

## 共情护理结合康复操在甲状腺术后患者中的应用效果研究

陆亚芳, 谢欣, 陶惠婷, 王康, 徐春华

高邮市人民医院 江苏高邮

**【摘要】目的** 探讨共情护理结合康复操对甲状腺手术患者的应用效果。**方法** 抽选2022年10月-2024年5月于我院就诊且接受甲状腺手术的患者90例为研究对象,以分层随机法分45例为对照组实施常规护理,另45例为观察组增加共情护理结合康复操锻炼,对比两组患者护理后的肩颈活动度、心理弹性、NRS疼痛评分及PQSI睡眠评分。**结果** 观察组肩颈活动度、心理弹性、NRS疼痛指标、PQSI睡眠指标优于对照组,差异显著, $P < 0.05$ 。**结论** 对甲状腺术后患者实施共情护理结合术后康复操的效果较好,可增加患者心理弹性,改善术后疼痛和睡眠,促使其积极正向的锻炼,最终加快肩颈功能的恢复。

**【关键词】** 甲状腺手术; 共情护理; 康复操; 肩颈功能

**【收稿日期】** 2024年6月25日

**【出刊日期】** 2024年7月25日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240185

### Study on the application effect of empathic nursing combined with rehabilitation exercise in patients after thyroid surgery

Yafang Lu, Xin Xie, Huiting Tao, Kang Wang, Chunhua Xu

Gaoyou City People's Hospital, Gaoyou, Jiangsu

**【Abstract】Objective** To explore the effect of empathic nursing combined with rehabilitation exercise on patients undergoing thyroid surgery. **Methods** A total of 90 patients who received thyroid surgery in our hospital from October 2022 to May 2024 were selected as the study objects, 45 patients were divided into control group by stratified random method to receive routine nursing, and 45 patients were added empathic nursing combined with rehabilitation exercise in observation group. The range of shoulder and neck motion, mental resilience, NRS pain score and PQSI sleep score after nursing were compared between the two groups. **Results** The shoulder and neck motion, mental elasticity, NRS pain index and PQSI sleep index in the observation group were better than those in the control group, the differences were significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The effect of empathic nursing combined with postoperative rehabilitation exercise on patients with thyroid surgery is better, which can increase the psychological resilience of patients, improve postoperative pain and sleep, promote positive exercise, and finally accelerate the recovery of shoulder and neck function.

**【Keywords】** Thyroid surgery; Empathic nursing; Rehabilitation exercise; Shoulder and neck function

甲状腺位于颈部甲软骨下方和气道两侧,属于人体的分泌器官,调控代谢和器官发育<sup>[1]</sup>。甲状腺疾病受多种因素影响,手术是治疗甲状腺癌或无效保守治疗的主要方式。然而,由于甲状腺位置的特殊性,手术过程中为了扩大视野,不可避免地会对颈部组织、肌肉等造成一定损伤,影响颈部正常功能。术后病人受切口疼痛等因素影响,颈部功能锻炼依从性、积极性会降低,不利于颈部功能恢复<sup>[2]</sup>。因此,术后康复操锻炼成为重点。此外,甲状腺疾病影响患者身心健康和生活质量,患者因担心治疗及预后产生负面情绪,干扰其生理活

动,导致睡眠质量下降,继而出现抗拒治疗或依从性低等情况,因此,心理干预对患者至关重要。共情护理属于心理学理论护理模式,它强调关注患者身心健康,通过换位思考提高护理准确性的同时帮助其缓解负面情绪,从而改善心理状态,使其积极配合护理工作开展<sup>[3]</sup>,促进术后康复正常进行。基于此,本研究旨在通过共情护理联合术后康复操锻炼,观察其对患者身心健康的影响,为临床提供依据。

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

抽选 2022 年 10 月至 2024 年 5 月在我院接受甲状腺手术的 90 名患者, 纳入标准包括确诊甲状腺疾病、术后能进行康复操、具备正常沟通能力并同意参与研究。排除有甲状腺手术史、严重心理问题或颈椎病等病史的患者。患者以分层随机法分为对照组和观察组, 每组 45 人, 两组在性别比例、年龄范围和均值上差异不显著 ( $P>0.05$ )。

## 1.2 方法

### 1.2.1 对照组

实施常规护理, 术后病人入室取平卧位, 待血压平稳或全麻清醒后取平卧位。指导病人更换体位并咳嗽时固定颈部以减少震动。密切观察生命体征、伤口情况、颈部肿胀、发音和进食情况, 及早发现并发症。鼓励深呼吸和有效咳嗽, 按需行雾化吸入。术后 6h 进温凉流质, 逐渐过渡至半流质及软食, 禁止过热饮食。保持引流管通畅, 维持有效负压并观察记录引流液情况, 尽早拔除引流管。

### 1.2.2 观察组

#### (1) 常规护理

基础上实施共情护理联合康复操锻炼干预。成立干预小组, 由主任医师、护士长和工作经验 5 年以上的责任护士组成, 全员掌握甲状腺手术的护理重点和难点, 具有良好的沟通能力, 对全员进行共情理论、护患沟通技巧、人文关怀等同质化培训, 以确保团队能理解并实践共情护理。

#### (2) 术后康复操

包括 T 字操和米字操, 旨在促进患者颈部功能的恢复。锻炼前, 医护人员询问患者的睡眠和饮食情况, 建立信任和共情的康复氛围, 并向患者解释康复操的锻炼方法和机制。为方便患者学习, 康复操拍摄成专科视频, 并导入移动护理查房车, 患者可随时随地查看; 生成二维码供患者出院后继续练习。T 字操适用于术后生命体征平稳的患者, 主要进行颈部的左、右、下三个方向的运动, 动作需缓慢均匀, 每个方向短暂停留, 每天进行 10-15 次, 每次 1~2 分钟。米字操则在术后 5-7 天开始, 颈部运动方向增至八个, 包括左、右、上、下以及斜向。米字操的拉伸程度更大, 每个动作应达到关节活动的最大范围, 并在每个方向末端停留 5-10 秒, 术后进行时建议停留时间可达 15-30 秒。每天练习 3-4 次, 每次 10-20 分钟, 坚持 1-3 个月。

#### (3) 共情护理

①建立信任关系: 通过有效沟通, 利用投情和移情技巧来缓解患者的负面情绪, 同时引导家属提供更多

的理解和陪伴, 共同构建护患信任。②环境营造: 创造一个安静、舒适的治疗环境, 包括适宜的光线和温湿度, 帮助患者放松并更好地参与锻炼。③倾听与沟通: 在锻炼前, 护士耐心倾听患者的顾虑和期望, 通过开放式问题鼓励患者表达自己, 并给予积极的反馈和保证。如“您对今天的锻炼有什么想法?”或“您希望在锻炼中达到什么样的效果?”④换位思考: 护士从患者的角度出发, 考虑他们的身体状况和需求, 选择适合的运动方式, 避免造成过度疲劳。⑤信息反馈: 锻炼后, 护士提供积极的反馈, 强化患者的成就感, 并给予理解和安慰, 帮助患者克服锻炼中的困难。⑥共同参与: 鼓励家属参与患者的康复过程, 提供情感和实际支持, 增强患者坚持锻炼的动力。

## 1.3 观察指标

(1) 采用颈部功能障碍指数 (neck disability index, NDI) 评价患者术后颈部活动情况, 共包含 10 项评估内容, NDI 值高低与颈功能障碍程度成反比。(2) 采用 CD-RISC 心理弹性量表, 含有乐观、坚韧、自强三大维度, 分值越大则心理弹性水平越高。(3) 患者术后疼痛情况利用 NRS 数字评分法, 分值越高代表疼痛越明显。术后睡眠情况应用 PQSI 睡眠障碍, 分数越高则达标睡眠质量越低。

## 1.4 统计学分析

数据收入 SPSS26.0 软件分析, 数量值采用  $t$  检验, 以  $(\bar{x} \pm s)$  展示, 率及例数以  $\chi^2$  检验, 以 (%) 表示, ( $P<0.05$ ) 为差异明显, 有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对比两组患者术后颈部活动、疼痛和睡眠情况

观察组肩颈活动度优于对照组, 提示肩颈受限情况改善较大, 差异显著,  $P<0.05$ , 观察组的疼痛情况和睡眠情况优于对照组, 提示疼痛较低, 睡眠质量较高, 差异显著,  $P<0.05$ , 见表 1。

### 2.2 对比两组心理弹性

观察组心理弹性优于对照组, 提示负性情绪较低, 差异显著,  $P<0.05$ , 见表 2。

## 3 讨论

随着科学和医学的发展, 护理理念已从单纯治疗疾病转变为全面关注患者的身心健康。共情护理作为心理护理的关键技巧, 有效拉近了护患关系, 增强了患者对护理服务的接受度。本研究采用共情护理结合康复操锻炼的方法, 针对甲状腺术后患者进行护理, 结果显示观察组在肩颈活动度、心理弹性、疼痛和睡眠质量方面均有显著提升。

表 1 对比患者术后颈部活动情况, 护理后的疼痛情况和睡眠情况 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	NDI 值	NRS 疼痛	PQSI 睡眠
对照组	45	11.19±0.35	4.32±0.2	9.5±0.6
观察组	45	8.62±0.45	3.16±0.4	6.5±0.5
<i>t</i>	-	6.874	2.685	3.621
<i>P</i>	-	< 0.01	< 0.01	< 0.01

表 2 对比两组患者护理后的心理弹性 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	乐观	自强	坚韧	总分
对照组	45	22.7±0.6	24.4±0.2	22.5±0.3	69.4±1.1
观察组	45	26.2±0.3	27.3±0.5	26.56±0.5	80.1±1.3
<i>t</i>	-	5.687	3.158	4.695	6.587
<i>P</i>	-	< 0.01	< 0.01	< 0.01	< 0.01

与国外<sup>[4-5]</sup>研究结果一致, 此外, 家庭康复运动计划还能降低疲劳和焦虑, 提升免疫功能。共情护理通过尊重和同情, 为患者提供了必要的心理支持和康复信心, 促使他们积极参与长期锻炼。康复操中的 T 字操和米字操, 通过模拟书写动作, 帮助患者放松颈部肌肉, 缓解术后牵拉感, 逐步恢复颈部的灵活性和功能。这种锻炼不仅预防了肌肉黏连和关节废用, 还提高了患者的生活质量。与国内<sup>[6-8]</sup>研究结果一致, 甲状腺术后颈肩部运动康复训练能改善功能, 提高颈部活动度, 改善肩关节功能, 减少瘢痕挛缩, 降低僵硬发生率。

研究结果表明, 共情护理在心理层面发挥了重要作用, 减少了患者对锻炼的排斥感, 帮助他们克服了锻炼中的疼痛和恐慌, 以积极的心态坚持锻炼。这种综合护理方法不仅提升了患者的身体康复效果, 还显著改善了他们的心理状态和睡眠质量, 证实了共情护理结合康复操是甲状腺术后患者康复的有效护理模式。

综上所述, 对甲状腺术后患者实施共情护理结合术后康复操效果较好, 可增加患者心理弹性, 改善术后疼痛和睡眠, 促使其积极正向的锻炼, 最终加快肩颈功能的恢复。

参考文献

[1] 戴孟桥, 郜小妮, 李蓁珥, 等. 免充气腔镜甲状腺手术的进展 [J]. 赣南医学院学报, 2023, 43(4): 419-423.  
 [2] 汲冬冬. 微信手机 APP 平台下的延伸护理服务对分化型甲

状腺癌患者术后康复锻炼依从性及生活质量的影响 [J]. 检验医学与临床, 2021, 18(23): 3462-3465.

[3] 卢威男, 张春燕, 李雪梅, 等. 共情护理对直肠癌永久性肠造口患者知觉压力、病耻感及癌因性疲乏的影响 [J]. 实用医院临床杂志, 2021, 18(1): 78-81.  
 [4] The Impact of Post-Thyroidectomy Neck Stretching Exercises on Neck Discomfort, Pressure Symptoms, Voice and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. World J Surg 2022-05.  
 [5] Efficacy of a Home-Based Exercise Program After Thyroidectomy for Thyroid Cancer Patients. Thyroid 2018-01.  
 [6] 朱永翠. 探究颈肩部运动康复训练对甲状腺癌术后功能改善的临床效果 [J]. 黑龙江医药, 2024, 37(2): 442-444.  
 [7] 郑佳英. 颈肩康复操对甲状腺侧颈淋巴结清扫术后患者颈肩功能康复的影响 [J]. 中医外治杂志, 2022, 31(3): 72-73.  
 [8] 范玉霞, 曾定芬, 李桂华, 等. 甲状腺癌患者术后肩颈康复锻炼开始时间的研究 [J]. 中华护理杂志, 2023, (16): 1925-1931.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS