

## 正念减压训练联合精细营养护理对胃癌术后化疗患者的影响

沈婷

江南大学附属医院 江苏无锡

**【摘要】目的** 分析讨论正念减压训练联合精细营养护理对胃癌术后化疗患者的影响效果。**方法** 选择我院2023年1月-2024年1月所接收的35例胃癌术后化疗患者为研究对象,平均分为观察组(正念减压训练联合精细营养护理)与对照组(常规护理),将两组患者接受护理前后的营养状况和疼痛度(NRS)、护理质量以及自护能力进行比较。**结果** 观察组营养状况优于对照组,NRS评分比对照组低,自护能力比对照组高,护理质量优于对照组( $P<0.05$ )。**结论** 正念减压训练联合精细营养护理在胃癌术后化疗患者护理中效果明显,值得广泛推广与应用。

**【关键词】** 正念减压训练;精细营养护理;胃癌;化疗

**【收稿日期】** 2024年9月16日

**【出刊日期】** 2024年10月15日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20240405

### Effects of mindfulness-based stress reduction training combined with refined nutritional care on patients receiving postoperative chemotherapy for gastric cancer

Ting Shen

Affiliated Hospital of Jiangnan University, Wuxi, Jiangsu

**【Abstract】 Objective** To analyze and discuss the effect of mindfulness stress reduction training combined with meticulous nutritional care on patients undergoing postoperative chemotherapy for gastric cancer. **Methods** 35 patients with postoperative gastric cancer chemotherapy received by our hospital from January 2023 to January 2024 were selected as the research subjects, and they were evenly divided into the observation group (mindfulness-based stress reduction training combined with refined nutritional care) and the control group (routine care). The nutritional status, pain level (NRS), nursing quality and self-care ability of the two groups of patients before and after receiving care were compared. **Results** The nutritional status of the observation group was better than that of the control group, the NRS score was lower than that of the control group, and the self-care ability was higher than that of the control group. The quality of nursing care was better than that of the control group ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Mindfulness-based stress reduction training combined with precision nutritional care has obvious effects in the care of patients undergoing postoperative chemotherapy for gastric cancer, and is worthy of widespread promotion and application.

**【Keywords】** Mindfulness stress reduction training; Refined nutritional care; Gastric cancer; Chemotherapy

胃癌是一种起源于胃粘膜上皮的恶性肿瘤,发病率存在显著的地域差异。胃癌在中国西北部和东部的发病率远高于南方,疾病发生在50岁或50岁以上,由于饮食结构的变化、工作压力的增加以及幽门螺杆菌感染,近些年来表现为逐渐年轻化<sup>[1]</sup>。胃癌可以发生在胃的任何地方,其中一半以上发生在胃窦、胃大/小弯以及前壁和后壁可能会受到影响。大多数胃癌都属于腺癌,发生早期没有明确的症状或非特异性症状,部分会出现上腹部疾病和呼吸急促,通常与胃炎和胃溃

疡等慢性胃病的症状相同,很容易被忽视<sup>[2]</sup>。因此,我国对胃癌的初步诊断仍然相对较低。胃癌预后与病理、部位、组织类型、生物学行为和治疗有关,最大特征是不受控制的癌症细胞的增殖和转移<sup>[2]</sup>。一般治疗方式中,化疗最为常见,但化疗药品毒性强,对患者身体心理皆会有不同程度影响,显然减弱了生活品质。因此在药物治疗的基础上,同步进行护理干预,可改善患者临床症状,提高护理满意度,从而改善患者的生活质量。正念减压训练是一种新型的纠正患者认知行为的临床疗法,

精细营养护理是通过医生和患者的共同努力，患者可以实现饮食营养均衡状态，且需要保持平稳的情绪和充足的休息，使全身功能和谐工作<sup>[3]</sup>。本文即分析讨论正念减压训练联合精细营养护理对胃癌术后化疗患者的影响效果，具体报告如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

研究以医院 2023.01-2024.01 所接收的 35 例胃癌术后化疗患者为研究对象，平均分为观察组[17 例，男 11 例，女 6 例，年龄 45~75 岁，平均(61.20±4.31)岁]与对照组[18 例，男 13 例，女 5 例，年龄 44~76 岁，平均(62.50±5.34)岁]，一般资料无统计学意义( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

对照组为常规护理：根据经验对患者进行病情评估，记录病情变化，发放营养教学相关宣传单等。

#### 1.2.2 观察组

观察组为正念减压训练联合精细营养护理：

①建立慢病手册，根据患者的实际情况，设计有针对性的护理行动，每天进行基本信息和患者统计，准确应对病情和指标的变化，并带领各学科医生参与检查，管理和协调其他医生做好适当的护理工作，提高护理效率。

②正念减压训练，训练开展包括：a.1 分钟的冥想、练习吃葡萄干和身体扫描、正念身体活动、正念散步、3 分钟的呼吸空间练习、正念肌肉放松训练，让患者感受身体各个部位的感觉；b.音乐疗法，开始前保持环境安静，使用音频串音乐疗法，在听音乐之前，请患者闭上眼睛，尽可能地让身体平静下来，根据患者的意愿，播放最喜欢的音乐，40DB 音量。30-60RAIN/次，1 次，6-8 次为 1 疗程；c.疼痛护理，化疗结束后护理人员需要观察患者的疼痛情况，及时使用镇痛泵缓解疼痛症状，可以通过分散和转移注意力来减轻患者的痛苦程度，与患者交流其感兴趣的事情，吸引他们的注意力，让患者忽略疼痛和不适，引导患者深呼吸，放松全身，缓解疼痛，对于有无法忍受的疼痛并影响睡眠的患者，应为其缓解焦虑，根据医生的建议服用止痛药。

③营养筛查，到院就医后为患者及其家属提供与慢性肝衰竭病相关的营养知识、治疗期间营养管理的相关方法以及患者配合方式等。进行营养风险筛查，当患者不能进食或进食量不符合其身体需求时，会进行静脉输注营养液，如常见的氨基酸、葡萄糖、电解质等液体。

④分期营养护理，治疗期：这个时期的患者正从半流动性改为正常饮食，可以多吃粥等碱性食物，添加加心菜和紫菜等富含维生素 U 的食物，也可以多吃虾、鱼和瘦肉来促进病情恢复。恢复期：恢复正常饮食后建议多吃富含纤维、维生素、锌等营养的食物。还建议服用各种维生素 B，吃富含维生素 B 的食物，如橙子、香蕉、葡萄和猕猴桃等，根据患者的具体情况调整饮食习惯。

⑤认知教育，疾病相关知识整理为便携小册子，并将其分发给每个患者，要求患者花时间学习并提高对健康教育的理解。护士可以在健康教育管理过程中与患者沟通，了解患者的心理状况，根据患者的性格、教育水平、家庭情况等具体情况管理健康教育。通过使用微信和短视频平台等现代信息技术，以文章或视频的形式介绍相关内容，继续教育，让患者随时随地可与医护人员交流。让患者了解正常生活的重要性，并与家人合作，创造良好的睡眠环境，避免从事繁重的体力劳动。必须纠正患者及其家人关于多吃高营养价值食物有助于恢复的误解，并强调均衡饮食。辣味，刺激性，油性和其他食物是禁止食用的，乳制品饮料是碱性物质，也需减少摄入。

### 1.3 观察指标

①营养状况：血清总蛋白(TP)、血清白蛋白(ALB)、血红蛋白(Hb)。

②疼痛度(NRS)：0-10 分。

③护理质量：操作技能、服务态度、责任心、应急能力。

④自护能力：采用自我护理能力评定表。分数与能力成正比。

### 1.4 统计学方法

SPSS 23.0 软件对所统计的研究数据进行处理和分析，计量资料( $\bar{x} \pm s$ )， $t$  检验，计数资料(%)， $\chi^2$  检验。 $P<0.05$  说明有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 营养状况

护理前( $P>0.05$ )，护理后观察组营养检测结果优于对照组( $P<0.05$ )，见表 1。

### 2.2 疼痛度

观察组 NRS 评分比对照组低( $P<0.05$ )，见表 2。

### 2.3 护理质量

观察组护理质量优于对照组( $P<0.05$ )，见表 3。

### 2.4 自护能力

观察组自护能力评定高于对照组( $P<0.05$ )，见表 4。

表1 营养状况比较 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	TP (g/L)		ALB (g/L)		Hb (g/L)	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	17	75.31±3.22	61.49±8.96	37.83±2.56	35.29±4.76	138.34±5.23	123.65±8.14
对照组	18	74.92±2.52	51.51±9.13	37.45±2.19	29.21±5.42	137.45±5.12	111.23±16.91
<i>t</i>	--	0.4003	3.2614	0.4728	3.5177	0.5087	2.7416
<i>P</i>	--	0.6915	0.0026	0.6395	0.0013	0.6144	0.0098

表2 NRS评分 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	护理前	护理后
观察组	17	7.32±1.14	3.76±1.11
对照组	18	7.53±1.35	5.62±1.74
<i>t</i>	--	0.4957	3.7446
<i>P</i>	--	0.6234	0.0007

表3 护理质量比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	操作技能	服务态度	责任心	应急能力
观察组	17	8.94±0.73	8.78±0.65	8.95±0.71	9.03±0.95
对照组	18	6.31±0.94	6.23±0.54	7.23±0.51	6.81±0.45
<i>t</i>	--	9.2059	12.6535	8.2676	8.9171
<i>p</i>	--	0.0001	0.0001	0.0001	0.0001

表4 自护能力比较 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	自我概念	自护技能	自我责任感	健康知识掌握水平
观察组	17	27.56±3.31	40.65±3.11	20.52±2.82	64.32±2.89
对照组	18	23.43±2.61	37.31±2.82	17.56±2.33	59.64±2.58
<i>t</i>	--	4.1116	3.3318	3.3934	5.0602
<i>p</i>	--	0.0002	0.0021	0.0018	0.0001

### 3 讨论

胃癌化疗通常针对中晚期患者,化疗药物通过血液流动到达全身,具有杀敌一千自损八百的效果<sup>[4]</sup>。在杀死肿瘤细胞过程中也会杀死体内的正常细胞和一些免疫细胞,因此化疗可能会产生副作用和不同的并发症,高质量的护理是治疗顺利的关键。护理在患者康复过程中有重要的位置,过去一般的护理方法中,比如说对患者的身体情况和仪器检测的数据指标进行关注等,或者康复时对患者生活中康复方法指导等,目的是为了患者病情保持稳定,防止恶化<sup>[5]</sup>。常规的护理开展时会比较单薄,措施没有那么多,想要长时间都达到护理目的比较困难。

正念减压训练可以让患者对就医环境放松下来,对医院抗拒力减少;音乐疗法在《阴阳五行》中蕴含着“天人合一”的传统观念,通过在护理过程中辅助音乐治疗,患者可以保持良好的心理状态并接受有效的治疗,从而减少躯体化症状;正念减压训练与情绪理论让患者情绪保持稳定,避免出现极端化行为<sup>[6]</sup>。营养和健康是不可分割的,使用科学的营养是保持健康的主要因素之一。现有的饮食指南在群体层面提供了重要的参考数据,但无法在个人层面提供更准确的营养建议,脂肪和碳水化合物的摄入对健康的不同比例影响一直是营养研究的主题,但尚未达成共识<sup>[7]</sup>。不一致的结果可能是个体反应不同,如何分析不同的个人饮食反应

是当今精确营养领域的一个重大挑战。精细营养护理控制总能量和建立合理的饮食结构,均衡饮食和合理控制碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例,实施中遵循少食多餐,患者通常在睡前可以有一定的进食,有助于控制血糖水平,防止夜间低血糖,高纤维饮食有助于控制血糖水平,减少便秘,轻度饮食,低脂肪,低油,低盐,能够控制患者体重的增加,提高胰岛素敏感性并稳定血糖水平<sup>[8]</sup>。根据本次研究结果可见,护理后观察组营养状况优于对照组,疼痛度 NRS 评分比对照组低,自护能力比对照组高,护理质量优于对照组,说明正念减压训练联合精细营养护理对胃癌术后化疗患者应用效果明显。

综上所述,正念减压训练联合精细营养护理的使用对胃癌术后化疗患者有显著影响,有重要应用价值。

### 参考文献

- [1] 肖玉兰.正念减压训练联合渐进式肌肉放松训练对胃癌化疗患者心理健康及睡眠质量的影响[J].中国实用医药,2023,18(16):151-155.
- [2] 王瑞.正念减压训练联合康复及心理护理对老年胃癌患者术后自我护理能力的影响[J].中国疗养医学,2020,29(9):953-955.
- [3] 刘丽娜,鲁玉君,朱佳巍.肠内营养干预联合正念减压训练对胃癌化疗患者营养状况与免疫功能的影响[J].广东医学,2020,41(1):97-101.
- [4] 尹果.正念减压训练疗法对胃癌术后化疗患者负性情绪和自我护理能力的影响[J].护理实践与研究,2019,16(15):51-53.
- [5] 李闽,王青,张盼盼.精细化营养支持护理联合正念行为训练对食管癌术后患者应对方式及营养状况的影响[J].反射疗法与康复医学,2024,5(4):191-194.
- [6] 王晓宇,潘伟.正念减压训练疗法对胃癌术后化疗患者负性情绪和自我护理能力的影响[J].中国肿瘤临床与康复,2022,29(1):99-101.
- [7] 韩郁壬,王睿,赵海艳.基于授权理论的饮食护理对胃癌化疗患者营养状况、生活质量的影响[J].肿瘤基础与临床,2024,37(3):292-297.
- [8] 陈华珍,谢莉,卢巧梅.整合式心理护理联合精细化饮食干预对食管癌术后患者营养状态及心理状态的影响[J].中外医疗,2024,43(7):142-146.

**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**