者平静呼吸, 步行时要感受外界的光线、声音、温度, 并学会享受周围美好的一切, 步行要缓慢; 第4周: 介绍身体扫描的方法, 在柔和背景音乐下采取安静舒适卧位或坐位, 声音引导患者体会身体扫描过程中躯体感觉的变化, 从足部、躯体、头部、至发根, 要求患者有意识放松, 将注意力放在观察呼吸上; 第5周: 讲解正念瑜伽训练的方法和注意事项, 包括训练动作和姿势, 正确指导患者有意识伸展身体, 促进血液循环, 改善胃肠道功能; 第6周: 讲解正念声音和想法, 从正念呼吸训练开始, 接纳并觉察周围声音, 感觉负性想法所带来的感受; 第7周: 无选择性觉察练习, 选择舒缓柔和的轻音乐为背景, 在合适的时间, 指导患者做到心平气和, 寻找心身安宁状态; 第8周: 复习巩固前7周训练内容, 鼓励患者坚持训练, 通过自己的意识形成个体化的正念训练模式, 并持续进行正念训练之旅。

1.2.3 观察指标: 观察2组患者干预前后焦虑、抑郁评分变化, 匹兹堡睡眠质量指数(pittsburgh sleep quality index, PSQI)评分变化、入睡时间、睡眠时间变化情况。(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)评估, 均包括20小项, 每小项为1-4分。SDS评分>53分, SAS评分>50分。将患者各个项目的评分相加之后乘以1.25, 所得分数即为最终评分。分数越高焦虑与抑郁状况越严重^[6]; (2) 根据PSQI评定患者的睡眠质量^[7], 共19条项目, 7项内容, 以0-3分计, 总分共21分, 分数越高, 睡眠质量越差。并统计患者干预前后的入睡时间、睡眠时间情况。

统计学处理 采用SPSS 23.0软件分析数据。计量资

料以mean ± SD表示, 组间比较采用 t 检验; 计数资料以百分比(%)表示, 采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 2组患者焦虑和抑郁程度变化比较 与干预前比较, 2组SAS和SDS评分均降低($P < 0.05$), 且观察组降低明显于对照组($P < 0.05$)(表2)。

2.2 2组患者睡眠质量评分及入睡时间和睡眠时间变化比较 与干预前比较, 2组干预后睡眠质量明显改善($P < 0.05$), 入睡时间明显缩短($P < 0.05$), 睡眠时间明显延长($P < 0.05$), 且观察组明显于对照组($P < 0.05$)(表3)。

3 讨论

FD是临床上最常见的功能性胃肠疾病, 除了疾病本身具有的症状外, 大多数患者可出现焦虑、抑郁、恐惧等负面心理情绪。近年来, 多数学者从心理角度进行研究, 发现FD患者均存在不同程度的焦虑、抑郁状态^[8]。长时间的焦虑、抑郁会导致血液中儿茶酚氨水平上升, 使副交感神经兴奋, 导致患者睡眠障碍^[9]。因此, 对老年FD患者采取合理的干预措施尤为重要。

正念减压训练是一套合理、规范的干预模式, 历经十多年的发展已经具备完整的理论体系, 目前在肿瘤患者中应用较多^[10], 而在胃肠疾病中报道较少。本研究在正念减压训练的基础上结合老年FD患者的实际情况进一步制定符合FD的干预模式。如考虑患者均为老年人, 记忆力有一定减退, 讲解时速度要慢, 要反复, 训练节奏缓慢, 以防部分老年人不能完整训练, 自主训练时间延长, 让患者很好的温习训练过程等。老年FD患者相比非FD患者更容易出现焦虑、抑郁等心理。正念减压训练主要通过影响患者的神经生理机制, 帮助大脑积极处理各种负性情绪。有研究表明^[11], 正念减压训练尽管不能抑制负性情绪的产生, 但可增进正念意识水平, 纠正患者对疾病和自身的认知偏差, 减轻负性情绪水平。有国外学者研究表明, 通过正念减压训练后, 患者大脑内海马灰质密度明显提高, 大脑前额叶皮层活动度增加, 其主要参与调节情绪^[12,13]。本研究结果表明, 通过正念减压训练后, 老年FD患者焦虑、抑郁评分明显下降

表 2 2组患者焦虑和抑郁程度变化比较(n = 45, mean ± SD)

组别		SAS评分	SDS评分
对照组	干预前	52.89 ± 2.61	51.15 ± 2.13
	干预后	43.16 ± 1.28 ^a	42.19 ± 1.65 ^a
观察组	干预前	51.76 ± 2.54	52.01 ± 2.18
	干预后	30.21 ± 1.05 ^{ac}	29.25 ± 1.37 ^{ac}

与干预前比较, ^a*P*<0.05; 与对照组干预后比较, ^c*P*<0.05. SAS: 焦虑自评量表; SDS: 抑郁自评量表.

表 3 2组患者睡眠质量评分及入睡时间和睡眠时间变化比较(n = 45, mean ± SD)

组别		PSQI(分)	入睡时间(min)	睡眠时间(h)
对照组	干预前	16.11 ± 2.65	66.55 ± 5.34	4.35 ± 0.56
	干预后	6.28 ± 0.28 ^a	29.46 ± 2.32 ^a	7.12 ± 0.62 ^a
观察组	干预前	16.28 ± 1.55	67.42 ± 5.21	4.68 ± 0.50
	干预后	4.33 ± 1.32 ^{ac}	26.23 ± 2.28 ^{ac}	8.23 ± 0.46 ^{ac}

与干预前比较, ^a*P*<0.05; 与对照组干预后比较, ^c*P*<0.05. PSQI: 匹兹堡睡眠质量指数.

(*P*<0.05). 可见, 正念减压训练可以帮助老年FD患者调节负面情绪, 积极面对生活.

祖国医学认为“胃不和则卧不安”, 老年FD患者反复出现上腹痛、上腹胀、早饱、嗝气、食欲不振等不适, 久之影响患者睡眠质量, 轻者难以入睡, 重者彻夜难眠. 正念减压训练作为一种精神训练方法, 能平和患者心态, 使患者身心放松, 增加积极信念和自我控制感, 从而心平气和, 调畅气机, 改善患者睡眠质量^[14,15]. 本研究采用正念减压训练后, 能提高睡眠质量(*P*<0.05), 缩短入睡时间(*P*<0.05), 和延长睡眠时间(*P*<0.05). 良好的睡眠质量是保证心情愉悦的重要前提, 也是身体康复的重要保证, 二者相互影响.

总之, 正念减压训练能够有效减轻老年FD患者焦虑、抑郁等负性情绪, 改善患者睡眠质量, 值得临床推广.

文章亮点

实验背景

功能性消化不良(functional dyspepsia, FD)是老年患者常见疾病之一. 精神、心理因素在FD疾病中占重要地位. 正念减压训练能有效舒缓患者心理压力和改善睡眠质量.

实验动机

观察八周简易正念减压训练是否能改善老年FD患者焦虑抑郁和睡眠质量.

实验目标

观察八周简易正念减压训练对老年FD患者焦虑抑郁和睡眠质量的改善.

实验方法

采用回顾性研究, 将研究对象随机分为对照组和观察组各45例. 对照组给予常规护理. 观察组在对照组基础上给予八周简易正念减压训练干预.

实验结果

八周简易正念减压训练干预后能降低老年FD患者焦虑自评量表和抑郁自评量表评分(*P*<0.05), 改善睡眠质量(*P*<0.05).

实验结论

八周简易正念减压训练能够有效减轻老年FD患者焦虑、抑郁等负性情绪, 改善患者睡眠质量.

展望前景

八周简易正念减压训练在临床能够推广应用发展.

4 参考文献

1 Valenzuela Narváez DR, Gayoso Cervantes M. [Relationship between the frequency of work-related stress and prevalence of functional dyspepsia in Lima Geriatric Army Hospital]. *Rev Gastroenterol Peru* 2017; 37: 16-21 [PMID: 28489831]
2 Aziz I, Palsson OS, Törnblom H, Sperber AD, Whitehead WE, Simrén M. Epidemiology, clinical characteristics, and associations for symptom-based Rome IV functional

- dyspepsia in adults in the USA, Canada, and the UK: a cross-sectional population-based study. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2018; 3: 252-262 [PMID: 29396034 DOI: 10.1016/S2468-1253(18)30003-7]
- 3 Daigle S, Talbot F, French DJ. Mindfulness-based stress reduction training yields improvements in well-being and rates of perceived nursing errors among hospital nurses. *J Adv Nurs* 2018; 74: 2427-2430 [PMID: 29869350 DOI: 10.1111/jan.13729]
- 4 张立萍, 兰晶. 正念减压训练对恶性肿瘤病人负性情绪的影响. *护理研究* 2017; 31: 1021-1022 [DOI: 10.3969/j.issn.1009-6493.2017.08.045]
- 5 赵红霞, 袁媛, 陈长英. 正念减压训练对老年慢性心力衰竭患者负性情绪的影响. *中华现代护理杂志* 2018; 24: 2315-2318 [DOI: 10.3760/cma.j.issn.1674-2907.2018.19.020]
- 6 Poletti S, Razzini G, Ferrari R, Ricchieri MP, Spedicato GA, Pasqualini A, Buzzega C, Artioli F, Petropulacos K, Luppi M, Bandieri E. Mindfulness-Based stress reduction in early palliative care for people with metastatic cancer: A mixed-method study. *Complement Ther Med* 2019; 47: 102218 [PMID: 31780005 DOI: 10.1016/j.ctim.2019.102218]
- 7 Valley MA, Stallones L. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Health Care Worker Safety: A Randomized Waitlist Controlled Trial. *J Occup Environ Med* 2017; 59: 935-941 [PMID: 28692014 DOI: 10.1097/JOM.0000000000001090]
- 8 Lindsay EK, Young S, Smyth JM, Brown KW, Creswell JD. Acceptance lowers stress reactivity: Dismantling mindfulness training in a randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology* 2018; 87: 63-73 [PMID: 29040891 DOI: 10.1016/j.psyneuen.2017.09.015]
- 9 Ghawadra SF, Abdullah KL, Choo WY, Phang CK. Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: A systematic review. *J Clin Nurs* 2019; 28: 3747-3758 [PMID: 31267619 DOI: 10.1111/jocn.14987]
- 10 Taylor C, Xyrichis A, Leamy MC, Reynolds E, Maben J. Can Schwartz Center Rounds support healthcare staff with emotional challenges at work, and how do they compare with other interventions aimed at providing similar support? A systematic review and scoping reviews. *BMJ Open* 2018; 8: e024254 [PMID: 30341142 DOI: 10.1136/bmjopen-2018-024254]
- 11 Hatchard T, Mioduszewski O, Zambrana A, O'Farrell E, Caluyong M, Poulin PA, Smith AM. Neural changes associated with mindfulness-based stress reduction (MBSR): Current knowledge, limitations, and future directions. *Psychology & Neuroscience* 2017; 10: 41-56 [DOI: 10.1037/pne0000073]
- 12 Miller CJ, Elder K, Scavone A. The Feasibility of Bringing Brief Mindfulness-Based Training to the University Classroom. *Mindfulness* 2017; 8: 1-8 [DOI: 10.1007/s12671-017-0680-7]
- 13 Simpson R, Mair FS, Mercer SW. Mindfulness-based stress reduction for people with multiple sclerosis - a feasibility randomised controlled trial. *BMC Neurol* 2017; 17: 94 [PMID: 28511703 DOI: 10.1186/s12883-017-0880-8]
- 14 Bajaj JS, Ellwood M, Ainger T, Burroughs T, Fagan A, Gavis EA, Heuman DM, Fuchs M, John B, Wade JB. Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy Improves Patient and Caregiver-Reported Outcomes in Cirrhosis. *Clin Transl Gastroenterol* 2017; 8: e108 [PMID: 28749453 DOI: 10.1038/ctg.2017.38]
- 15 Fan K, Talley NJ. Functional dyspepsia and duodenal eosinophilia: A new model. *J Dig Dis* 2017; 18: 667-677 [PMID: 29083538 DOI: 10.1111/1751-2980.12556]

编辑: 王禹乔 电编: 刘继红



ISSN 1009-3079 (print) ISSN 2219-2859 (online) DOI: 10.11569 © 2020 Baishideng Publishing Group Inc. All rights reserved.

• 消息 •

《世界华人消化杂志》参考文献要求

本刊讯 本刊采用“顺序编码制”的著录方法,即以文中出现顺序用阿拉伯数字编号排序。提倡对国内同行近年已发表的相关研究论文给予充分的反映,并在文内引用处右上角加方括号注明角码。文中如列作者姓名,则需在“Pang等”的右上角注角码号;若正文中仅引用某文献中的论述,则在该论述的句末右上角注角码号。如马连生^[1]报告……,研究^[2-5]认为……;PCR方法敏感性高^[6,7]。文献序号作正文叙述时,用与正文同号的数字并排,如本实验方法见文献[8]。所引参考文献必须以近2-3年SCIE, PubMed,《中国科技论文统计源期刊》和《中文核心期刊要目总览》收录的学术类期刊为准,通常应只引用与其观点或数据密切相关的国内外期刊中的最新文献,包括世界华人消化杂志(<http://www.wjgnet.com/1009-3079/index.jsp>)和World Journal of Gastroenterology(<http://www.wjgnet.com/1007-9327/index.jsp>)。期刊:序号,作者(列出全体作者)。文题,刊名,年,卷,起页-止页, PMID编号;书籍:序号,作者(列出全部),书名,卷次,版次,出版地,出版社,年,起页-止页。



Published by **Baishideng Publishing Group Inc**
7041 Koll Center Parkway, Suite 160, Pleasanton,
CA 94566, USA
Telephone: +1-925-3991568
E-mail: bpgoffice@wjgnet.com
<https://www.wjgnet.com>



ISSN 1009-3079

