

# 正念减压疗法对严重烧伤患者心理应激反应及生活质量的影响

## Effects of the mindfulness-based stress reduction therapy on the mental stress response and life quality of severely burned patients

华英 张怡 陈亚蓉

作者单位:841000 新疆库尔勒,陆军第九五一医院烧伤整形科

通信作者:华英, E-mail:ouvih44@163.com

HUA Ying\*, ZHANG Yi, CHEN Yarong. Department of Burn and Plastic Surgery, No. 951 Hospital of People's Liberation Army, Korla 841000, China.

\* Corresponding author

**【摘要】目的** 探讨正念减压疗法对严重烧伤患者的心理应激反应及生活质量的影响。**方法** 将 2015 年 3 月—2018 年 3 月我院收治的 110 例大面积烧伤患者随机分成研究组和对照组,每组 55 例;对照组给予常规专科护理,研究组在对照组基础上给予正念减压训练,应用汉密尔顿抑郁量表(Hamilton depression scale, HAMD)、焦虑量表(Hamilton anxiety scale, HAMA)及简明健康量表(the MOS item short form health survey, SF-36)评估 2 组患者心理应激反应和生活质量。**结果** 干预后,研究组 HAMD、HAMA 评分均低于对照组( $t=24.389, P<0.001$ ;  $t=26.374, P<0.001$ ), SF-36 各维度评分均高于对照组。**结论** 正念减压训练可有效缓解严重烧伤患者心理应激反应,提升其生活质量,具有重要的临床意义。

**【关键词】** 正念减压疗法;严重烧伤;心理应激反应;生活质量

doi:10.3969/j.issn.1674-3768.2019.05.012

**【Abstract】 Objective** To evaluate the effect of the mindfulness-based stress reduction (MBSR) therapy on the mental stress response and life quality of severely burned patients. **Methods** Totally 110 patients with large area burns admitted to our hospital between March 2015 and March 2018 were selected and randomly divided into an experimental group and a control group, each of 55. Both groups were given routine nursing, while the experimental group was additionally provided with the mindfulness decompression training. Before and after the intervention, both groups were evaluated the mental stress response using the Hamilton depression rating scale (HAMD) and Hamilton anxiety scale (HAMA), as well as the life quality using the MOS item short form health survey (SF-36). **Results** After the intervention, the HAMD and HAMA scores of the experimental group were significantly lower than that of the control group, while the total SF-36 score and sub-scores of all dimensions were significantly higher than the latter. **Conclusion** It is of great clinical significance to carry out the mindfulness-based stress reduction training for severe burn patients, which can effectively relieve their psychological stress response and improve their life quality.

**【Key words】** Mindfulness decompression therapy; Severe burns; Psychological stress response; Quality of life

随着临床烧伤治疗和康复技术不断发展,严重烧伤患者救治成功率大大提升,但是烧伤愈合后会

产生明显瘢痕,导致肢体功能障碍,这给患者身心造成极大压力,患者往往会出现不同程度心理应激反

应,严重影响了患者的生活质量<sup>[1-2]</sup>。因此,必须密切关注患者心理状态,及时给予有针对性护理干预,以减轻患者心理压力,缓解心理应激,增强其对生活的信心,改善生活质量。正念是一种觉知力,其核心在于注意力集中于当下,并对当下所表现的一切观念均不评价<sup>[3-4]</sup>。正念减压疗法是基于正念的系统性冥想训练。临床研究表明,正念减压疗法可有效缓解心理应激反应,进而影响个体生理和心理状态<sup>[5-6]</sup>。本文主要对我院收治的 110 例严重烧伤患者进行研究,剖析正念减压疗法的应用效果,现报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取我院烧伤整形科 2015 年 3 月—2018 年 3 月收治的 110 例严重烧伤患者作为研究对象,烧伤原因主要是热液烫伤、火烧伤、化学物灼伤。纳入标准:①均为重度烧伤;②年龄>18 岁;③意识清楚,可正常语言交流;④对本研究知情同意并配合。排除肝肾功能不全、严重并发症、凝血机制障碍、免疫系统疾病、意识障碍等患者。本研究通过医院伦理委员会批准。按照患者入院先后顺序排序,并采用随机数字表法将其分成 2 组,每组 55 例。对照组:男 31 例,女 24 例;年龄 20~61 岁,平均年龄(38.7±2.4)岁;烧伤严重程度为 II 级 19 例,III 级 36 例。研究组:男 29 例,女 26 例;年龄 22~56 岁,平均年龄(37.1±2.2)岁;烧伤严重程度为 II 级 21 例,III 级 34 例。2 组患者性别、年龄、烧伤严重程度比较,差异无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性。

### 1.2 方法

2 组患者入院后均进行常规对症治疗,包括创面清洁、消毒、植皮、抗感染、纠正水电解质失衡、补液、营养支持、湿性或干性创面处理等治疗。对照组实施常规护理干预,包括病情监测、皮肤护理、用药指导、环境护理、心理干预、并发症预防及康复护理等<sup>[2]</sup>。研究组在对照组基础上开展正念减压训练,具体如下。

#### 1.2.1 实施方法

组建以烧伤整形科护士长、5 年以上工作经验护士及心理医师为成员的训练小组;由小组护士负责进行正念减压训练,每周 2 h,其中回顾练习 30 min,系统讲解和示范 60 min,新内容训练 30 min,共进行 8 周。

#### 1.2.2 训练安排

正念减压训练共进行 8 周。①第 1 周,向患者系统讲解正念减压训练的理论知识和 8 周训练流程、计划,同时向患者介绍家庭练习时间安排及具体方法,向患者发放训练手册及有关音频或者视频资料,并鼓励患者坚持每天进行 60min 以上的训练。特别要强调减压训练重要性,并帮助患者建立正视伤残和瘢痕的信心。②第 2 周,向患者讲解正念呼吸方法,使其逐步意识到产生不良情绪和负性心理是很正常的,请患者对此持客观接受态度。另外,引导患者把注意力转移至正念呼吸的感受上。③第 3 周,向患者讲解身体内视方法,让其通过扫描自身身体,逐步建立心理与生理的联系,并进行适当的联想。④第 4 周,向患者讲解正念冥想方法,引导患者对此时自我心理状态给予关注,并保持客观接纳、不排斥、不批判态度。⑤第 5 周,向患者讲解正念瑜伽方法,让患者在温和、柔软的瑜伽伸展运动中进入身心完全放松与沉思状态。⑥第 6 周,向患者详细讲解正念静想、冥思方法,让其感受自我呼吸,体会身心完全松弛的状态,并引导患者完全、客观识别脑海中出现的观点、情绪及事物事件。⑦第 7~8 周,在正念减压训练小组成员引导下,患者对之前 6 周所学的正念减压法进行回顾并复习,指导患者将其融入到日常生活中。与此同时,训练小组成员通过电话或网络视频等方式及时了解患者的训练情况,患者通过 QQ 群或者微信群,每天晚上 8:30 汇报家庭训练的达成情况,训练小组成员及时指导并纠正患者训练中的不足。

### 1.3 效果观察

应用汉密尔顿焦虑(Hamilton anxiety scale, HAMA)、汉密尔顿抑郁量表(Hamilton depression scale, HAMD)评测干预前后患者的心理应激反应,其中 HAMA 量表共 14 项,每项 0~4 分,以中国常规 7 分为界值,评分越高表示越焦虑;HAMD 量表共 17 项,以中国常规 7 分为界值,评分越高表示越抑郁<sup>[7]</sup>。同时,应用简易生活质量评估表(the MOS item short from health survey, SF-36)评测患者生活质量,主要包括心理功能、躯体功能、社会功能及总体质量等方面,每项总分 100 分,评分越高表示生活质量越好<sup>[7]</sup>。

### 1.4 统计学方法

应用 SPSS 20.0 软件统计进行统计学处理,计

表 1 2 组 HAMA、HAMD 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	HAMA 评分		HAMD 评分	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组( $n=55$ )	22.06±1.22	11.13±1.16	26.18±2.67	10.20±0.92
研究组( $n=55$ )	22.17±1.55	7.05±0.44	26.46±2.12	6.78±0.28
<i>t</i> 值	0.414	24.389	0.609	26.374
<i>P</i> 值	0.680	<0.001	0.544	<0.001

表 2 2 组 SF-36 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	总体质量		躯体功能		认知功能	
	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组( $n=55$ )	62.04±4.69	71.16±4.50	61.26±4.32	70.15±4.42	66.22±2.11	71.34±2.28
研究组( $n=55$ )	61.55±4.83	84.12±4.42	60.62±4.15	80.38±5.15	67.24±2.33	79.35±2.26
<i>t</i> 值	0.530	14.958	0.778	10.974	2.362	18.165
<i>P</i> 值	0.417	<0.001	0.217	<0.001	0.098	<0.001

  

组别	社会功能		情绪健康	
	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组( $n=55$ )	60.21±1.34	69.16±1.62	58.45±1.31	68.12±1.38
研究组( $n=55$ )	60.26±1.47	78.33±1.55	58.23±1.36	78.72±1.37
<i>t</i> 值	0.183	29.775	0.848	39.685
<i>P</i> 值	0.872	<0.001	0.172	<0.001

量数据用均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,采用独立样本 *t* 检验,以  $P < 0.05$  表示差异有统计意义。

## 2 结果

### 2.1 2 组 HAMA 及 HAMD 评分比较

干预后,研究组 HAMA 及 HAMD 评分均低于对照组(表 1)。

### 2.2 2 组生活质量比较

干预后,研究组 SF-36 各维度评分均高于对照组(表 2)。

## 3 讨论

随着临床救治技术大幅提升,严重烧伤患者生存率大幅提升,但烧伤愈合后会出现畸形、肢体功能障碍、容貌被毁等情况。特别是脸部、上肢等特殊部位烧伤,不但给患者生活造成影响,还会引起患者心理应激反应<sup>[8-9]</sup>。尤其是年轻患者,担心烧伤瘢痕毁容更易出现自卑、焦虑、抑郁等不良心理<sup>[10-11]</sup>。因此,严重烧伤患者不但要注重烧伤面修复和生理治疗,更需注重患者心理康复治疗。

正念减压疗法是基于正念为核心的一种压力自我管理和调节方法,引导患者客观、不带判断、无抵触地接受心理和生理的体验,以达到平稳、清晰的意

识状态,进而调节自我负面情绪<sup>[5,12]</sup>。正念减压疗法实际是一种专注性的自我调控训练,在训练过程中引导患者不断进行自我控制和监督,进而提高其对自己情绪调控的能力,在训练同时让患者身体进入到放松状态,此种放松状态所产生的认知重构可以强化个体自我控制感,而控制感的增强实际是自我效能感提升。此外,患者通过正念呼吸、身体扫描、冥想、正念瑜伽等训练,让患者以平和心态清晰感受不同的内在体验,可在很大程度上帮助患者避免进入心理困扰与盲目反应中,进而降低烧伤患者知觉压力,缓解其心理应激反应<sup>[13-14]</sup>。

本研究中,研究组患者在开展为期 8 周的正念减压训练后,患者 HAMA、HAMD 评分均显著优于对照组,同时,研究组患者 SF-36 评分高于对照组。沙丽媛<sup>[15]</sup>对工业碱烧伤患者实施正念减压训练结果显示,干预后观察组的 SAS、SDS 评分均显著低于对照组。与本研究结果基本一致,表明正念减压疗法可有效减轻严重烧伤患者的心理应激反应,改善患者的生活质量。

综上所述,对严重烧伤患者特别是特殊部位烧伤的患者在积极治疗同时实施正念减压训练,有助于改善患者心理应激反应,缓解其不良心理,提高患者生活质量,值得临床实践。(下接 415 页)