

偏头痛患者采用心理护理的效果及对患者负性情绪的影响

曹丽, 任云霞, 何娟, 杨若虹

南充市中心医院嘉陵院区 四川南充

【摘要】目的 针对偏头痛患者应用心理护理效果和负面情绪改善影响。**方法** 2021年3月至2022年3月, 择取我院110例偏头痛患者开展随机对照护理研究, 以随机分组方式将其分为管理组(心理护理)和参照组(普通护理), 对比护理结果。**结果** 与参照组相比, 管理组负面情绪得分更低, 生活指廊得分更高, 对护理服务认可度更高, 差异显著($P < 0.05$)。**结论** 偏头痛患者接受心理护理后, 可有效减少负面情绪, 生活质量得到提升, 具有推广意义。

【关键词】 偏头痛; 心理护理; 负性情绪

The effect of psychological care and negative emotions in migraine patients

Li Cao, Yunxia Ren, Juan He, Ruohong Yang

Nanchong Central Hospital Jialing Hospital, Nanchong, Sichuan

【Abstract】Objective To apply the effect of psychological nursing and negative emotional improvement in migraine patients. **Methods** From March 2021 to March 2022, 110 migraine patients in our hospital were selected to conduct randomized controlled nursing research, which were divided into management group (psychological nursing) and reference group (general nursing) to compare the nursing results. **Results** Compared with the reference group, the management group had lower negative emotions, higher finger scores and higher recognition of nursing services ($P < 0.05$). **Conclusion** After receiving psychological care, migraine patients can effectively reduce negative emotions and improve the quality of life, which has promotion significance.

【Keywords】 migraine; psychological nursing; negative emotions

偏头疼临床常见, 根据发病机制, 常应用于药物进行缓解治疗, 由于无法根治疾病, 长期与疾病共处可让患者产生较为严重的负面情绪, 焦虑、紧张、暴躁均较为常见, 负面情绪同时也是偏头痛急性发作危险因素, 故而患者偏头痛病情受到负面情绪影响, 继而导致情绪状态更差, 产生恶性循环^[1]。基于情绪状态对患者偏头痛病情影响, 为帮助患者恢复正常的生活秩序, 回归到社会生活中, 临床护理工作中需要注重对患者的心理护理, 帮助患者改善病情^[2]。基于此, 本文探究偏头痛患者接受心理护理的效果, 见下文:

1 资料和方法

1.1 一般资料

2021年3月至2022年3月开展研究, 选择110例偏头痛患者作为研究对象, 分为管理组与参照组。管理组: 男21例, 34例, 平均年龄为(31.9±4.2)岁; 参照组: 男23例, 32例, 平均年龄为(32.3±4.1)岁。两组患者一般资料差异小, 无统计学意义($P > 0.05$)。

本次研究方案已递交科学委员会审查, 审查已通过, 文件在全院公示。

1.2 方法

参照组: 患者接受普通护理, 护理人员按照医生医嘱, 为患者提供相应的护理服务, 若患者病情出现反复, 则根据医嘱提供病情护理服务, 护理人员可向患者介绍偏头痛的健康注意事项, 包括从饮食、行为习惯、睡眠等方面调节病情。

管理组: 患者接受心理护理: 护理模块一: 构建良好信任基础, 病情急性发作期, 偏头痛患者头部疼痛发作, 会让患者情绪过于紧张、敏感, 此时进行心理护理, 需要与患者之间构建良好的信任基础, 考虑到患者入院后对医院的人事物均较为陌生, 内心防御机制作用下, 对护理人员有一定的抵触感, 不容易产生信任, 此时护理人员需要做好自我介绍, 关怀患者的生活感受, 多询问患者是否需要帮助, 让患者感觉到被尊重和关心, 从而减少患者抵触抗拒心理, 此时

护理人员还需要应用肢体语言表达对患者的关怀, 取得患者充分信任。考虑到患者初次进入医院存在较多陌生的地方, 护理人员需要耐心向患者介绍病房当中的环境、设施, 重点说明电话铃使用方法, 让患者有需要按铃^[3]。护理模块二: 构建和谐病房环境: 护理人员在与患者接触时, 需要保持和善, 动作、语气温柔, 让患者发自内心地感到被关怀。针对病房环境的管理, 护理人员需要注意检查病房是否有危险物品, 尖锐物品不能摆放在病房内, 热水瓶需要放置在固定位置, 护理人员还需要检查病房环境是否洁净, 空气是否清新, 若病房脏污及时通知保洁人员清洁, 病房空气混浊, 使用新风设备、开窗通风, 病房空调参数询问患者后调节。护理人员还可在病房进行适当装饰, 可使用绿植装饰病房, 让患者在观察绿植时心情明朗。护理人员还可为患者准备书籍、电视节目供患者观看, 转移患者的情绪注意点, 让患者在轻松愉快的病房环境中修养。护理人员还需要检查病房内噪音, 限制患者家属来访, 维持病房内的安静, 让患者安心休养^[4]。护理模块三: 指导患者学习心理放松疗法: 偏头痛患者急性期, 病情反复, 头部剧烈疼痛严重影响患者情绪, 此时患者情绪间歇性恶化, 出于担心病情再次发作的原因, 患者情绪过于紧绷, 此时护理人员可指导患者进行心理放松。心理放松属于心理治疗内容, 可选择的治疗方法包括冥想、自律训练法、催眠法、生物反馈法以及渐进性肌肉松弛法, 以上治疗方法存在一定的共性, 其基本包含应用肌体放松改善内在情绪内容, 因此心理放松各类疗法有一定的相似性, 目的大致相同, 成功习得心理放松疗法, 可帮助偏头痛患者改善病情发作、提高睡眠质量。护理人员在指导患者学习心理放松方法时, 考虑到患者多未接触过该种心理放松疗法, 需要先进行原理讲解, 让患者深入了解心理放松疗法的原则内容, 后续在练习心理放松时胸有成竹。当患者进行心理放松练习时, 护理人员需要为患者预先准备好练习环境, 调节室内光线, 明亮不刺眼的光线适宜练习, 减少室内医疗设备造影, 营造安静的环境。若患者有喜好的音乐, 可寻找播放器为患者播放。患者初次练习时, 护理人员需要在旁引导, 患者练习结束后, 及时询问患者的感受, 纠正患者错误的放松方式, 让患者排除心中的杂念, 专心进行心理放松。护理模块四: 社会支持: 患者患偏头痛后, 社会功能受到影响, 此时护理人员可寻求家属帮助, 通过家属陪伴式护理, 为患者提供社会支持。鉴于家属缺乏专业陪护经验, 护理人员预先要与其沟通,

了解家属存在的陪护误区, 例如不与患者互动, 及时指导患者家属纠正。需要让患者家属提供有效情感陪伴, 向患者传递积极情绪, 可多用暖心的话语安抚患者, 让患者负面情绪转变。护理模块五: 健康教育: 护理人员可指导患者学习有关的偏头痛健康知识, 让患者在了解疾病的基础上, 减少对疾病的恐惧无力感, 可从病情发作的角度, 向患者讲解情绪与偏头痛的练习, 促使患者积极主动管理情绪, 在健康教育当中, 可注重对患者的生活健康行为指导, 从丰富生活内容的方向, 建议并指导患者选择一个有兴趣的方向培养成为爱好, 例如烹饪、音乐, 通过转移生活重心的方式, 减少对偏头痛病情的过分关注, 从而调整情绪状态。

1.3 观察指标

(1) 比较两组患者负面情绪受护理措施影响变化, 应用抑郁情绪量表、焦虑情绪量表评测, 进行负面情绪量化分析, 两种负面情绪量表的评分范围从 0-100 分, 随着分值递增, 代表患者对应负面情绪严重程度上升, 因此临床护理中可将负面情绪分值, 作为判断患者是否接受专业心理干预的依据, 若患者两项负面情绪分值均超过 50 分, 说明患者负面情绪累积较为严重, 需要提供专业心理咨询^[5]。

(2) 记录患者生活质量, 以量化评分的方式进行组间对比, 生活质量的测评包括情感、躯体疼痛、社会功能和整体健康, 每个维度总分值一致, 评分范围为 0-100 分, 随着各项维度测评分值递增, 表明患者生活质量在逐渐改善^[6]。

(3) 调查两组患者对医院提供护理服务的认可度, 应用匿名评价的方式保护患者隐私权, 让患者彻底消除内心实名评价的顾虑, 调研前, 向患者说明各项评价选项(非常认可、基本认可、不认可)的含义, 让患者按照内心真实想法进行选择, 借助小程序实现匿名评价, 统计护理服务认可度, 将非常认可、基本认可数据相加减以总人数乘以百分之百, 得到该研究数据^[7]。

1.4 统计学方法

SPSS24.0 对研究数据展开分析, P 低于 0.05 有统计学意义。

2 结果

2.1 患者负面情绪变化

表 1, 管理组负面情绪得分更低, ($P < 0.05$)。

2.2 患者生活质量

表 2, 管理组生活质量得分更高, ($P < 0.05$)。

2.3 护理服务认可度

表 3, 管理组护理服务认可度更高, ($P < 0.05$)。

表1 患者负面情绪变化 ($\bar{x} \pm s$)

组别	焦虑情绪得分		抑郁情绪得分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
管理组 (n=55)	51.3±3.9	37.5±2.6	51.5±2.8	36.8±2.2
参照组 (n=55)	51.6±3.5	46.9±3.2	51.6±3.1	47.5±2.7
T 值	0.9326	9.4957	0.9132	9.7625
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 患者生活质量 ($\bar{x} \pm s$)

组别	情感	躯体疼痛	社会功能	整体健康
管理组 (n=55)	86.2±2.9	87.2±2.1	86.9±2.3	86.2±2.5
参照组 (n=55)	75.1±3.2	75.3±2.7	78.5±2.2	75.8±2.1
T 值	9.7216	9.9683	8.9671	9.0329
P 值	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表3 护理服务认可度[(n)%]

组别	非常认可	基本认可	不认可	护理服务认可度 (%)
管理组 (n=55)	31	23	1	98.18 (54/55)
参照组 (n=55)	21	24	10	81.82 (45/55)
χ^2 值	-	-	-	9.0659
P 值	-	-	-	<0.05

3 讨论

偏头痛在临床中常见, 该疾病属于非器质性病变的原发性疾病, 发病时, 患者发作次数频繁, 急性发作时还可出现恶心、呕吐的胃肠道症状, 患者眼睛可出现畏光症状, 急性发作时, 需要在安静环境下休息缓解, 由于病情延迁不愈, 对于学习和工作有不良影响, 严重干扰日常生活秩序, 导致患者生活质量直线下降^[8]。本文当中, 针对偏头痛患者, 采取心理护理模式, 通过取得患者信任感, 提升患者临床护理工作配合度, 让患者尽快适应医院的环境, 减少患者进入陌生环境中的身心不适感, 帮助患者提升身心舒适度, 可让患者顺利接受偏头痛治疗。后续, 在病房环境护理中, 护理人员为患者打造适合偏头痛休养的舒适环境, 减少病房噪音, 保持病房明亮整洁, 让患者居住舒适度提升, 因此患者入住病房后的舒适性较好。针对情绪过分紧绷导致患者病情恶化, 护理人员指导患者学习心理放松疗法, 通过持续练习心理放松疗法, 可让患者有效习得心理放松方法, 本文中选择冥想结合呼吸放松疗法, 该种心理放松疗法简单易行, 可配

合冥想音乐进行, 让患者不断吐纳气息, 从而减少内心的负面情绪, 每日练习三次, 可达到较好的心理放松效果。本文中, 为让患者顺利习得心理放松方法, 进行练习引导, 护理人员陪护在患者身侧, 出声引导患者, 从而帮助患者顺利练习。健康指导, 对于偏头痛患者心理护理也较为重要, 借助健康指导, 可帮助患者从认知层面改善健康行为, 后续健康行为的保持效果较好^[9]。

综上所述, 心理护理在偏头痛患者中应用价值高, 改善患者负面情绪效果好, 建议推广应用。

参考文献

- [1] 孙海芳,王鑫鑫,李晓楠,庞珊珊,张倩倩.心理护理干预对偏头痛患者负性情绪的影响[J].心理月刊,2020,15(14):67.
- [2] 王金媛.对心理护理干预在偏头痛患者护理工作中所发挥的临床效果进行分析[J].中国医药指南,2020,18(06):254-255.
- [3] 郑美,刘兆凤,叶玉.研究心理护理干预对偏头痛患者负性情绪的影响[J].医学食疗与健康,2020,18(03):153+155.

- [4] 王坚.改善偏头痛患者负性情绪的心理护理方式研究[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(31):106.
- [5] 郭晶.心理护理在改善偏头痛患者负面情绪中的应用分析[J].家庭医药.就医选药,2018(09):250.
- [6] 梁红梅,侯娟茹.心理护理干预对偏头痛患者负性情绪的影响[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(98):240.
- [7] 罗海英,赵红.偏头痛患者应用心理护理对患者负性情绪的影响研究[J].系统医学,2017,2(13):160-163.
- [8] 沈慧琴.心理护理在改善偏头痛患者负性情绪中的效果观察[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(36):277+279.
- [9] 阮祥春.实施心理护理措施对偏头痛患者心理状态的影响分析[J].临床医药文献电子杂志,2016,3(45):8985.

收稿日期: 2022 年 10 月 5 日

出刊日期: 2022 年 11 月 15 日

引用本文: 曹丽, 任云霞, 何娟, 杨若虹, 偏头痛患者采用心理护理的效果及对患者负性情绪的影响[J]. 临床护理进展, 2022, 1(5): 82-85
DOI: 10.12208/j.jacn.20220223

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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