

正念干预对促进老年人健康老龄化的系统评价

金丽惠 李春玉

延边大学护理学院 吉林 延吉 133002

摘要:目的:系统评价正念干预对老年人健康老龄化的促进作用。方法:计算机检索中国知网、万方数据库、维普数据库、中国生物医学文献数据库、Pub Med、Web of Science、Embase、Cochrane Library,检索.由2名研究者独立进行文献筛选、资料提取及方法学质量评价,采用RevMan5.2软件进行Meta分析。结果:正念干预能够缓解老年人抑郁水平,缓解焦虑情绪,增强睡眠质量。结论:正念干预能够缓解老年人抑郁、焦虑情绪,增强睡眠质量,但尚需要高质量、多中心的随机对照研究进行证实。

关键词:正念干预;老年人;健康老龄化;系统评价

2050年,我国60周岁以上的老年人将会占据我国目前人口的30%^[1]。老龄化在各个方面带来了一系列的压力。健康老龄化的核心目标是通过提升老年人的躯体和心理健康、社会关系和环境生存质量四大领域,从而实现健康老龄化。老龄化带来了各方面的压力,健康老龄化的核心目标是提升老年人在躯体、心理、社会关系和环境生存质量四个领域的健康,正念干预能够降低压力、提高生活质量,并在身心疾病治疗方面起辅助作用。本研究旨在系统评价正念干预对老年人健康老龄化的有效性,为促进健康老龄化提供循证依据。

1 资料与方法

1.1 检索策略

通过计算机检索中国知网、万方数据库、维普数据库、中国生物医学文献数据库检索。中文检索词为“老年人/老人/老年/老年人/老化”“正念/正念疗法/正念训练/正念练习/冥想”“随机对照/随机/RCT”。

1.2 文献纳入和排除标准

纳入标准:①研究类型为随机对照研究。②研究对象为老年人,年龄≥60岁,研究对象种族、国籍、病程不限,且自愿参与研究。③干预措施为在常规治疗的基础上采用正念干预,包括正念冥想、正念呼吸等形式。④对照组进行常规护理。⑤结局指标为抑郁水平、睡眠质量、焦虑水平。

排除标准:无法获取全文文献;非中英文文献。

1.3 文献筛选及数据提取

两名研究者按照以上标准独立筛选文献,若有分歧小组讨论决定。

1.4 文献质量评价

采用系统评价手册中的质量评价标准对随机对照试验

进行评价。

1.5 统计学方法

采用RevMan 5.2统计软件进行分析。本研究仅涉及定量资料,故用均方差或标准化均方差作为效应指标。

2 结果

2.1 文献检索结果

本研究初步检索到304篇,最终纳入13篇。

2.2 纳入研究的基本特征及质量评价结果

文献基本特征见表1,质量评价详见图1。

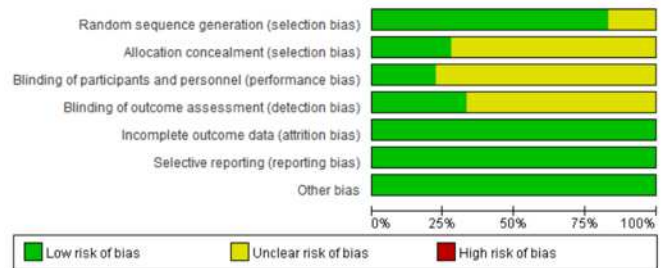


图1 纳入文献质量评价百分比图

2.3 Meta分析结果

2.3.1 正念干预对老年人抑郁水平的影响

正念干预对老年人抑郁水平有统计学意义,详见图2。

2.3.2 正念干预对老年人睡眠质量的影响

根据干预时长进行亚组分析,正念干预对老年人睡眠质量有统计学意义。详见图3。

2.3.3 正念干预对老年人焦虑水平的影响

正念干预对老年人焦虑水平有统计学意义详见图4。

3 讨论

研究中少数进行了额外的随访,未来应增加随访周期。干预在4周至8周的时间内对老年人的情绪和睡眠有显著作

表 1 纳入研究的基本特征

纳入研究	样本量 / 例		疗程 / 周	干预措施	结局指标
	试验组	对照组			
焦娜娜 ^[1] 等 2020	41	42	8	正念减压疗法, 每周一次, 每次 60 分钟	①
童丽琴 ^[2] 2020	45	45	8	正念减压疗法, 每天 3 小时	①②③
裴丽 ^[3] 等 2019	75	75	8	正念减压疗法, 每天 20-30 分钟	①③
陈爱萍 ^[4] 2021	77	76	8	正念减压疗法, 每天 15 分钟	①③
张耕瑞 ^[5] 等 2018	68	67	4	正念放松训练, 每天 15-20 分钟	②
葛海燕 ^[6] 等 2021	60	60	8	正念干预, 每周一次, 每次 1.5-2 小时	①③
周小平 ^[7] 等 2023	84	84	6	正念减压疗法, 每天 30-40 分钟	①③
邓梦 ^[8] 等 2018	41	42	8	正念减压疗法, 每周一次, 每次 1-1.5 个小时	①
王静 ^[9] 等 2019	57	53	8	正念减压疗法, 每周 3 次, 每次 150 分钟	①②③
庄小倩 ^[10] 等 2020	46	46	8	正念减压疗法, 每天 20-30 分钟	②
吴桂香 ^[11] 2020	57	57	8	正念减压疗法, 每天 30 分钟	①③
刘强 ^[12] 2020	31	31	8	正念减压疗法, 每周一次, 每次 50 分钟	①
霍婧婧 ^[13] 等 2017	98	102	12	正念减压疗法, 每天 40 分钟	②

注: ①抑郁水平②睡眠质量③焦虑水平

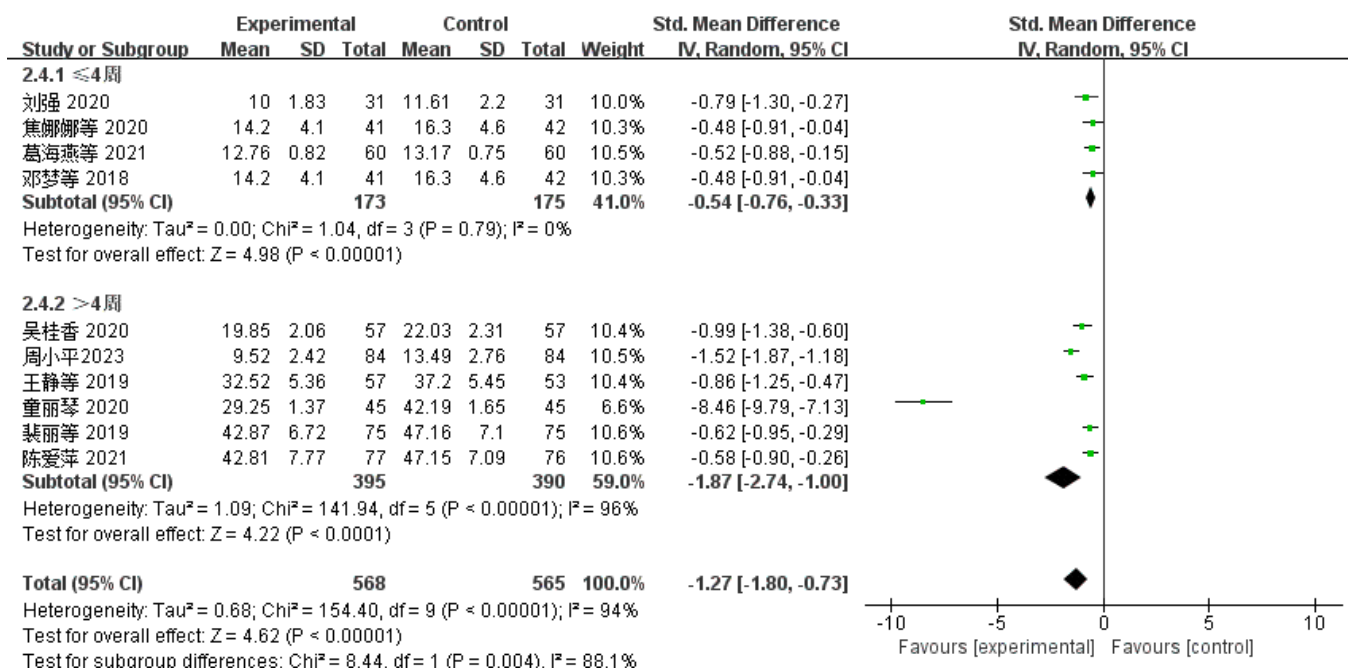


图 2 正念干预对老年人抑郁水平影响的亚组分析

用。然而, 由于语言限制和评价工具的差异, 以及干预时长和训练方式的异质性, 会具有差异。正念干预很难做到盲法, 易发生选择偏移。

4 小结

虽然正念尚未达成统一的操作性定义, 但不同的学者

赋予正念不同的含义, 正念干预可使其学会如何与负面情绪和平共处, 提高患者的情绪调节能力, 能够降低老年人的抑郁和焦虑水平, 促进老年人的睡眠质量。今后研究可适当延长干预时间, 增加干预频次, 加强随访, 使其能将正念意识融入到生活中。

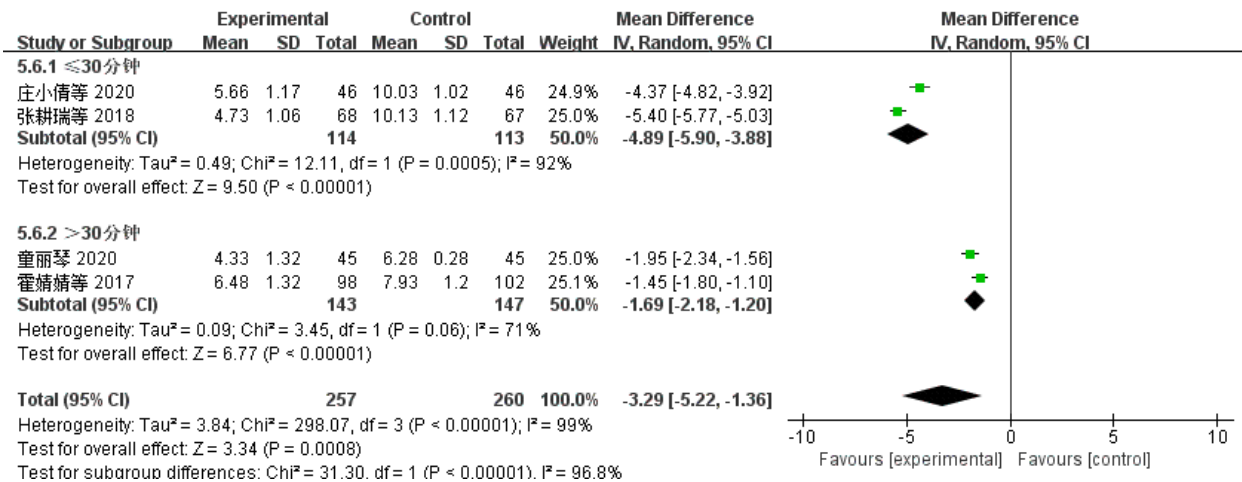


图3 正念干预对老年人睡眠质量影响的亚组分析

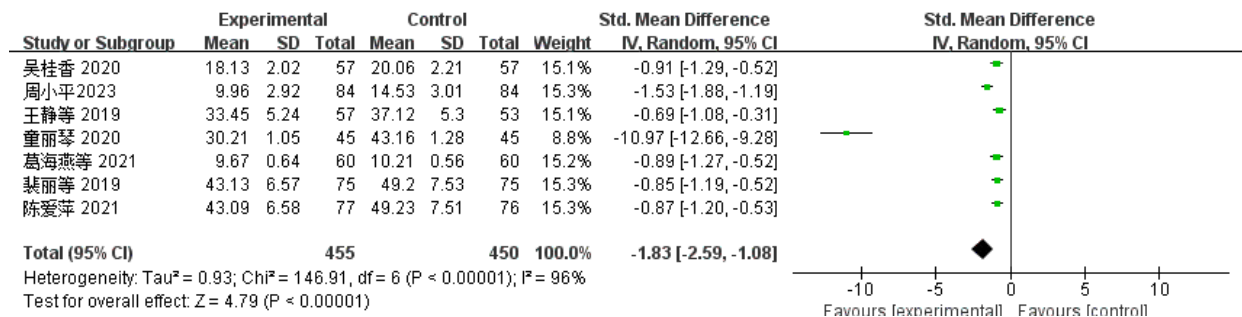


图4 正念干预对老年人焦虑水平影响的敏感性分析森林图

参考文献:

[1] 焦娜娜, 赵萍, 杨琨, 等. MBSR 干预对 housebound 老年人抑郁及 ADL 的影响 [J]. 中国老年学杂志, 2020, 40 (1):194-197.

[2] 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 [J]. 世界华人消化杂志, 2020, 28 (07):265-269.

[3] 裴丽. 基于微信视频的正念减压疗法对老年前列腺增生病人焦虑、抑郁及生活质量的影响 [J]. Science, 2020, 369 (6503)

[4] 陈爱萍. 微信视频联合正念减压疗法应用于老年前列腺增生患者的效果 [J]. 中国当代医药, 2021, 28 (15):266-268+273.

[5] 张耕瑞, 杨丽, 段东奎, 等. 正念放松训练对经皮冠状动脉介入治疗患者心理应激反应及睡眠质量影响的研究 [J]. Can J Ophthalmol, 2018, 53 (12):1463-1467.

[6] 葛海燕, 梁肖, 张红, 等. 正念干预对社区养老机构老年人抑郁、焦虑情绪的影响研究 [J]. 检验医学与临床, 2021, 18 (11):1592-1595.

[7] 周小平, 王萍, 周新燕, 等. 正念减压疗法对老年冠心病患者 PCI 术后心理状态及生活质量的影响 [J]. 临

床医学工程, 2023, 30 (02):257-258.

[8] 邓梦. 正念减压疗法对 housebound 老年人抑郁和 ADL 的干预效果 [D], 2018.

[9] 王静, 金璐. 正念减压疗法对老年冠心病合并心理障碍患者睡眠质量及主观幸福感的影响 [J]. 护士进修杂志, 2019, 34 (22):2084-2087.

[10] 庄小倩, 彭华, 曹姣艳, 等. 正念减压疗法对老年前列腺癌根治术患者心理应激反应及睡眠质量的影响 [J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2020, 20 (19):19-21, 24.

[11] 吴桂香. 正念减压疗法对老年丧偶肺癌化疗患者癌因性疲乏和心理健康状况的影响 [J]. 临床与病理杂志, 2020, 40 (02):430-436.

[12] 刘强. 正念减压训练应用于阿尔茨海默病伴抑郁患者的效果研究 [D]: 重庆医科大学, 2020.

[13] 霍婧婧, 陈雪, 樊秋明. 正念行为训练对军队离退休慢性病老年人睡眠行为和生活质量的影响 [J]. 中国疗养医学, 2017, 26 (10):1042-1044.

作者简介:
金丽惠 (1999.11.28-), 女, 朝鲜族, 吉林省磐石市, 本科学历, 硕士研究生在读, 研究方向: 社区护理。