

八段锦联合心理干预在新冠肺炎患者中的疗效分析

常克霞, 闻俊

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 分析八段锦联合心理干预在新冠肺炎患者中的疗效。方法 选取某院在 2020.11-2021.11 月收治的 20 例新冠肺炎患者为研究对象, 采用随机分组的办法, 分成两个组别, 一组为常规组予以常规心理护理, 另一组为研究组, 予以八段锦联合心理干预, 对两组的康复效果展开对比。结果 在负面心理情绪比较上, 研究组的焦虑、抑郁评分显著低于常规组, $P < 0.05$; 在生活质量评分比较上, 研究组的评分显著高于常规组, $P < 0.05$; 在住院天数比较上, 经分别干预后, 研究组的住院天数短于常规组, $P < 0.05$ 。结论 在治疗新冠肺炎患者时将八段锦联合心理干预用于其中, 会提升治疗效果, 加快患者病情的恢复, 使患者心理状态调整至最佳。

【关键词】八段锦; 心理干预; 新冠肺炎; 疗效

Covid-19 combined psychological intervention in patients with new crown pneumonia: an analysis of eight cases

Kexia Chang, Jun Wen

Yunnan Provincial Hospital of traditional Chinese medicine Kunming, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective: To analyze the effect of eight segment combined psychological intervention on patients with new crown pneumonia. **Methods:** 20 covid-19 pneumonia patients admitted to our hospital in 2020.11-2021.11 month were selected as the subjects. They were randomly divided into two groups. One group was given routine psychological nursing for the routine group, the other group was the study group. The eight groups were combined with psychological intervention. The rehabilitation effect of the two groups was compared. **Results:** the scores of anxiety and depression in the study group were significantly lower than those in the routine group ($P < 0.05$); The score of the study group was significantly higher than that of the routine group ($P < 0.05$); In terms of length of stay, after intervention, the length of stay in the study group was shorter than that in the routine group ($P < 0.05$). **Covid-19: Conclusion:** the combination of eight segments of Jin and psychological intervention can improve the therapeutic effect and speed up the recovery of the patients' condition, so that the psychological state of the patients can be adjusted to the best.

【Keywords】Baduanjin; Psychological Intervention; COVID-19 Curative Effect

新冠肺炎在 2019 年末爆发, 在全球范围内进行了广泛的传播, 传染率十分高^[1]。当患者确诊为新冠肺炎过后, 主要的症状表现为发热、咳嗽、乏力、病情严重的人员还会合并其他功能障碍问题。而治疗新冠肺炎患者时, 八段锦是一种中医特色疗法, 会起到疏通经络、调和脏腑气血的作用, 将八段锦用到新冠肺炎治疗中, 可增强患者的心肺功能, 使患者的不良症状表现得到缓解^[2]。部分新冠肺炎患

者因为担心自己的病情, 在患病后出现不良心理情绪, 这是极其不利于患者治疗的, 所以要同步展开心理干预^[3]。故本研究探索八段锦联合心理干预用于新冠肺炎治疗中的效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2020.11-2021.11 月为本次研究的时间, 而这一期间某院所接收的 20 例新冠肺炎患者为本次研究

的对象, 全体患者被分为两组, 分组方法是随机, 一组为研究组, 患者例数为 10 例, 一组为常规组, 患者例数为 10 例。两组性别、年龄资料为: 研究组男 6 例, 女 4 例, 年龄在 16-78 之间, 平均为 (34.12 ± 6.30) 岁, 常规组男 7 例, 女 3 例, 年龄在 15-79 之间, 平均为 (33.98 ± 6.32) 岁。经过组间比较患者的性别资料、年龄资料, 结果表明了两组差异不明显, $P > 0.05$, 其存在可比较的价值。

1.2 纳入排除标准

1.2.1 纳入标准

纳入的患者满足新冠肺炎普通型、轻型。确诊患者通过对症治疗达到了出院标准, 但是患者肺部还是存在炎症反应。

1.2.2 排除标准

如果患者存在精神疾病则排除研究; 患者存在语言沟通障碍排除研究之中。

1.3 方法

常规组予以心理干预, 当新冠肺炎患者进入到康复期内, 护理人员要为他们讲解二次隔离的重要性, 让患者配合医院的各项工作, 降低阳性转阴后再次复阳的概率, 从而缓解患者的病情, 使患者心理压力得到缓解。同时, 护理人员要和患者展开有效的沟通, 了解患者情绪不佳的原因, 从而展开针对性的心理护理。若心理干预的效果不佳, 可邀请心理专家进行会诊, 尽最大力量调节患者的不良心理情绪。等到患者治疗康复出院以后, 相关人员也要定期展开电话随访, 做好有关的核酸检测工作。

研究组在心理干预的基础上联合八段锦, 八段锦锻炼的方法如下: ①把八段锦的各个动作进行分解, 然后使用贴画的方法粘贴到房间的墙壁上, 这样有助于患者入院治疗时, 可以根据贴画的动作指示做出标准的动作, 完成八段锦锻炼。同时, 护理人员也可把八段锦视频制作成二维码, 之后放到隔离病房处, 便于患者进行微信扫码, 之后观看视频进行动作的学习。此外, 在患者进行八段锦锻炼时, 还要安排护理人员对患者的动作进行指导, 等到患者初步熟悉各个动作之后, 选取早晨 9 点和下午 4 点进行锻炼, 并让另一名护理人员纠正患者的错误动作, 每一次锻炼的时间要维持在 12 分钟。②动作要点。预备姿势为将两腿微微张开, 和肩部同宽, 处于站立的姿势, 两个手臂下垂贴合到身侧, 眼睛

直视前方。之后把两个手向前伸, 处于平行的状态此时掌心也要朝上, 高度一般到太阳穴位置。之后患者要把双手回收, 一直到正脸的前方, 然后分别进行双手的翻转, 做出阴阳掌交换的动作, 此时左手掌心应当往上, 右手掌心往下。左手掌逐步提高到患者的头顶上方, 呈现托天的姿势, 然后眼睛看着左掌, 并把右手掌下压, 做出按地的姿势。然后微微弯曲左手臂, 并缓慢把手臂放下, 双手下垂时要保持放松。回归预备姿势时, 应做好呼气和吸气。上述动作各做六遍结束。

1.4 观察指标及效果评价标准

①评估两组的心理负担, 包括焦虑、抑郁评分, 分别使用 SAS、SDS 量表展开评估, 分数越高, 表示着焦虑、抑郁情绪越严重。

②评估两组生活质量, 使用医院自制生活质量量表, 内容包括生理、环境、独立性、社会关系, 每一项满分设定在 20 分, 分数越高, 表示生活质量越高。

③对患者的住院时间进行记录。

1.5 统计和分析

把 SPSS22.0 统计学软件当作数据处理的主要工具, 分析处理资料, 计数资料用 % 表示, 计量资料用 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 检验分别采用 χ^2 和 t 检验, 有统计学差异时, $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 心理负担两组比较

护理干预前, 两组在焦虑、抑郁情绪比较上, 评分无显著差异, 而干预后研究组和常规组患者的焦虑、抑郁评分均显著低于干预前, 且干预后研究组的焦虑抑郁评分要显著低于常规组, $P < 0.05$, 具体数据见表 1。

2.2 生活质量评分

在研究组中的 10 例患者, 经护理干预后, 该组的生理、环境、独立性、社会关系评分依次为 (13.25 ± 3.67)、(12.11 ± 2.49)、(11.03 ± 2.92)、(12.00 ± 2.52) 分, 常规组中的 10 例患者经护理干预后, 该组的生理、环境、独立性、社会关系评分依次为 (9.16 ± 2.06)、(9.58 ± 2.10)、(8.25 ± 2.99)、(9.50 ± 2.40) 分, 两组经比较得知 t 值分别为 5.3228、3.3798、2.3328、3.4469, P 值均小于 0.05。由此可见, 研究组的生活质量评分显著高于常规组中的患者, $P < 0.05$ 。

表 1 心理状况两组比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SAS 评分		SDS 评分	
		护理干预前	护理干预后	护理干预前	护理干预后
研究组	10	59.40±5.01	44.30±3.02	59.92±4.63	42.93±3.79
常规组	10	59.42±5.02	53.19±3.29	59.71±4.73	50.19±4.09
t		0.0089	6.2949	0.1003	4.1173
P		0.9930	0.0000	0.9212	0.0006

2.3 住院天数

经过了护理干预过后, 研究组的住院天数为(8.30±1.40)d, 常规组的住院天数为(12.70±2.45)例, 两组比较得知 χ^2 值为 4.9309, $P < 0.05$, 研究组的住院天数少于常规组, $P < 0.05$, 比较有统计学差异。

3 讨论

众所周知, 被新型冠状病毒感染的细胞, 会逐步衍生出成千上万个新的病毒颗粒, 这些病毒颗粒会蔓延到周围人体的气管、支气管, 最终累计人体的肺泡组织诱发人体发生肺炎, 这些因素都增加大家患上新型冠状病毒肺炎的概率。目前临床当中治疗新冠肺炎仍然未能研发出特效药物, 所以会采用对症治疗的方式, 让患者的病理反应获得接触, 如氧疗、退热治疗、止咳化痰等, 直至患者的核酸检测指标转为阴性^[4]。由于新冠肺炎是传染性疾病, 所以患者得知自己患病后, 会在情绪上发生转变, 出现焦虑、抑郁的不良情绪, 这将严重影响治疗效果, 也会让患者对治疗失去信心^[5]。对此, 在患者隔离期间心理干预必不可少, 要通过有效的心理护理缓解患者的不良情绪, 并配以锻炼让患者的身体素质获得提高, 逐步把生活质量恢复到患病之前^[6]。此次研究中, 主要针对一些处于轻型、普通型的新冠肺炎患者, 让他们尝试着接受心理干预联合八段锦治疗, 根据研究的结果表明。研究组经干预后, 他们的不良心理情绪、生活质量评分以及住院天数, 均显著优于常规组的指标评分, 这也表示着联合护理会提高患者的治疗信心, 让患者远离不良情绪, 尽早克服困难, 早日恢复健康、早日出院^[7]。在这其中, 心理干预会由护理人员实施, 他们会利用自我的临床护理经验及心理学知识, 和患者进行有效的沟通, 从而拉近护理人员和患者的关系, 让

患者理解这一疾病, 并且知道好好配合治疗会早日出院。另外, 中医认为新冠肺炎的传播性较强, 所以此病被纳入到“疫病”范畴当中, 而八段锦属于一种特色中医锻炼方法, 不仅动作简单易懂, 同时也会有着通血活络、疏通经脉的作用, 让患者的运动功能和骨骼功能获得调节, 从而增强患者的生活质量^[8]。

综上所述, 处于轻型、普通型的新冠肺炎患者接受八段锦联合心理干预, 不仅会让患者的不良心理情绪得到缓解, 同时也会提高患者的体质, 让其配合治疗, 尽早恢复健康, 回归生活与工作。

参考文献

- [1] 陈小燕, 陈玉萍, 潘小佳. 床上八段锦对新型冠状病毒肺炎(COVID-19)患者心理健康的影响[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(11): 1137-1139.
- [2] 王搏, 王晓丽, 常雅娟, 等. 新冠肺炎疫情下线上八段锦对大学新生心理健康的影响研究[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(23): 155-159.
- [3] 李爱军, 姚淳, 邝春燕, 等. 耳穴压豆联合八段锦对新型冠状病毒肺炎康复期患者焦虑抑郁的影响[J]. 护理学报, 2021, 28(6): 48-52.
- [4] 郭金栋, 王海燕, 杨剑英, 等. 探讨八段锦在防疫新型冠状病毒肺炎中的健康指导作用[J]. 智慧健康, 2021, 7(36): 152-154.
- [5] 陈二辉, 尤久红, 陈名桂, et al. 八段锦在普通型新型冠状病毒肺炎患者中的应用[J]. 中西医结合护理(中英文), 2020, 6(8): 118-121.
- [6] 秦秋霞, 金璐. 5例新型冠状病毒肺炎重型患者中医护理体会[J]. 中西医结合护理(中英文), 2020, 6(7): 90-93.
- [7] 冯昱桦. 1例新冠肺炎患者的护理体会[J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(1): 196-197.

- [8] 陈素贞,袁惠惠,钟沛敏. 探讨家庭医生团队对新冠肺炎密切接触者健康管理策略和思考[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2021,21(17):336-337.

收稿日期: 2022年3月9日

出刊日期: 2022年5月11日

引用本文: 常克霞, 闻俊, 八段锦联合心理干预在新冠肺炎患者中的疗效分析[J]. 国际中医药研究, 2022, 2(1):10-13

DOI: 10.12208/j.ircm.20220003

检索信息: 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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS