

· 论著 ·

正念减压干预对老年脑梗死住院患者自我效能及睡眠质量的影响观察

南阳市中心医院神经内科三病区 (河南 南阳 473000)

王 平

【摘要】目的 观察正念减压干预对老年脑梗死住院患者自我效能及睡眠质量的影响。**方法** 选取本院2018年2月至2019年2月老年脑梗死住院患者68例,按照随机编号法将其分为对照组和干预组,各34例。对照组采取常规护理,干预组则在对照组的基础上加以正念减压干预护理。在两组患者护理前后分别进行施沃兹自我效能感量表(GESE)、匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)测评。**结果** 护理后干预组的GESE评分明显高于对照组($P < 0.05$),PSQI评分明显低于对照组($P < 0.05$)。**结论** 正念减压干预能提高老年脑梗死住院患者的自我效能和睡眠质量。

【关键词】 正念减压;脑梗死;自我效能;睡眠质量

【中图分类号】 R743

【文献标识码】 A

DOI: 10.3969/j.issn.1009-3257.2020.06.037

Effects of Mindfulness-based Stress Reduction Intervention on Self-efficacy and Sleep Quality of Elderly Inpatients with Cerebral Infarction

WANG Ping. Department of Neurology, Nanyang Central Hospital, Nanyang 473000, Henan Province, China

[Abstract] Objective To observe effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) intervention on self-efficacy and sleep quality of elderly inpatients with cerebral infarction. **Methods** 68 elderly inpatients with cerebral infarction in the hospital from February 2018 to February 2019 were enrolled. They were divided into control group and intervention group by random numbering method, 34 cases in each group. The control group was given routine nursing, while intervention group was treated with MBSR intervention on the basis of control group. Before and after nursing, scoring of General Self Efficacy Scale (GESE) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was conducted in both groups. **Results** After nursing, GESE score of intervention group was significantly higher than that of control group ($P < 0.05$), while PSQI score was significantly lower than that of control group ($P < 0.05$). **Conclusion** MBSR intervention can improve self-efficacy and sleep quality of elderly inpatients with cerebral infarction.

[Key words] Mindfulness-based Stress Reduction; Cerebral Infarction; Self-efficacy; Sleep Quality

目前在国内以老年住院患者居多脑梗死已成为致残率、致死率最高的疾病之一^[1],其主要症状除了头痛、眩晕、麻痹以外,严重的甚至出现肢体偏瘫、大小便失禁等,极大降低患者的自理能力,由此引起焦虑、抑郁等情感障碍,并影响患者的睡眠质量,不利于病情好转^[2-3]。正念减压干预能有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪,还能提高睡眠质量,本文就正念减压对老年脑梗死住院患者的自我效能和睡眠质量的影响作如下报告。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2018年2月至2019年2月在本

院住院治疗的脑梗死老年患者68例,按随机编号法将其分为对照组和干预组,各34例。对照组男性19例、女性15例,年龄62~78岁,平均年龄(70.52±6.73)岁;干预组男性20例、女性14例,年龄65~82岁,平均年龄(73.41±7.29)岁。对比两组患者一般资料无明显差异($P > 0.05$)。本研究经过医院伦理委员会同意,且为患者自愿参加。

1.2 纳入标准 符合脑梗死诊断标准^[4],并且经CT/MRI检查确诊的脑梗死患者;对本研究所使用药物无禁忌;可配合本研究。

1.3 排除标准 非首次发病或年龄低于60岁患者;正在接受其他心理方法干预者;有意识障碍者。

1.4 方法 给两组患者进行抗凝溶栓、控制血脂

表1 两组患者干预前后GESE、PSQI评分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	GESE		PSQI	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组(n=34)	23.54±3.02	23.67±3.14*	16.43±2.35	13.72±1.50*
干预组(n=34)	23.49±3.01	27.93±2.75*	16.45±2.28	8.64±1.71*
t	0.068	5.951	0.036	13.022
P	0.946	0.000	0.972	0.000

注: *表示护理后与护理前相比差异显著 ($P < 0.05$)

和颅内压、营养神经及改善微循环等对症药物治疗后, 对照组实施常规护理, 干预组在对照组的基础上加以为期八周的正念减压干预。正念减压干预具体方法: 第一周, 建立干预关系, 让患者知晓正念减压的目的、主要内容、注意事项; 第二周至第六周, 躯体扫描、感受身体, 正念呼吸、运动、五官和放松的训练, 察觉内心、关注情绪、静心禅修; 第七周, 自主正念练习, 控制情绪; 第八周, 复习、巩固并交流。

1.5 观察指标 分别通过施沃兹自我效能感量表(GESE)、匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)测评两组患者护理前后自我效能、睡眠质量的情况, 前者分数越高自我效能越好、后者分数越低睡眠质量越好。

1.6 统计学方法 使用SPSS20.0软件对数据统计分析, 计量资料($\bar{x} \pm s$)表示, t 检验; $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

护理前: 两组的GESE、PSQI评分均无明显差异($P > 0.05$)。护理后: 两组的GESE评分均升高, 但干预组明显高于对照组($P < 0.05$); 两组的PSQI评分均下降, 但干预组明显低于对照组($P < 0.05$)。见表1。

3 讨论

在疾病的治疗中, 人们往往只关注针对疾病本身的疗效而忽视病患的负面情绪对病情和预后的影响, 对患者予以心理辅导更是少见。正念减压是1979年由美国卡巴金博士创立的心理疗法, 有意识地觉察、活

在当下及不做判断是其中心思想^[5], 旨在教导病患培育正确的态度, 通过自身内心的力量, 给自己的身心健康带来积极的影响, 从而达到辅助医疗的目的^[6]。该疗法能加强额叶皮层、海马等脑区的信号, 从而调控患者的情绪^[7], 也有学者通过正念减压对焦虑、抑郁和失眠症患者进行干预, 发现效果比较理想^[8]。根据本研究观察可知, 正念减压能提高老年脑梗死住院患者的自我效能和睡眠质量, 但由于本次观察时间有限, 所以关于正念减压辅助治疗脑梗死相关病症的疗效还有待进一步深入研究。

参考文献

- [1]张润华,刘改芬,潘岳松,等.世界卒中流行趋势概况[J].中国卒中杂志,2014,9(9):767-773.
- [2]张宗城,叶桦,岑建宁.正念减压训练对癌症患者焦虑抑郁情绪的影响[J].海南医学,2015,26(8):1150-1152.
- [3]李根华.脑卒中后的抑郁症[J].国外医学:脑血管疾病分册,1996,4(1):22-24.
- [4]吴逊.全国第四届脑血管病学术会议纪要[J].卒中与神经疾病,1997,4(2):105-109.
- [5]康佳迅,渠利霞,张瑞星.正念疗法的研究进展及对我国临床护理的启示[J].中国实用护理杂志,2015,31(3):231-234.
- [6]Kabat-Zinn J.An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditations:theoretical considerations and preliminary results[J].Gen Hosp Psy-chiatry,1982,4(1):33-47.
- [7]Crocker L D,Heller W,Warren S L. Relationships among cognition,emotion,and motivation: Implications for intervention and neuroplasticity in psychopathology[J].Front Hum Neurosci,2013,11(7):261.
- [8]祁俊菊,王仙园,杜秋华,等.对慢性腰背痛患者实施心理干预的效果研究[J].中国康复医学杂志,2013,28(9):855-857.