

应激免疫干预对青年结直肠癌患者配偶照顾者生活质量的影响*

叶映林, 肖小玲, 郭笑燕

(广州市南沙区榄核医院, 广东广州, 511480)

[摘要] **目的** 探讨应激免疫干预对青年结直肠癌患者配偶照顾者生活质量的影响。**方法** 对 33 名青年结直肠癌患者配偶照顾者实施应激免疫干预, 包括帮助患者配偶照顾者正确认识和评价应激源、指导放松训练及呼吸调节技巧训练, 干预前后采用生活质量量表(the medical outcomes study 36-item short form health survey, SF-36)对患者配偶照顾者进行测评。**结果** 干预后患者配偶照顾者 SF-36 各维度得分均高于干预前, 干预前后比较, 差异均有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 应激免疫干预能有效改善青年结直肠癌患者配偶照顾者生活质量。

[关键词] 结直肠癌; 配偶照顾者; 生活质量; 应激免疫干预

[中图分类号] R473.6 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1671-8283(2015)01-0019-03 **[DOI]** 10.3969/j.issn.1671-8283.2015.01.005

Influence of stress immune intervention on life quality of the spouses of young patients with colorectal cancer

Ye Yinlin, Xiao Xiaoling, Guo Xiaoyan//Modern Clinical Nursing, -2015, 14(01):19.

[Abstract] **Objective** To explore the influence of stress immune intervention on the life quality of spouses of young patients with colorectal cancer. **Methods** Thirty-three spouses of young patients with colorectal cancer were intervened with stress immune intervention, including establishing communication platforms, instructing the trainings on relaxation and respiratory regulation. Before and after the intervention, these spouses were assessed in terms of using the medical outcomes study 36-item short form health survey(SF-36). **Result** The scores on all dimensions of SF-36 before the intervention were higher than those after the intervention with statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** Stress immune intervention can improve effectively the life quality of spouses of young patients with colorectal cancer.

[Key words] patients with colorectal cancer; spouse caregivers; quality of life; stress immune intervention

青年结直肠癌发病率在结直肠癌中所占比例较高^[1], 而结直肠癌作为应激源不仅影响患者身心健康, 同时也对患者配偶的心身健康造成严重影响^[2]。他们不仅要经受家人被疾病折磨且有可能失去家人的心理痛苦, 还要为患者提供情感支持, 承担照顾患者的任务。在身体、心理及经济的多重压力下, 患者配偶长期缺乏放松与休息, 从而导致机体免疫力降低^[3]。应激免疫干预能有效地帮助

个体正确认识和评价应激源, 提高应对技巧, 从而减轻应激反应^[4]。本研究对青年结直肠癌患者配偶照顾者实施应激免疫干预, 取得较好效果, 现将方法和结果报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象

采用便利抽样方法, 选择 2011 年 1 月~2013 年 12 月在本院住院行手术治疗的结直肠癌青年患者 33 例及其配偶照顾者 33 名。照顾者入选标准: ①高中及以上文化程度; ②与患者共同生活 1 年以上, 住院期间是患者的主要照顾者; ③理解能力和沟通能力较好, 自愿参加本研究。照顾者排除标准: ①有严重躯体疾病及听力障碍; ②有意识障碍或精神病史; ③近 3 个月内遭遇除结直肠癌症外的重

[基金项目] * 本课题为广东省科学技术厅科研立项课题, 项目编号为 2011B031800269。

[收稿日期] 2014-05-14

[作者简介] 叶映林(1975-), 女, 广东梅县人, 副主任护师, 本科, 主要从事临床护理和护理管理工作。

[通信作者] 肖小玲, 主任护师, 本科, E-mail: xiaoxiaoling168@126.com。

大家庭或个人事件而影响情绪状态者。33 例患者中,男 21 例,女 12 例,年龄 25 ~ 33 岁,平均(29.23 ± 0.61)岁。33 名患者配偶中,男 12 名,女 21 名,年龄 23 ~ 35 岁,平均(27.14 ± 0.57)岁。文化程度:初中及以下 4 例,中专(高中)18 例,大专及以上 11 例。

1.2 方法

对患者配偶照顾者进行 2 个月的应激免疫干预,方法和内容如下。

1.2.1 帮助照顾者认识和评价应激源 在患者入院日主管护士即与配偶照顾者共同分析目前所面临的处境和所承受的压力,了解其对应激所采取的应对方法,为其提供倾诉或宣泄情绪的途径。住院期间每周进行 2 ~ 3 次的集体讲座及经验交流,出院后每周进行 1 次。建立患者配偶照顾者公共 QQ 空间,为其搭建沟通交流平台,主管护士定期把疾病相关知识、结直肠癌最新治疗方法、患者不同时期的心理特点、不良应激源对人体身心的影响及有效的应对方式等上传到网上,并及时回答其提出的问题。

1.2.2 放松训练 指导患者照顾者进行放松训练。在相对安静的环境,配以轻快的音乐,照顾者取舒适体位,慢慢握紧拳头和咬紧牙关,然后迅速松开,如此反复几次,在建立紧张与放松的主观感受后,按照从头到脚的原则,依次对全身各组肌群进行放松练习,达到全身放松的目的。每次练习 15 ~ 20 min,隔天 1 次,共 1 个月。每次训练结束后,将感受记录下来,通过信息平台向主管护士反馈。主管护士根据其训练效果及存在问题,与其一起制订针对性训练方法。

1.2.3 呼吸调节技巧训练 指导照顾者在空闲时间进行呼吸调节技巧训练。取舒适半卧位,双手轻放于腹部,深吸一口气,让空气自然进入肺部,然后缓慢吐气,如此反复 20 ~ 30 次,体验松弛舒畅的感觉,隔天 1 次,共 1 个月。呼吸调节技巧训练与放松训练交替进行。每次训练结束后,将感受记录下来,通过信息平台向主管护士反馈。主管护士根据其训练效果及存在问题,与其一起制订针对性训练方法。

1.3 效果评价

采用生活质量量表(the medical outcomes study

36-item short form health survey,SF-36)^[5] 对患者配偶照顾者进行测评。该量表包括生理功能、生理职能、躯体疼痛、总体健康、精力、社会功能、情感职能、精神健康 8 个维度,36 个条目,每个条目按“一点也不、有一点、有些、相当、非常”5 个等级分别计 0~4 分。各个维度得分为 0 ~ 100 分,得分越高,代表生活质量越高。由主管护士于干预前后采用面对面或电话访谈形式进行调查。干预前后共发放问卷 66 份,均全部有效回收,有效回收率为 100.00%。

1.4 统计学方法

数据采用 SPSS 11.0 统计软件进行统计学分析。干预前后患者配偶照顾者 SF-36 得分比较采用配对 *t* 检验。

2 结果

干预前后患者配偶照顾者 SF-36 得分比较见表 1。从表 1 可见,干预后患者配偶照顾者 SF-36 各维度得分均高于干预前,干预前后比较,差异均有统计学意义($P < 0.05$),干预后患者配偶照顾者生活质量优于干预前。

表 1 干预前后患者配偶照顾者 SF-36 得分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

项目	干预前($n = 33$)	干预后($n = 33$)	<i>t</i>	<i>P</i>
生理功能	53.24 ± 7.08	65.33 ± 8.11	-6.34	< 0.05
生理职能	73.66 ± 23.69	80.11 ± 23.66	-2.31	< 0.05
躯体疼痛	37.75 ± 11.46	53.37 ± 13.99	-4.12	< 0.05
总体健康	56.01 ± 13.47	79.06 ± 15.58	-5.35	< 0.05
精力	55.16 ± 19.65	71.11 ± 20.77	-3.84	< 0.05
社会功能	57.32 ± 10.01	65.09 ± 11.92	-2.71	< 0.05
情感职能	53.45 ± 10.23	68.55 ± 11.63	-4.09	< 0.05
精神健康	67.36 ± 8.19	79.74 ± 8.85	-5.13	< 0.05

3 讨论

3.1 青年结直肠癌患者配偶照顾者生活质量较低

本调查结果显示,干预前本组青年结直肠癌患者配偶照顾者 SF-36 各维度得分均较低,其得分均在 75 分以下,尤其躯体疼痛得分最低,与郝萍等^[6]研究结果一致。研究显示^[7],癌症照顾者存在不同程度的焦虑、抑郁、偏执、人际关系敏感、失眠

及衰弱等症状,其心理疾病发生率甚至高于癌症患者本人。本组患者均比较年青,正处于人生及事业的上升阶段,其配偶也处于青春与事业的最佳时段,由于患者患病,其配偶往往要放弃事业把时间用于照顾及支持患者,严重影响他们的工作和生活;另外长期的照顾、巨额经济负担等使患者配偶消耗大量的体力、精力和财力,处于疲乏状态,躯体出现不适时,得不到充足的休息和调适。他们不仅要经受亲人被疾病折磨且有可能失去亲人的心理痛苦,还要为患者提供情感支持,承担照顾患者的任务,在身体、心理及经济的多重压力下,易出现焦虑、抑郁等心理应激反应^[8],最终出现焦虑、抑郁、偏执、活力下降和精神病性症状,造成生活质量下降。

3.2 应激免疫干预可改善青年结直肠癌患者配偶照顾者的生活质量

应激免疫干预是在训练个体过程中,让个体通过审视环境估量自己能力,然后对应激源做出反应,进而调整行为的一种应对技巧疗法^[9]。孟丽娜等^[4]研究结果显示,实施应激免疫干预可提高癌症患者配偶照顾者心身健康。本研究利用讲座、讨论、经验分享及QQ空间等方式,让患者配偶充分了解疾病相关知识、患者不同时期的心理特点及疾病的预后,认识不良应激源对自我身心的损害,使他们主动寻求解决问题的方式,同时也为其提供倾诉或宣泄情绪的途径。肌肉紧张—放松训练能让人在安静、舒适的环境里慢慢使身体达到放松状态,从而引起心理松弛^[10],同时通过呼吸调节技巧训练,使他们在自我缓慢呼气的过程中体会到一种对自身状况的控制感,从而达到改善情绪和睡眠质量的目的。同时根据患者配偶的个体特点,与其共同制订个性化的训练方案及给予有针对性的健康教育,使其主动寻求帮助,改变认知水平,提高心理适应能力及改变应对方式,减轻思想负担,树立积极向上的态度,成为患者真正的照顾者和支持者,达到改

善自己和患者生活质量的目。本结果显示,干预后患者配偶照顾者生活质量优于干预前($P < 0.05$),说明通过对青年结直肠癌患者配偶进行应激免疫干预,可改善其生活质量。

4 结论

综上所述,应激免疫干预能有效改善青年结直肠癌患者配偶照顾者的情绪反应、降低躯体疼痛和疲乏感及改善睡眠质量,从而提高生活质量。放松训练及呼吸调节技巧训练是一种安全、简便的训练方法,易于掌握,值得临床应用推广。

参考文献:

- [1] 邢军,董新舒. 青年人结直肠癌的外科治疗[J]. 中国实用外科杂志,2011,31(5):436-438.
- [2] 吴晓丹,张美芬,张俊娥. 健康促进模式在1例结直肠癌化疗患者中的应用[J]. 现代临床护理,2014,13(3):86-87.
- [3] 王改珍. 心理护理对高龄食管癌患者手术前后的影响[J]. 当代医学,2012,18(10):127-128.
- [4] 孟丽娜,胡静超,姚大志,等. 应激免疫干预对癌症患者配偶照顾者心身健康的影响[J]. 解放军护理杂志,2013,30(13):14-17.
- [5] 石崇华. 生命质量测定与评价方法[M]. 昆明:云南大学出版社,1999:224-272.
- [6] 郝萍,付菊芳,王波,等. 243例乳腺癌患者配偶照顾负担及影响因素研究[J]. 中华护理杂志,2013,48(8):718-721.
- [7] Bambauer KZ, Zhang B, Maciejewski PK, et al. Mutuality and specificity of mental disorders in advanced cancer patients and caregivers[J]. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 2009, 41(10):819-824.
- [8] 张全志,周郁秋,姚大志,等. 癌症患者配偶疲乏感及影响因素分析[J]. 中华护理杂志,2009,44(9):798-800.
- [9] Meichenbaum H, Deffenbacher L. Stress inoculation training[J]. Couns Psychol, 2010, 16(1):69-71.
- [10] 钱多,徐旭娟,范琳琳,等. 自我管理在癌症患者中的应用研究[J]. 现代临床护理,2014,13(2):72-75.

[本文编辑:郑志惠]