

心理护理在老年慢性胃炎护理中的应用研究

王鑫

(中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院)

【摘要】目的:分析老年慢性胃炎护理期间开展心理护理的优势。方法:选取60例在本院治疗慢性胃炎的老年患者,随机表法分组,对照组采用常规护理,观察组则加入心理护理,对比两组护理后,患者心理状态改善情况。结果:观察组症状改善时间较短,焦虑、抑郁评分明显降低,与对照组相比, $P < 0.05$ 。结论:心理护理的实施,能有效缓解患者的焦虑、抑郁情绪,显著改善患者的症状,促进康复进程。

【关键词】心理护理;老年;慢性胃炎;心理状态

Application of psychological nursing in chronic gastritis nursing in the elderly

Wang Xin

(The 96th Hospital of the PLA Joint Logistic Support Force)

[Abstract] Objective: To analyze the advantages of psychological nursing during the elderly chronic gastritis nursing period. Methods: 60 elderly patients treated with chronic gastritis in our hospital were selected, randomly grouped, the control group adopted routine nursing, and the observation group added psychological nursing. After comparing the two groups of nursing, the psychological state of the patients was improved. Results: The observation group had a short symptom improvement time, and the anxiety and depression scores were significantly lower, and $P < 0.05$ was compared with the control group. Conclusion: The implementation of psychological nursing can effectively relieve the anxiety and depression of patients, significantly improve the symptoms of patients, and promote the rehabilitation process.

[Key words] psychological nursing; old age; chronic gastritis; psychological state

随着人口老龄化的加剧,老年慢性胃炎的发病率逐年上升,成为影响老年人生活质量的重要健康问题^[1]。慢性胃炎不仅导致胃部不适,还可能引发营养不良、免疫力下降等一系列并发症,严重威胁老年人的身心健康。在传统的医疗护理中,药物治疗和饮食调理是主要手段,然而,心理因素在疾病的发生、发展和康复过程中同样扮演着不可忽视的角色^[2]。老年患者常因长期患病、生活孤独、经济压力等因素产生焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪不仅加重了病情,还影响了治疗的依从性和效果^[3]。因此,心理护理在老年慢性胃炎护理中的应用显得尤为重要。通过心理干预,可以帮助患者缓解心理压力,增强治疗信心,改善生活质量,从而促进疾病的康复^[4]。本研究旨在探讨心理护理在老年慢性胃炎护理中的具体应用及其效果,为临床护理提供科学依据和实践指导。

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入60例慢性胃炎患者,时间范围在2023年5月-2024

年5月,随机分成两组,观察组男女占比18/12,年龄:62-78岁,平均:69.55±6.78岁,病程:5-10年,均值:7.66±1.31年;对照组男女占比17/13,年龄:64-76岁,平均:69.49±6.13岁,病程:5-10年,均值:7.54±1.02年,对比两组患者基本资料, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

对照组给予常规护理,护理人员应耐心回答患者关心的问题,如饮食调整、药物使用及病情变化等,以减轻其焦虑情绪。结合患者的具体情况,加强健康知识讲解,如介绍慢性胃炎的病因、预防措施及日常注意事项,帮助患者建立正确的健康观念。此外,针对患者表现出的具体症状,如胃痛、消化不良等,提供对症支持照护,如调整饮食结构、推荐适宜的运动方式等。通过综合护理与心理疏导,可有效提升患者的生活质量,促进其康复。

观察组在上述基础上加入心理护理,(1)评估心理状态,对患者进行个体化评估,包括疾病认知和态度,了解患者对慢性胃炎的认知程度及其对疾病的态度,有助于制定针对性的教育计划。通过心理量表或访谈,识别是否存在焦虑、抑郁等心理问题。再了解其在面对疾病时的应对策略及其可利

用的社会支持资源。评估患者的个体需求和偏好,尊重其生活习惯和护理需求,制定个性化的护理方案。(2)情绪管理,①认知行为疗法干预:帮助患者识别并纠正与疾病相关的负面思维模式,如过度担忧或悲观情绪。通过引导患者建立积极认知,增强其对疾病管理的信心,减少焦虑和抑郁情绪。②放松训练:教授患者深呼吸、渐进性肌肉放松或冥想等技巧,缓解因疾病或治疗带来的紧张情绪。定期练习有助于降低交感神经兴奋性,改善胃肠功能,减轻症状。③心理支持工作:通过倾听、共情和鼓励,为患者提供情感支持。建立信任关系,帮助患者表达内心感受,减轻孤独感和无助感。同时,鼓励家属参与,营造良好的家庭支持环境,增强患者的心理韧性。(3)生活方式干预,护理中,心理护理与生活方式干预应紧密结合。通过心理护理帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪,增强治疗信心。在此基础上,开展生活方式干预,具体措施包括:建议患者少食多餐,避免辛辣、油腻、过冷或过热的食物,选择易消化、富含营养的饮食。确保充足的睡眠,避免熬夜,养成规律的作息习惯。鼓励患者进行适度的有氧运动,如散步、太极拳等,以增强体质,促进消化功能。劝导患者戒烟限酒,减少对胃黏膜的刺激。指导患者通过冥想、深呼吸等方式缓解压力,保持心情愉悦。(4)心理疏导:应通过建立信任关系,倾听患者的感受和担忧,提供情感支持,帮助他们缓解焦虑和抑郁情绪。可以通过定期的一对一交流,鼓励患者表达内心的困扰,并给予积极的

反馈和建议,增强他们的信心和应对能力。(5)音乐疗法:选择舒缓、轻柔的音乐,帮助患者放松身心,减轻疼痛和不适感。可以在患者休息或用餐时播放音乐,营造舒适的环境,促进消化和情绪稳定。(6)药物治疗方面,应根据医生的建议,合理使用抗酸药、胃黏膜保护剂等药物,控制症状,同时注意药物的副作用,定期复查,调整用药方案。

1.3 观察指标

评估患者症状改善所用时间,包括恶心呕吐、腹胀、反酸、食欲不振;并使用 SAS(焦虑自评量表)50分,SDS(抑郁自评量表)53分,分数越高表示患者不良情绪越重。

1.4 统计学方法

均数±标准差表示计量资料,计数资料以百分比表示,分别以t、卡方检验,当结果有差异时, $P < 0.05$,SPSS25.0统计。

2 结果

2.1 症状消失时间对比

观察组症状改善时间较短, $P < 0.05$,详见表1。

2.2 心理状态评分对比

观察组 SAS、SDS 评分明显低于对照组, $P < 0.05$,如表2。

表1 比较两组患者症状消失时间(d)

组别	例数	恶心呕吐	腹胀	反酸	食欲不振
观察组	30	1.55 ± 0.36	2.48 ± 0.79	1.96 ± 0.77	2.33 ± 0.85
对照组	30	2.64 ± 0.81	3.87 ± 1.01	2.58 ± 0.64	3.77 ± .01
t 值		6.735	5.937	3.391	9.278
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000

表2 两组患者心理状态评分对比(分)

组别	例数	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	30	64.79 ± 3.55	36.78 ± 4.12	66.79 ± 4.27	31.08 ± 3.62
对照组	30	64.71 ± 3.01	42.83 ± 5.61	66.54 ± 4.04	39.52 ± 4.07
t 值		0.094	4.760	0.232	8.486
P 值		0.925	0.000	0.816	0.000

3 讨论

慢性胃炎是一种常见的消化系统疾病,主要表现为胃黏膜的长期炎症反应。其病因复杂,包括幽门螺杆菌感染、长期服用非甾体抗炎药、不良饮食习惯等。老年患者由于生理

功能逐渐衰退,免疫系统减弱,胃黏膜修复能力下降,因此更容易受到慢性胃炎的影响^[5]。对老年患者而言,疾病不仅会导致消化不良、胃痛、胃胀等常见症状,还可能引发更严重的并发症,严重时甚至会导致胃癌的发生。长期的不适感还会影响老年人的生活质量,导致食欲减退、营养不良,进

一步削弱其整体健康状况^[6]。因此,老年患者一旦出现相关症状,应及时就医,进行规范治疗。同时,调整饮食习惯,避免刺激性食物,保持良好的生活作息,有助于缓解症状,提高生活质量^[7]。

慢性胃炎,其发展过程与情绪状态密切相关。长期的不良情绪,如焦虑、抑郁和压力,会通过神经内分泌系统影响胃酸分泌和胃黏膜的防御机制,从而加重胃炎症状或延缓康复^[8]。研究表明,情绪波动可导致胃酸分泌异常,增加胃黏膜的损伤风险,进而加剧炎症反应。传统护理,通过饮食调整、药物治疗和生活方式的改善来缓解症状^[9]。然而,往往忽视了心理因素对疾病的影响,缺乏针对性的心理干预措施,这可能导致治疗效果不佳或病情反复。因此,心理护理在慢性胃炎的管理中显得尤为重要。不仅能够提供情感支持,帮助患者缓解不良情绪,还能通过心理疏导和认知行为疗法,改善患者的心理状态,从而间接促进生理康复。家庭成员的参与和关怀可以增强患者的治疗依从性,提高生活质量,减少疾病复发。

心理护理师在老年慢性胃炎患者中的优势主要体现在以下几个方面:他们能够通过专业的心理干预,帮助患者缓解因长期病痛带来的焦虑和抑郁情绪,提升患者的心理健康水平。护理人员能够通过认知行为疗法等手段,帮助患者建立积极的治疗态度,增强治疗依从性,从而改善治疗效果。此外,他们还能通过心理支持,帮助患者更好地应对生活中的压力,减少因心理因素导致的病情波动。最后,护理人员与患者家属进行有效沟通,指导家属如何更好地支持患者,形成良好的家庭支持系统,进一步促进患者的康复。总之,心理护理师在老年慢性胃炎患者的综合治疗中发挥着不可替代的作用。文中结果显示,观察组症状改善时间较短,在

老年慢性胃炎护理中,心理护理的介入能够显著缩短症状改善时间,主要原因在于心理因素与胃肠功能之间的密切关联。慢性胃炎患者常伴有焦虑、抑郁等负面情绪,这些情绪会通过“脑-肠轴”影响胃肠功能,导致胃酸分泌异常、胃肠蠕动紊乱,从而加重症状。心理护理通过缓解患者的心理压力,改善情绪状态,能够有效调节“脑-肠轴”功能,促进胃肠功能的恢复。此外,心理护理还能增强患者的治疗依从性,使其更积极地配合药物治疗和生活方式调整,从而加速症状的缓解。研究表明,心理护理能够降低患者的应激激素水平,改善免疫功能,进一步促进胃黏膜的修复。因此,在老年慢性胃炎的综合护理中,心理护理不仅是辅助手段,更是缩短症状改善时间的关键因素。

除此之外,观察组患者心理状态更加稳定,主要原因在于心理护理通过多方面的机制改善了患者的心理状态。首先,心理护理提供了情感支持,帮助患者感受到被理解和关心,从而缓解了因疾病带来的孤独感和无助感。其次,护理人员通过倾听和沟通,帮助患者正确认识疾病,减少对病情的过度担忧和误解,增强了患者的自我控制和应对能力。此外,心理护理还包括放松训练、音乐疗法等技巧,这些方法能够有效降低患者的生理应激反应,减少焦虑和抑郁的生理基础。最后,心理护理还鼓励患者参与社交活动,增强社会支持网络,进一步提升了患者的心理健康水平。因此,心理护理通过情感支持、认知调整、生理放松和社会互动等多重途径,显著改善了老年慢性胃炎患者的心理状态,降低了焦虑和抑郁的发生率。

综上所述,心理护理在老年慢性胃炎护理中具有重要作用,对其心理状态有一定改善作用,增强治疗效果,在临床治疗中有一定的优势。

参考文献:

- [1]李蔷薇.心理护理在老年慢性胃炎护理中的应用分析[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2024(1):0157-0160.
- [2]马慧娟.团体心理护理联合叙事护理在老年抑郁症患者中的应用研究[J].中华养生保健,2024,42(9):131-134.
- [3]齐丽娜,张小燕,刘娜.心理护理干预在老年慢性胃炎护理中的临床应用效果观察及护理满意度分析[J].中国保健营养,2021,31(11):21.
- [4]杨婧.心理护理干预在老年慢性胃炎护理中的临床应用效果观察及护理满意度分析[J].医学食疗与健康,2020(6):134,137.
- [5]史媛媛,杜佩,陈汉敏.心理护理在老年慢性胃炎护理中的应用分析[J].心理月刊,2022,17(8):160-162.
- [6]支晓辉,马娅楠.心理护理在老年慢性胃炎护理中的效果观察及满意度评价[J].饮食保健,2021(23):172.
- [7]吴天航.心理护理在慢性胃炎治疗中的作用[J].中国医药指南,2022,20(25):173-175.
- [8]秦玉霞.心理护理和健康教育在老年慢性心衰患者护理中的应用[J].心理月刊,2021,16(03):136-137.
- [9]王秀英,邴兴冒.心理护理干预在慢性浅表性胃炎患者中的应用效果[J].中国社区医师,2024,40(21):96-98.