

认知行为疗法联合中医护理 在中医内科心身疾病患者中的应用效果

陈娟红 李丽红 曾碧峰 陈建辉 熊志伟 祝深西

广东省深圳市罗湖区人民医院 广东省深圳市 518000

摘要: 目的: 研究认知行为 (CBT) 疗法联合中医护理在中医内科心身疾病患者中的应用效果。方法: 选择 2024 年 01 月—2024 年 12 月到本院治疗中医内科心身疾病患者 80 例, 随机数组法分成研究组和对照组, 分析不同护理方式运用的效果。结果: 护理后, 研究组屈服评分、回避评分低, 面对评分高 ($P < 0.05$); 研究组治疗依从性高 ($P < 0.05$); 护理后, 研究组睡眠质量评分低 ($P < 0.05$)。结论: 采用叙事护理与认知行为护理相结合的方法为中医内科心身疾病患者提供护理服务, 能够显著改善患者对疾病的应对能力、睡眠质量, 并显著提高其治疗的依从性。

关键词: 认知行为疗法; 中医护理; 中医内科心身疾病; 睡眠质量评分; 应对方式; 治疗依从性

中医内科心身疾病患者数量逐年递增, 此类疾病不仅对个体的生理健康造成损害, 亦对心理平衡产生了剧烈的负面影响。传统中医治疗法主要侧重于对身体性疾病的治疗, 而长期忽视了心理因素在疾病发生与进展中的作用。然而, 近年来, CBT 疗法因其在心理层面干预的显著效果, 逐渐获得认可, 并成为治疗身心疾病的有效手段之一。与此同时, 中医护理凭借其特殊的理念和手法, 在心身病症的照护工作中也显现出了其关键价值^[1]。本项研究的目的在于评估结合 CBT 疗法和中医护理对中医内科相关心身疾病患者治疗效果的影响, 以此为临床医疗服务寻求更为高效的治疗及护理策略。经由本次研究, 希望能够对中医内科患有心身疾病的患者提供更优质的医疗与护理帮助, 帮助患者尽快恢复健康。

1. 一般资料与方法

1.1 一般资料

选择 2024 年 01 月—2024 年 12 月到本院治疗的中医内科心身疾病患者 80 例, 随机数组法研究组和对照组。研究组 40 例, 年龄 30–60 (48.16 ± 3.28) 岁; 对照组 40 例, 年龄 30–60 (48.14 ± 3.24) 岁, 一般资料 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组

常规护理: 包括分配健康知识宣传材料以及执行电话回访, 此过程涉及询问患者的基本状况并针对其问题提供咨询服务。

1.2.2 研究组

CBT 治疗 + 中医护理:

CBT 治疗具体为: (1) 评估与诊断: 在开展治疗之初, 先要对患者进行详尽的精神和生理诊断, 以掌握其心理健康状况、生理病征及生活背景等信息。评估完毕后, 依据所得资料, 拟定专为患者量身定制的 CBT 疗法计划。

(2) 认知重构: ①识别自动思维: 指导患者辨认并记载在事情发生后浮现的初始念头, 这些建议常常是无意识且带有负面情绪的。②识别认知错误: 协助患者辨识并改正其非理性的认知方式, 比如对事物的过度泛化和极端化等。③替代思维: 让负面思维让位于正面思维, 通过持续的练习与回馈, 步步为营地转变患者的思考格局。

(3) 行为干预: ①放松训练: 向患者传授深层呼吸和逐步肌体放松等缓解法, 旨在缓解其生理及心理的紧绷状态。②系统脱敏: 针对患者特定的恐惧或焦虑情境, 通过渐进式暴露法, 逐步引导其适应并习惯, 旨在降低其恐惧和焦虑的反应强度。③生活技能训练: 通过指导掌握时间规划与提升社交能力的方法, 协助患者更有效地面对日常生活中的困难。

(4) 教育与支持: ①提供疾病健康教育: 向患者阐述关于心理和身体疾患的有关信息, 涵盖了发病原因、体征、疗程选项等, 目的是提升患者的自我调养技能。②建立支持网络: 倡导患者积极与亲属、友人或同病相怜者互相联络, 互通有无并给予彼此支持。

中医护理：①常规选择耳部的神门穴、肾穴、胃穴、交感穴及脾穴等位置实施耳穴植籽疗法。②指导患者自行日常在合谷穴、内关穴、足三里穴进行穴位按摩，建议日按摩三至五轮，每轮持续时间为一至三分钟。③饮食调护，治疗中推荐摄入如蘑菇粥、山药粥等具有增强体质、促进脾胃健康和提升人体免疫能力的药膳食品。

1.3 观察指标及评价标准

(1)应对方式 CSQ 量表评估,分为三个维度,屈服评分、回避评分、面对评分;

(2) 治疗依从性: 非常依从、依从、不依从;

(3) 睡眠质量量表 (PSQI) 分析患者的睡眠质量。

1.4 数据处理

SPSS21.0 软件统计,计数资料用(n/%)表示、行 χ^2 检验,计量资料用均数 $\pm$ 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示、行 t 检验。P < 0.05 有统计学意义。

2. 结果

2.1 应对方式

护理后, 研究组屈服评分、回避评分低, 面对评分高 (P < 0.05) , 见表 1。

表 1 应对方式 ($\bar{x} \pm s$ / 分)

组别	屈服评分		回避评分		面对评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
研究组 (n=40)	31.23 $\pm$ 2.95	15.22 $\pm$ 2.55	30.35 $\pm$ 2.93	19.29 $\pm$ 0.53	15.22 $\pm$ 2.55	29.95 $\pm$ 0.59
对照组 (n=40)	31.09 $\pm$ 2.55	25.25 $\pm$ 2.95	30.42 $\pm$ 2.95	25.95 $\pm$ 2.39	15.35 $\pm$ 2.55	20.35 $\pm$ 0.92
t	0.227	16.268	0.106	17.206	0.228	55.553
P	0.821	0.000	0.915	0.000	0.820	0.000

2.2 治疗依从性

研究组治疗依从性高 (P < 0.05) , 见表 2。

表 2 两组治疗依从性 (n/%)

组别	非常依从	依从	不依从	总依从率
研究组 (n=40)	35 (87.40%)	4 (10.00%)	1 (2.40%)	39 (97.60%)
对照组 (n=40)	25 (62.40%)	7 (17.40%)	8 (20.00%)	32 (80.00%)
χ^2	-	-	-	11.523
P	-	-	-	0.026

2.3 睡眠质量评分

护理后, 研究组睡眠质量评分均明显低 (P < 0.05) , 见表 3。

表 3 两组睡眠质量评分 ($\bar{x} \pm s$; 分)

时间	对照组 (n=40)	研究组 (n=40)	t	P
主观睡眠质量	1.28 $\pm$ 0.53	0.82 $\pm$ 0.58	3.703	0.000
睡眠时间	2.01 $\pm$ 0.22	1.55 $\pm$ 0.25	8.736	0.000
睡眠潜伏期	2.17 $\pm$ 0.32	1.57 $\pm$ 0.25	9.345	0.000
睡眠效率	2.18 $\pm$ 0.35	1.51 $\pm$ 0.25	9.852	0.000
睡眠障碍	1.51 $\pm$ 0.32	1.05 $\pm$ 0.14	8.329	0.000
催眠药物使用	1.80 $\pm$ 0.38	1.23 $\pm$ 0.28	7.637	0.000
日间功能障碍	2.10 $\pm$ 0.44	1.55 $\pm$ 0.38	5.983	0.000
睡眠质量总分	13.33 $\pm$ 1.24	11.02 $\pm$ 1.17	8.570	0.000

3. 讨论

心理与社会因素所致的身心类疾病, 例如心绞痛、高血压和糖尿病等, 涉及身体机能的密切相关性。对这些疾病进行干预时, 医治的重心不应局限于生理症状, 同样不可忽视患者的精神健康状况。CBT 疗法被视为一个通过改造思维及行为习惯, 以治疗心理障碍的有力手段 [2]。另外, 传统中医治疗亦重视从整体出发和因人而异的治理原则。CBT 疗法是立足于认知心理学的基本原理, 多数学者认为: 一个人的情绪困扰及行为障碍往往根植于他对各种事情的看法及内心的价值体系。该疗法通过揭露和矫正患者那些不理智的思维模式, 致力于实现情绪及行为的积极转变。传统中医治疗学强调综合治疗原则与个体化治疗策略, 认为心理情感与内脏系统之间存在不可分割的联系。该治疗体系通过调节情绪平衡、改善血液循环、优化器官功能等多维度途径, 实现对患者身心的双重康复效果。在治疗手段上, 包括针灸、按摩、中药疗法以及日常生活习惯的调整, 旨在针对性地缓解患者的生理不适和心理困扰 [3]。

此研究结果显示, 护理后, 研究组屈服评分、回避评分低, 面对评分高 (P < 0.05) , 分析原因为 CBT 治疗利用认知调整与行动介入的方式, 辅助患者对自身的观念及思维习惯进行重新审视, 构建起更为正面和有益的认知框架,

有效地缓解了患者的精神重压,同时增强了患者抗击疾病的勇气和自信;研究组治疗依从性高($P < 0.05$),分析原因为 CBT 疗法所采纳的多种干预策略,包括但不限于教育性讲授、群体互动、网络干预以及对患者家庭的家访,显著增强了患者对医疗团队的信任感,促进了患者对治疗过程的主动参与和依从性。此外,中医的个性化护理方法亦提升了患者的舒适度和治疗效果,进而提高了患者对治疗方案的遵从度;护理后,研究组睡眠质量评分低($P < 0.05$),分析原因为 CBT 疗法通过调整患者的心理状态,有效缓解其紧张、沮丧等负面情绪,从而促进了睡眠质量的提升。传统中医护理方法,包括耳穴压豆、穴位按摩以及饮食调养等,亦有助于调和患者的气血循环和内脏功能,进一步改善了睡眠质量^[4]。

综上, CBT 治疗配合传统中医护理手段对传统中医科

中医内科心身疾病患者显示出了卓越的应用成效。这种综合治疗方法不但提升了患者的心理健康水平和生理条件,还增强了患者对治疗方案的依从性以及睡眠质量。

参考文献:

- [1] 叶沙,刘英,李洁,等. 中医护理及认知行为疗法对年轻卵巢癌患者治疗后性生活质量影响的研究综述[J]. 中国社区医师,2020,36(4):8-9,11.
- [2] 黄蓓,周仲瑜,王芸,等. 阴阳调理灸联合认知行为疗法对绝经后肥胖患者的干预效果[J]. 中国临床护理,2021,13(4):224-226.
- [3] 吴慧珍. 中医护理干预急性发作期慢性阻塞性肺疾病临床观察[J]. 光明中医,2022,37(1):154-157.
- [4] 郭凯歌,陈朝辉. 认知行为疗法对糖尿病合并抑郁患者的效果[J]. 国际精神病学杂志,2024,51(2):643-645.