

正念癌症康复训练跨文化调适后对术后乳腺癌患者多维度健康效果的研究

黄伟¹ 李永玲^{2*} 张帆² 田宏芳² 黄娟²

1. 中南大学湘雅三医院 湖南长沙 410000

2. 湘西自治州人民医院 湖南吉首 416000

摘要: 目的: 探讨正念癌症康复训练跨文化调适后对术后乳腺癌患者多维度健康的影响。方法 采取便利取样法, 选取两家医院92例术后乳腺癌患者, 分为对照组和实验组各46例, 对照组采用常规护理及1日压力管理课程, 实验组采用常规护理及文化调适后的正念癌症康复训练8周。对比分析两组患者焦虑、抑郁、睡眠质量、疼痛评估、生命质量等多维度健康指标。结果 实验组和对照组在焦虑自评(SAS)、抑郁自评(SDS)、睡眠质量评估(PSQI)、疼痛评估(VAS)、GQOLI-74生命质量等五个维度的统计学分析有差异性($p < 0.001$)。结论 文化调适后的正念癌症康复训练比较合适术后乳腺癌患者的个性需求, 多维度的健康指标得到了显著提高。

关键词: 正念康复; 文化调适; 乳腺癌; 健康效果

乳腺癌是女性最常见的恶性疾病之一。术后乳腺癌患者身体虚弱, 易疲乏消沉, 患肢活动受限, 乳腺外形改变或缺如、各种化疗药物的副作用, 对病情转归的担忧、家庭和社会角色的改变、治疗经济费用等, 直接影响其生存质量和康复效果。正念癌症康复训练(MBCR)是一种针对癌症患者的心理干预项目, 国外研究显示该项目能显著改善患者的心理社会适应状况和临床结局。近年来国内正念癌症康复训练已结合国内文化的特点进行了科学的调适, 国内许多研究也表明: 正念癌症康复训练(MBCR)可行且易于被患者接受。本项目探讨文化调适后的正念癌症康复训练(MBCR)项目对术后乳腺癌患者多维度健康指标的临床效果, 为术后乳腺癌患者的康复提供临床依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象:

1.1.1 采用便利抽样法

选择2022年1月至2024年8月湘雅三医院和湘西自治州人民医院的术后乳腺癌患者92例。本研究通过我院伦理委员会审批, 患者及家属均知情同意。

1.1.2 纳入及排除标准

纳入标准: ①术前病理确诊为乳腺癌, 患者行乳癌改良

根治术, 且术后需行化疗者。②年龄20~75岁, 文化程度为小学以上且知晓病情者。③无精神类病史及其他严重合并症。④自愿参加本研究, 签署同意书。排除标准: ①接受新辅助化疗者。②合并其他部位癌灶或乳腺癌转移者。③患者自愿退出④正在接受其他心理、运动干预者。⑤资料填写不全者。

2 研究方法

研究样本随机分为试验组和对照组各46例。

2.1 对照组的护理方法

对照组给予乳腺癌术后护理的常规、化疗期间标准化护理及压力管理护理1天。包括指导患者观察术后伤口情况、饮食、康复运动、心理护理、药物治疗的方案、药物的作用和副作用, 自我照护等, 遵循循序渐进的原则, 及时解答患者及家属的困惑, 提高患者对疾病认识和应对的能力, 促进机体康复。

2.2 实验组的护理方法

2.2.1 组建研究小组

小组9人组成: 2名主任护师, 3名副主任护师, 1名副主任医师, 2名主管护师, 1名主治医师, 其中有2名拥有心理咨询师资格证和心理辅导经验, 负责正念训练。3名乳

腺科医务人员,负责培训后收集资料,参与研究对象均知情同意。

2.2.2 实施干预措施

遵循正念练习的循序渐进及不伤害原则,在常规护理的基础上给予文化调适后正念癌症康复训练 8 周,在每堂课开始新的内容教授前,授课教师均进行交流、点评、在乳腺外科示教室以面对面形式授课。每周每次进行 2 小时的小

组训练,其中理论授课 30 分钟,练习 30 分钟,交流及分享 1 小时,课后鼓励研究对象将授课内容运用到日常生活中。帮助患者提高心理社会适应状态和生活质量。针对不同文化背景和患者的实际病情,我们在教学内容、方法和沟通技巧等方面进行了正念癌症康复训练调适,使患者能够更好地理解和接受正念疗法。训练内容见表 1

表 1 正念训练内容

周次	主题	内容
第一周	走进正念康复训练	讲解正念康复训练的基本知识、课程的内容及要求;组建微信群,便于指导及反馈。
第二周	正念呼吸	取舒适位,闭眼,注意力集中鼻孔,感受气体随着呼吸摩擦鼻孔的触觉,放松身心,提高专注力。
第三周	正念元气按摩	遵循中医的原理,滋养身心,提升精气神:取舒适坐姿,自然呼吸,放松:头部-面部-微笑-观元气按摩:心脏(火)-胃部(土)-双肺(金)-肾脏(水)-肝胆(木)-气体回归丹田。
第四周	正念进食	讲授正念进食的内涵及要求,对周围的景色、声音、人物、事件不评判,放下过多的思虑。带领跟着音乐练习,患者分享正念进食感受并交流。
第五周	正念接纳	讲授并带领训练正念身心接纳的方法,增加并强化乳房觉知内容,建立身体与心灵的联系,坦然接纳,减轻乳腺缺失的负性心理。
第六周	正念运动	乳腺癌术后的患者身体虚弱,患肢功能活动限制,训练正念走入大自然和简单而舒缓的拍拍操或者轻运动的舒展操,觉知肢体接触感,培养爱与专注。
第七周	正念冥想	带领跟随指令进行正念冥想,激发潜意识的显示,并释放与转化,改善负性状态。
第八周	元气正念精心减压	采用 ALEXMA 的元气正念减压法,意念放松扫描身体经络,时间与次数以患者舒适为宜,鼓励患者 1 分钟的精心减压放松。建立身心联系,减少杂念,提升身体的气血。舒适体位,全身放松,引导患者身体扫描经络:头-喉-胸部-胸口-胃-丹田;从双手指尖-手腕-小手臂-肘部-大臂-双肩-胸部-胸口-胃-丹田;双脚趾-脚板心-脚跟-脚踝-小腿-膝关节-大腿-腹部-肾部-丹田。

2.3 观察指标

比较两组的一般资料,包括年龄、文化程度、职业、婚姻、宗教信仰、人均月收入、医疗费支付、手术方式、肿瘤分期等。选取焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)、睡眠质量评估(PSQI)、疼痛评估(VAS)、GQOLI-74 总分生命质量测定量表(本研究使用由万崇华等学者翻译的乳腺癌患者生命质量测定量表,它包括癌症患者生命质量的共性量表和乳腺癌子量表)等测量工具,从心理维度、生理维度、生存质量来对比分析两组的情况。

2.4 资料收集方法与统计学方法

资料收集分别在给予文化调适后的正念癌症康复训练干预的前 1 天和干预结束后当日对两组研究对象进行问卷评估或者访谈。发放问卷或访谈前,由研究员介绍本研究目的、意义及方法,遵守保密原则,签署知情同意书。发放问卷时,研究员让患者独立填写问卷,若患者因各种原因不能手写时由研究员以问答形式代写,填写完毕后当场收回并检查填写的完整性,若有疑问,向患者核实。采用 SPSS 17.0 统计软件进行数据分析。

3 研究结果

3.1 比较一般资料

年龄、文化程度、职业、婚姻、宗教信仰、人均月收入、医疗费支付、手术方式、肿瘤分期、生命质量得分和正念水平方面比较无统计学差异($P>0.05$),具有可比性。

3.2 生存质量

跨文化调适后的正念癌症康复训练,能使术后乳腺癌患者的生存质量得到了显著提高。患者在心理、生理及社会生活等方面均表现出更好的状态,如焦虑、抑郁等负面情绪得到缓解,疼痛程度降低,生活质量得到改善。

3.3 痛苦减轻,改善睡眠

通过调适后正念癌症康复训练在减轻患者痛苦方面具有显著效果。通过正念练习,患者能够更好地管理自己的身体反应,如疼痛、疲劳等,从而降低痛苦程度,提高患者的舒适度,改善睡眠。研究结果见表 2

表2 两组术后乳腺癌患者的研究得分比较

维度 / 组别	对照组 (常规护理 + 压力管理 1 天)	实验组 (正念康复训练)	t 值	p 值
心里维度				
焦虑自评量表 (SAS)	45.2 ± 6.8	32.5 ± 5.4	8.23	<0.001
抑郁自评量表 (SDS)	48.7 ± 7.2	35.1 ± 6.1	7.96	<0.001
生理维度				
睡眠质量评估 (PSQI)	10.4 ± 2.6	6.8 ± 1.9	6.38	<0.001
疼痛评估 (VAS)	5.6 ± 1.8	3.2 ± 1.4	6.12	<0.001
生活质量				
GQOLI-74 总分	125.6 ± 20.8	152.3 ± 18.4	5.93	<0.001

说明: t 值表示两组之间差异, p<0.001 值表示差异有显著性水平。

4 结论

本研究表明, 正念癌症康复训练在跨文化调适后, 比较适合术后乳腺癌患者的个性需求, 多维度的健康指标得到了显著改善: 减轻了负性心理, 减轻了痛苦, 改了睡眠, 提高了患者的生存质量、延长生命周期等, 为患者带来了显著的益处。

5 讨论

5.1 正念癌症康复训练跨文化调试后可提高术后乳腺癌患者依从性和正念水平。

术后乳腺癌患者每个人的文化和社会背景不同, 均伴有不同程度心理应激反应, 如焦虑、抑郁等负性情绪。而且术后乳腺癌患者的健康状况较差, 疲乏虚弱、注意力不集中、恶心呕吐, 患肢活动受限, 长时间的训练对其有难度。因此本研究以 Kabat-Zinn 教授的正念减压疗法理论框架, 作为医疗的补充干预手段, 根据病人个性化特征进行了文化调适, 时间和方法因人而异, 确保每位患者都能以最适合自己的节奏参与。通过呼吸、饮食、运动、冥想、元气减压、元气按摩等正念训练, 授课老师除了讲授训练的基本内容和带领训练外, 还鼓励患者将正念思想内化, 融入日常生活, 让患者敢于说出自己的心理、生理的需求, 改变对消极事件的看法和应对能力, 通过增加与他人的沟通、自我表达、寻求帮助, 鼓励患者逐渐去认识、正视不完美的自己以及关于疾病的一切, 重新认识自己的身体并平和接纳, 这种训练方式从根本上引导患者用积极的正念思维对待人生, 使他们学会了坦然接纳而非逃避, 进而显著提升了患者的正念水平。此外, 融入乳房觉知内容的创新举措, 更帮助患者以更加开放和接纳的态度面对身体的变化, 帮助患者正视并接受乳房的缺失, 学会了不评判, 积极地面对身体的残缺和疾病带来的挑战。这种转变不仅体现在他们在抗病治疗中, 也体现在

日常行为中, 和谐了各种人际关系, 还反映在他们的大脑活动中, 许多神经影像学研究表明, 正念训练能在注意、觉察和情绪调控相关的脑部区域发生积极变化, 这为正念干预的有效性提供了强有力的神经学证据。

5.2 正念癌症康复训练跨文化调试后能减轻术后乳腺癌患者的病痛, 改善睡眠和提高生命质量。

乳腺癌是女性发病率最高的恶性肿瘤, 手术联合放疗是目前主要的治疗方式。由于受到患者个体差异、社会文化因素、疾病因素、手术创伤、放化疗毒副反应及临床转归的复杂性等多因素的影响, 术后乳腺癌患者的生活质量有着很多差异性。正念癌症康复训练跨文化调试后在生理维度上, 减轻了焦虑、抑郁情绪, 改善了睡眠, 并通过简化了的正念运动比较温和舒缓, 减轻患者的身体负担, 促进了血液循环和淋巴回流, 有益于提高患者的免疫力, 增强抗病的能力。元气静心减压法能提升正念水平外, 还打通了全身的经络, 培养了元气滋养身心, 减少身体内耗, 有效提高了体内的血气, 也有效的改善了身体免疫力和舒适度。术后乳腺癌在文化调适后的正念康复训练中, 我们特别注重患者的整体健康状况。通过 8 周的正念训练, 提高了患者接纳、自信心, 爱与感恩, 学会了更积极的态度应对疾病带来的挑战, 减少身心痛苦, 改善了睡眠, 从而提高了生命质量。

研究小结

正念癌症康复训练文化调适后在提升术后乳腺癌患者的正念水平和改善生命质量方面有显著效果。由于研究的条件和时间关系, 本研究存在样本量较小、干预时间较短等。因此, 在未来的研究中, 我们进一步扩大样本量和延长干预周期, 以验证其长期效果和普适性。

参考文献:

[1] 栗晓坤, 尚少梅. 乳腺癌化疗病人评估工具的研究

进展 [J]. 护理研究, 2019, 33(2A): 612-615.

[2] 徐秀芝, 陈曦, 洪静芳, 等. 正念癌症康复在癌症患者心身干预中的应用 [J]. 临床与病理杂志, 2024, 44(4): 597-602.

[3] 马建蜀. 静心减压. 广东人民出版社, ISBN978-7-218-15471-8

[4] 林汉英. 正念与癌症康复 [J]. 痊愈康复, 2029, 1: 82-86.

[5] 金雪英. 乳腺癌化疗患者正念水平、自我感受负担与生命质量的关系研究 [D]. 延吉: 延边大学, 2017.

[6] 张佳媛, 周郁秋, 张全志, 等. 正念减压疗法对乳腺癌患者知觉压力及焦虑抑郁水平的影响 [J]. 中华护理杂志, 2015, 50(2): 189-193.

[7] Huang J, Shi L. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for survivors of breast cancer: study

protocol for a randomized controlled trial [J]. Trials, 2016, 17(1): 209.

[8] 王美, 张琦, 杜琛, 等. 肩梯在乳腺癌改良根治术后患者患肢功能锻炼中的应用及效果 [J]. 解放军护理杂志, 2018, 35(7): 59-62.

作者简介:

黄伟, (1971-4), 女, 汉, 湖南省长沙市, 硕士研究生, 中南大学湘雅三医院, 执行护士长, 临床护理, 积极心理学

通讯作者: 李永玲, (1980-), 女, 本科, 副主任护师, 研究方向: 正念文化与急危重症病人护理质量管理的关系

基金项目:

湖南省卫健委项目 (202214054460)

湖南省科技厅科普资助项目 (2024zk4308)