

· 论著 · 康复与护理 ·

正念减压疗法的护理干预对造血干细胞移植患者心理状态及生活质量的影响*

王悦^{1,*} 张晓娜¹ 唐瑶²

1.河南中医药大学第五临床医学院(郑州人民医院)血液内科(河南 郑州 450000)

2.河南中医药大学第五临床医学院(郑州人民医院)重症医学科(河南 郑州 450000)

【摘要】目的 探究正念减压疗法的护理干预对造血干细胞移植患者心理状态及生活质量的影响。**方法** 选取2022年1月至2024年12月于我院实施造血干细胞移植的98例患者进行研究。将其以随机数字表法进行分组, 2组各49例。对照组(n=49例): 常规护理。观察组(n=49例): 对照组基础上的正念减压疗法的护理干预。比较两组心理状态、焦虑程度及生活质量。**结果** 干预前, 两组患者的心理状态相当($P>0.05$), 干预后, 两组心理状态评分均降低($P<0.001$), 且观察组评分较低, 显著低于对照组($t=2.884$, $P=0.005$)。干预前, 两组患者的焦虑程度较为均衡($P>0.05$), 干预后, 两组焦虑评分均降低($P<0.001$), 且观察组评分较低, 显著低于对照组($t=4.696$, $P<0.001$)。干预前, 两组患者的生活质量较为均衡($P>0.05$), 干预后, 两组生活质量评分均提升($P<0.001$), 且观察组评分较高, 显著高于对照组($t=5.687$, $P<0.001$)。**结论** 正念减压疗法的护理干预能够改善造血干细胞移植患者的心理状态及焦虑程度, 对于提升患者的生活质量也有积极意义。

【关键词】 正念减压疗法; 护理; 造血干细胞移植; 心理状态; 生活质量**【中图分类号】** R47**【文献标识码】** A**【基金项目】** 河南省卫生健康委员会医学科科技攻关计划联合共建项目(LHGJ20220693)

DOI:10.3969/j.issn.1009-3257.2025.10.055

Effects of Nursing Intervention of Mindfulness-based Stress Reduction Therapy on Mental State and Quality of Life of Patients Undergoing Hematopoietic Stem Cell Transplantation*

WANG Yue^{1,*}, ZHANG Xiao-na¹, TANG Yao².

1.Department of Hematology, The Fifth Clinical School of Henan University of Traditional Chinese Medicine (Zhengzhou People's Hospital), Zhengzhou 450000, Henan Province, China

2.Intensive Care Unit, The Fifth Clinical School of Henan University of Traditional Chinese Medicine (Zhengzhou People's Hospital), Zhengzhou 450000, Henan Province, China

Abstract: Objective To explore the effects of mindfulness-based decompression therapy nursing intervention on mental state and quality of life in patients with hematopoietic stem cell transplantation. **Methods** A total of 98 patients who underwent hematopoietic stem cell transplantation in our hospital from January 2022 to December 2024 were selected for the study. They were divided into two groups by random number table method, 49 cases in each group. Control group (n=49 cases): routine nursing. Observation group (n=49 cases): nursing intervention based on mindfulness-based stress reduction therapy in control group. The psychological state, anxiety degree and quality of life of the two groups were compared. **Results** Before intervention, the mental state of the two groups was similar ($P>0.05$), after intervention, the mental state scores of the two groups were decreased ($P<0.001$), and the scores of the observation group were lower, significantly lower than those of the control group ($t=2.884$, $P=0.005$). Before the intervention, the anxiety level of the two groups was more balanced ($P>0.05$), after the intervention, the anxiety score of the two groups was decreased ($P<0.001$), and the score of the observation group was lower, significantly lower than that of the control group ($t=4.696$, $P<0.001$). Before intervention, the quality of life in both groups was more balanced ($P>0.05$), and after intervention, the quality of life scores in both groups were improved ($P<0.001$), and the score in the observation group was higher than that in the control group ($t=5.687$, $P<0.001$). **Conclusion** The nursing intervention of mindfulness-based decompression therapy can improve the psychological state and anxiety degree of patients with hematopoietic stem cell transplantation, and has positive significance for improving the quality of life of patients.

Keywords: Mindfulness-based Stress Reduction Therapy; Nursing; Hematopoietic Stem Cell Transplantation; Mental State; Quality of Life

造血干细胞移植是急性白血病、淋巴瘤、再生障碍性贫血、多发性骨髓瘤等多种血液相关疾病的重要干预措施之一^[1-3]。该治疗手段是通过使用正常造血干细胞代替患者的病理性造血干细胞帮助患者重建免疫系统, 促进造血功能的恢复^[4]。该治疗手段实施前后患者均面临较大的心理压力, 导致患者出现过度紧张、愤怒、抑郁、焦虑等不良情绪, 严重情况下可能影响患者的治疗

及恢复。常规护理存在一定不足, 对患者心理干预的效果有限, 这不利于患者的治疗和康复。正念减压疗法的护理干预是正念衍生出的心理护理手段。其旨在通过身体扫描、正念呼吸、正念瑜伽等方式帮助患者缓解压力, 减轻负面情绪^[5]。鉴于此, 本研究通过对实施造血干细胞移植的患者进行正念减压疗法的护理干预, 以期改善患者的心理状态及生活质量。

【第一作者】王悦, 女, 主管护师, 主要研究方向: 护理学。E-mail: 13523452572@163.com

【通讯作者】王悦

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2022年1月至2024年12月于我院实施造血干细胞移植的98例患者进行研究。将其以随机数字表法进行分组，2组各49例。观察组(n=49例)：男性25例，女性24例，年龄：22~57岁，平均年龄(40.35±8.95)岁。对照组(n=49例)：男性27例，女性22例，年龄：21~58岁，平均年龄(40.86±9.40)岁。两组一般资料差异不显著(P>0.05)。

纳入标准：具备造血干细胞移植指征；患者自愿参与研究，签署知情同意书。排除标准：合并精神相关疾病；心、肝、肾功能障碍；各种原因未实施造血干细胞移植；认知功能障碍；存在其他恶性肿瘤；不配合研究及相关量表的评估。

1.2 方法 对照组49例患者均实施常规护理。评估患者的疾病情况。对患者进行健康教育，发放健康教育手册，内容包括疾病知识、发病的原因、疾病的治疗手段、移植前后的相关注意事项、术后不良反应的预防等。帮助患者了解疾病和治疗。移植前了解患者的负面情绪，及时安抚患者，为其提供一定的心理支持，帮助其减轻负面情绪。向患者介绍既往成功病例，提升患者的治疗自信心。移植后，叮嘱患者根据身体状况适当锻炼，逐渐增加锻炼的强度。叮嘱患者注意保暖，出门时佩戴口罩，尽量少参与聚集活动。叮嘱患者及家属药物的用法用量、饮食及其他注意事项。叮嘱患者及时复查。每月1次电话随访询问患者用药情况及恢复情况。

观察组49例患者均实施对照组基础上的正念减压疗法的护理干预。正念减压疗法的护理干预方法如下：(1)正念呼吸。移植术后3天，向患者讲解正念减压疗法的目的、方法、开展时间等。移植术后第4~7天，指导患者坐直，双手置于双腿上，闭上眼睛感受身体和周围的接触，专注呼吸，在心里默数呼吸，帮助集中注意力。出现杂念时，轻轻地将注意力拉回到呼吸上，完成每日10分钟的正念呼吸练习。(2)身体扫描。移植术后1周，指导患者完成身体扫描的练习。叮嘱患者以身体感觉为重点，从脚到头，感受身体每个部位的存在和状态，放松紧绷的位置。在扫描至不适、疼痛等位置时，引导患者接受，并适当活动肢体帮助患者减轻不适感受。出现严重不适或不适感逐渐加强的位置，及时把注意力移到舒服的位置。每日练习30分钟。(3)坐姿冥想。移植术后2周实施冥想练习。指导患者坐直，双肩自然下垂，双手置于膝盖上。放松眼部肌肉，闭上眼睛。深呼吸，放松身体。留意每一种进入脑海的想法、情绪，不加评判地感受，不陷入其中。每日练习30分钟，并结合正念呼吸5分钟。(4)正念瑜伽。移植术后3周练习正念瑜伽。在练习前可以慢慢地旋转关节，由简单的动作逐步递增，呼吸与动作自然地融合在一起，呼气时身体收缩、扭转，吸气时身体伸展、伸长，每个动作练习5-6次，1次呼吸为1个循环。每日练习30分钟。(4)行走冥想。移植术后4周进行行走冥想。指导患者在合适的空间内来回踱步，自然行走，感受身体与地面的接触，保持自然呼吸，行走中只关注当下行走，帮助患者放松身心，缓解压力。每日练习30分钟，并结合正念呼吸5分钟。两组均护理2个月。

1.3 观察指标 (1)心理状态。采用简明心境量表^[6]评估患者的

心理状态(精力、慌乱、紧张、愤怒、抑郁、疲劳及自我情绪7个维度)，量表包括40个项目，每个项目得分0-4分，总分160分。得分越高，心理状态越差。(2)焦虑程度。采用焦虑自评量表^[7]评估患者的焦虑程度。量表包括20个项目，每项1~4分，总得分80分。得分与焦虑程度成正比。(3)生活质量。采用卡氏评分^[8](3个维度，总分100分)评估患者的生活质量，得分与生活质量成正比。

所有量表均于护理前后评估。

1.4 统计学方法 采用SPSS 21.00分析数据，心理状态、焦虑、生活质量评分的计量数据以($\bar{x} \pm s$)描述，t检验，计数资料以[n(%)]描述， χ^2 检验，P<0.05为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 心理状态 干预前，两组患者的心理状态相当(P>0.05)，干预后，两组心理状态评分均降低(P<0.001)，且观察组评分较低，显著低于对照组(t=2.884，P=0.005)。见表1。

2.2 焦虑程度 干预前，两组患者的焦虑程度较为均衡(P>0.05)，干预后，两组焦虑评分均降低(P<0.001)，且观察组评分较低，显著低于对照组(t=4.696，P<0.001)。见表2。

2.3 生活质量 干预前，两组患者的生活质量较为均衡(P>0.05)，干预后，两组生活质量评分均提升(P<0.001)，且观察组评分较高，显著高于对照组(t=5.687，P<0.001)。见表3。

表1 心理状态评分(分)

组别	例数	心理状态评分	
		干预前	干预后
观察组	49	125.13±20.48	74.49±7.91
对照组	49	125.87±19.56	79.03±7.67
t		0.183	2.884
P		0.855	0.005

表2 焦虑程度(分)

组别	例数	焦虑评分	
		干预前	干预后
观察组	49	55.21±4.12	43.68±3.56
对照组	49	55.63±4.25	47.11±3.67
t		0.497	4.696
P		0.621	<0.001

表3 生活质量(分)

组别	例数	生活质量评分	
		干预前	干预后
观察组	49	72.30±5.52	91.42±3.15
对照组	49	72.04±5.31	87.57±3.54
t		0.238	5.687
P		0.813	<0.001

3 讨论

我国近年来的血液相关疾病的发病率和死亡率均明显增加^[9]。每年有约7.5万例新增血液相关疾病患者^[10]。造血干细胞移植在血液相关疾病的治疗中发挥了重要作用^[11-13]。其是一种高风险手术，也是现如今癌症病患者所面临的最具压力的一种治疗方式。该手术患者多存在不同程度的心理问题。因此，需对其实施针对性护理干预。

正念减压疗法提出于1979年，由Jon Kabat zinn博士创立^[14]。其目标是通过患者学习利用自身内心的能量主动地为自己的身心健康做出别人所不能代替的事情。其在多种疾病的治疗中发挥了重要作用，有效减轻了患者的负面情绪^[15-17]。本研究显示，正念减压疗法的护理干预的患者心理状态及焦虑评分均降低，生活质量评分明显提升，各项指标均优于对照组。这也提示正念减压疗法的护理干预对该移植术患者的应用情况良好。分析原因为，正念减压疗法的护理干预通过应用可改善患者前额叶功能，调节情绪。其主要通过唤醒机体的内在注意力，帮助患者专注于感知呼吸、身体、情绪等，帮助患者将对疾病、手术相关的思维中解脱出来，使得大脑无暇思考，中断因疾病、手术引起的思考。焦虑情绪的产生可能是抑制焦虑相关脑域活动所致。该护理模式运用正念减压疗法帮助患者只感受，不评价，可帮助患者激活焦虑相关脑域活动，减轻焦虑程度。正念减压疗法非剧烈运动，属于静心运动，较为温和。造血干细胞移植患者执行起来更加容易。该护理模式通过正念呼吸可帮助患者放松身心，转移注意力，缓解焦虑、慌乱、紧张、愤怒、抑郁、疲劳等负面情绪，改善不良心理状态。其中身体扫描可帮助患者感受身体不适，并及时活动肢体减轻不适感受，帮助患者不再与身体对抗，减轻身体不适。坐姿冥想、行走冥想可帮助患者平静下来，以知晓、接受、不评判的态度体验脑海中出现的想法和感受，只聚焦于当下，减少思想对患者的干扰。正念瑜伽可帮助患者放松解压，释放负面情绪。该护理模式通过正念呼吸、身体扫描、坐姿冥想、正念瑜伽、行走冥想等方式帮助患者放松，正确面对情绪和不适，从而改善患者的生活质量。黎钟妹等^[18]、刘阳等^[19]研究也显示，正念练习对于患者负面情绪有积极的改善作用。这与本研究结果相符。

综上所述，正念减压疗法的护理干预能够改善造血干细胞移植患者的心理状态及焦虑程度，对于提升患者的生活质量也有积极意义。

参考文献

- [1] 胡亚丽. CHOP化疗方案联合造血干细胞移植在治疗侵袭性非霍奇金淋巴瘤患者中的应用价值[J]. 罕少疾病杂志, 2023, 30(5): 91-92.
- [2] Maqbool S, Nadeem M, Shahroz A, et al. Engraftment syndrome following Hematopoietic stem cell transplantation: a systematic approach toward diagnosis and management[J]. Med Oncol, 2022, 40(1): 36.
- [3] Van Lier YF, Vos J, Blom B, et al. Allogeneic hematopoietic cell transplantation, the microbiome, and graft-versus-host disease[J]. Gut Microbes, 2023, 15(1): 2178805.

- [4] Khaled SK, Claes K, Goh YT, et al. Narsoplimab, a mannan-binding lectin-associated serine protease-2 inhibitor, for the treatment of adult hematopoietic stem-cell transplantation-associated thrombotic microangiopathy[J]. J Clin Oncol, 2022, 40(22): 2447-2457.
- [5] 王心慰, 白璐, 胡家星, 等. 正念减压疗法在肺癌癌因性疲乏干预中的应用进展[J]. 国际护理学杂志, 2024, 43(5): 956-960.
- [6] 林秀珍, 王美丹, 李双伊, 等. 多学科合作延续护理对造血干细胞移植患者心理和生活状态的影响及与疗效的相关性[J]. 海军医学杂志, 2023, 44(12): 1306-1309.
- [7] 贺程成, 谢晶美, 郭宝琴, 等. 急性COVID-19患者脑容量及皮层结构变化与疲惫及焦虑的相关性研究[J]. 中国CT和MRI杂志, 2024, 22(10): 7-9.
- [8] 段鹏月, 张俊霞, 付艳杰. 集束化护理对异体造血干细胞移植术后患者免疫抑制剂用药依从性的影响[J]. 包头医学, 2024, 48(3): 50-52.
- [9] 王晓芳, 严敏, 曹季军. MRI对血液肿瘤病患者肝脏铁过载的评估价值分析[J]. 中国CT和MRI杂志, 2022, 20(12): 115-117.
- [10] Alahmari AD, Aljurf M, Alseraihy A, et al. Hematopoietic stem cell transplantation for patients with sickle cell disease in the Eastern Mediterranean[J]. Hematol Oncol Stem Cell Ther, 2020, 13(2): 106-110.
- [11] 付大鹏, 刘楠, 毛彦娜. 免疫缺陷儿童诺卡菌病后造血干细胞移植一例并文献复习[J]. 罕少疾病杂志, 2024, 31(9): 1-3.
- [12] Rostami T, Rostami MR, Mirhosseini AH, et al. Graft failure after allogeneic hematopoietic stem cell transplantation in pediatric patients with acute leukemia: autologous reconstitution or second transplant?[J]. Stem Cell Res Ther, 2024, 15(1): 111.
- [13] Sauerer T, Velázquez GF, Schmid C. Relapse of acute myeloid leukemia after allogeneic stem cell transplantation: immune escape mechanisms and current implications for therapy[J]. Mol Cancer, 2023, 22(1): 180.
- [14] Burrowes SAB, Goloubeva O, Stafford K, et al. Enhanced mindfulness-based stress reduction in episodic migraine-effects on sleep quality, anxiety, stress, and depression: a secondary analysis of a randomized clinical trial[J]. Pain, 2023, 164(2): e120.
- [15] Zhang Z, Leong Bin Abdullah MFI, Shari NI, et al. Acceptance and commitment therapy versus mindfulness-based stress reduction for newly diagnosed head and neck cancer patients: a randomized controlled trial assessing efficacy for positive psychology, depression, anxiety, and quality of life[J]. PLoS One, 2022, 17(5): e0267887.
- [16] Chacko E, Ling B, Avny N, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for stress reduction in family carers of people living with dementia: a systematic review[J]. Int J Environ Res Public Health, 2022, 19(1): 614.
- [17] Crovetto F, Crispi F, Casas R, et al. Effects of mediterranean diet or mindfulness-based stress reduction on prevention of small-for-gestational age birth weights in newborns born to at-risk pregnant individuals: the IMPACT BCN randomized clinical trial[J]. JAMA, 2021, 326(21): 2150-2160.
- [18] 黎钟妹, 刘元税, 郑艳. 正念减压疗法在冠心病PCI术后病人中的应用[J]. 护理研究, 2023, 37(6): 1103-1106.
- [19] 刘阳, 袁瑜, 黄峰. 正念干预亲情化护理对异基因造血干细胞移植术患者的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(16): 25-28.

(收稿日期: 2025-10-05)

(校对编辑: 翁佳鸿)