

肿瘤患者化疗期间心理护理干预对生活质量影响的实证研究

钮恺怡 朴龙范 (通讯作者)

延边大学护理学院 吉林 延吉 133000

【摘要】：化疗属于肿瘤治疗的核心手段，在延长患者生存周期方面有意义，不过，伴随化疗出现的各种身心反应常给患者的生活品质带来不小的影响。本研究把重点放在化疗期间肿瘤患者的综合心理护理干预模式上，目的在于考察模式对改善患者生活品质的实际成果，还全方位总结有关领域的实证研究成果。根据化疗可能引发的心理应激状况和生理负担机制，深入探究心理护理干预的关键路径，涉及心理疏导、认知行为疗法、放松训练以及社会支持网络创建等方面。

【关键词】：肿瘤患者；化疗；心理护理干预；生活质量

DOI:10.12417/2705-098X.25.24.043

1 前言

恶性肿瘤高发是全球公共卫生领域迫切需要解决的重大问题，给人类健康带来威胁。在多学科联合的肿瘤综合治疗体系当中，化疗由于在抑制肿瘤生长和改善患者生存质量方面具有重要作用而备受重视，化疗药物能够精准地靶向并杀伤癌细胞，对正常组织不可避免的毒性作用引发不良反应，恶心呕吐、毛发脱落、全身乏力，骨髓抑制等，生理改变加重患者的躯体痛苦，而且给心理状态造成明显影响，从而诱发焦虑，抑郁，恐惧，绝望等负面情绪^[1]。肿瘤化疗期间开展精确化的心理护理干预，目的在于减轻患者的焦虑情绪，改善精神状态，对于改善生活品质，改良治疗效果有着十分关键的实践意义和理论价值。近些年来，国内外的学者针对肿瘤患者化疗期间心理护理干预对生活质量和治疗效果产生的影响做实证研究，研究借助整理有关领域的文献，仔细总结现有的研究成果，给临床操作给予理论支撑和操作指南，从而改善治疗方案，增进患者的生存质量以及整体护理水平^[2]。

2 化疗对肿瘤患者心理与生活质量的影响机制

2.1 生理因素与心理的相互作用

化疗引发的生理反应明显加大患者出现心理健康问题的比率，变成影响心理状况的关键因素，消化系统出现的恶心、呕吐、不但搅乱身体机能的感受，而且影响到日常生活的活动，进一步加重情绪方面的困扰。身体外形发生改变给个人的自我认同带来冲击，增大被人排斥的可能性，进而诱发自卑，抑郁心理反应，会对整体的心理健康水平以及生活品质产生重大影响。骨髓抑制引发的免疫功能下降明显加大患者被感染的风险，加重对自身健康状况的焦虑感和心理压力，生理上的改变通过神经内分泌系统同免疫反应间的相互作用，给个体的心理状态带来深刻的影响，形成病理化的生理-心理恶性循环^[3]。

2.2 疾病认知与心理压力

探究肿瘤患者疾病认知水准和态度走向对心理健康以及生活质量产生作用的具体途径，在临床心理学和肿瘤医学研究领域已变成重要课题，现象牵扯到个体心理韧性形成的历程，并且深深地改变着对治疗的接受状况。仔细剖析多重相互影响关系，对于改进介入方法改善患者存活品质来说具有很重要的理论意义和实际操作价值，患者对于化疗的疗效和可能产生的副作用认识有误，害怕不能彻底治好病，担心引发严重的不良反应，出现心理矛盾，引起焦虑，当患者面对疾病预后不明确的情况，应对病情反复的时候，常承受很大的心理压力。长久处于高度紧张中，不但严重影响生活品质，而且还会加重心理健康问题，进而给个人的整体健康状况带来深远的影响^[4-5]。

2.3 社会支持与心理适应

社会支持体系在肿瘤患者应对疾病的过程中有着不可或缺的作用，支持网络包含家庭成员、亲密关系群体以及专业的医疗团队，给患者带来心理上的安慰，生活照料，信息获取等方面的帮助。优质的社会支持系统可以明显减轻患者的焦虑感，增强积极对抗疾病的信心，而且还能优化自身的管理能力，推进康复进程，缺少社会支持的个体很容易陷入情感隔离、自尊心受损、压力积聚的状况中，生活质量下滑。家庭矛盾或者社交困难等社会心理问题加剧患者的消极情绪，进而对治疗的依从性以及日常生活的行为造成不良影响^[6]。

3 肿瘤患者化疗期间心理护理干预的具体策略

3.1 心理支持与情感关怀

医疗机构应着重打造效能高的医患互动机制，全方位顾及患者的感情需求和隐忧，深入认识和真诚共情被当作基本准则，促使医患关系向纵深方向迈进。通过执行规范化的交流策略，向患者传达积极正面的消息，可以明显改善他们对医治计

作者简介：钮恺怡，女（2000.02），汉，内蒙古自治区通辽人，硕士研究生，研究方向：成人与老年护理。

通讯作者：朴龙范，男（1977.08.13），朝鲜族，吉林延吉人，博士研究生，副教授，研究方向：成人与老年护理。

划的信任水平并加强合作意愿,医护人员可用讲述成功事例方法,给患者增添信心,从而有效地减轻心理负担和消极情绪^[7]。着重做患者情绪状态的动态评判,尽早察觉潜藏的心理健康危险,执行个性化的干预举措。对情绪低落的人,可以通过赞美和支持促使重新树立起积极的心态,针对焦虑症状比较严重的患者,全面讲述化疗的流程以及注意事项,从而减轻过度担忧,进而提升心理调整水平并改善治疗合作程度。

3.2 认知行为干预

认知行为疗法重视帮助个体找出并修正那些扭曲的认知模式和思维定势,塑造积极有效的应对手段,进而推动心理健康水平的改善。在临床操作当中,医护人员务必采用系统的健康教育办法,全方位向患者阐释肿瘤形成机理,化疗药效原理以及预期疗效,详细讲明可能出现的副作用及处理方案,明显加强患者的疾病认识能力和对治疗的领悟程度。通过引导患者质疑并批判性思考诸如“康复无望”或者“放疗必定引发极大不适”消极想法,慢慢形成起科学的疾病认识体系和理性的治疗态度。让患者的心理韧性与应对能力有所提高,需系统地传授压力管理及情绪调节技巧,学习各种各样的放松方式,压力减轻的办法以及有效的问题解决模式,改善的心理适应程度以及整体应对效果^[8-9]。

3.3 放松训练

放松训练是以身心放松为主目的的心理干预手段,主要针对个体的紧张情绪和焦虑症状展开工作,深呼吸技术、渐进性肌肉松弛法以及冥想式放松策略等具体方法被普遍应用到压力管理和心理健康维护当中,在执行深呼吸放松练习时,参与者需采取舒适的坐姿然后闭上眼睛。通过鼻腔吸入空气使腹部慢慢鼓起,通过嘴巴慢慢吐出气体直到腹部再次收缩,整个过程大约持续10到15分钟,达到身心彻底放松的目的,渐进性肌肉松弛法则依照顺序性收缩和舒张人体各个部位的肌肉群,从而做到全身范围内的放松效果,基本原理在于借助肌肉紧张一松弛循环调整自主神经系统功能,进而达成身心整体恢复的目的。患者从头部开始,脸部、颈部、肩部、双臂、胸部、腹部、臀部以及双下肢的肌肉,做张力与松弛的交替练习,每次肌肉紧绷的时候保持5到10秒,马上进入松弛阶段,保持15到20秒。冥想放松技术的重点让人把注意力集中在某个意象或者声音上,排除杂念干扰,做到身心和谐统一,可以建议患者找个安静舒服的地方,闭上眼睛用深呼吸的方式让自己慢慢放松下来,还借助想象带到海滩或者森林这样的自然场景里,去感受那里的安静氛围,从而达到深层次的心理调节和自我修复的效果。

3.4 社会支持构建

社会支持体系在肿瘤患者心理调适和康复过程中有着十分关键的作用,医疗机构引导患者及其家属形成稳固的社交网

络,积极参加各种各样的社会活动,从而得到深层次的情感支撑和日常生活的帮助。改善家庭成员对于疾病管理和护理知识的掌握情况,更好协助患者康复,举办面向家属的健康教育讲座,活动通过系统的讲解内容,可让家属全面知晓疾病的本质特性以及治疗途径,而且传授实际的家庭护理技巧和策略,保证患者在家中的生活水准保持在较高的水平上,创建起更为完备的综合医疗服务体系。搭建病友互助平台有着实际意义,增进患者间的互动交流和经验分享,加深彼此间的情感联系和扩大社会支持网络,从而极大地提高个人的自我认同感以及社会融入度,应当积极引领患者去整合外部资源。通过慈善组织,志愿团体等不同渠道来获取更为深入的情感抚慰和实际帮助,以此全面改善生活品质并加快康复速度^[10]。

4 心理护理干预对肿瘤患者化疗期间生活质量影响的实证成果

4.1 改善心理状态

许多实证研究显示,心理护理干预对于改善肿瘤患者化疗时的心理健康情况有着明显的效果,通过心理疏导,认知行为疗法等手段,主观感受和生理指标均表现出积极的改变,主要表现在焦虑抑郁症状的减轻,心理韧性与应对能力的提升等方面。研究利用焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS),针对受试者展开心理状况的量化评定,给疗效评判赋予了有力的数据支撑。研究数据表明,在进行个体化的心理护理干预后,患者的焦虑自评量表SAS分数以及抑郁自评量表SDS分数呈现下降趋势。

4.2 增强治疗依从性

心理健康状况能明显提高患者对于化疗方案的遵从度,从而改良治疗成果,改善生活品质。当患者对医疗干涉有足够信任的时候,心理压力会得到很好地减缓,更愿意严格按照医嘱、按时吃药,积极投身于全程化疗进程当中。有关数据表明,经过心理干涉后,患者的化疗遵从度有明显的提高,不良反应出现的频率下降,得益于心理护理干预使患者正确地认识到化疗的意义,减轻对化疗的畏惧感和焦虑感,进而增强对治疗计划的认可度和执行力,推动诊疗流程的顺畅运转。

4.3 促进生理功能恢复

心理护理干预可以改善患者的心理健康状况,还能改善患者的身体机能,进而全面改善患者的整体健康状况和生活质量。方法能调节神经内分泌系统,有效提高机体的免疫功能,降低化疗的副作用,减少各种不适症状的发生率。研究发现,接受心理护理干预的患者在接受化疗时出现恶心、呕吐、疲劳等不良反应的频率和持续时间明显降低,改善患者的睡眠质量,增加食欲,帮助患者更好地吸收营养,为患者康复提供多方面的支持。

5 结论与展望

肿瘤治疗进程中,化疗阶段系统化心理护理干预对于改善患者的生活质量和提升治疗依从性有着重要意义,模式可以有效地减轻由化疗带来的生理不适所引发的心理应激反应。有助于患者形成积极的疾病应对态度和坚韧的心理素质,通过给予个性化的心理咨询、情绪调节技巧训练以及压力管理方面的指导,护理团队可以从多个方面来改良患者的身心状况,进而促使总体生活品质得到改善,有关研究显示,包含心理支撑、认

知行为疗法、放松训练以及社会支持网络构建在内的综合心理护理方案,不但明显患者的心理健康状况并增强治疗依从性,而且还对患者的生理功能恢复产生积极影响,已然成为提升患者生存质量的一项关键策略。搭建起跨学科协作机制,其最核心的目的就是要把心理护理干预,药物治疗以及物理疗法方面的多种资源加以整合,形成系统的综合诊疗模式,从而给肿瘤患者给予全方位而且高效的服务,从而明显改善生活品质并且优化长远的预后效果。

参考文献:

- [1] 朱颖,赵云燕,黄慧,等.团体心理护理在妇科肿瘤放疗患者中的应用效果观察[J].延边大学医学学报,2025,48(3):142-144.
- [2] 裴萌,唐琦.健康教育及心理护理用于乳腺肿瘤 MR 检查中对患者心理状态及配合度的影响[J].黑龙江医药,2025,38(2):473-475.
- [3] 安潇,薛碧霞,邓敬群,等.心理护理联合健康教育对口腔颌面部肿瘤术后患者睡眠质量的影响研究[J].世界睡眠医学杂志,2025,12(3):678-681.
- [4] 胡乐,王念念.疼痛改善性干预结合个性化心理护理对良性骨肿瘤患者睡眠质量与疼痛评分的影响[J].肿瘤基础与临床,2024,37(4):476-478.
- [5] 胡兰,米艳芝,张颖.认知行为疗法联合心理护理在胸腔镜下纵隔肿瘤切除术患者中的应用[J].肿瘤基础与临床,2024,37(3):326-328.
- [6] 徐海青,王林娟.心理护理结合人文关怀在脑肿瘤化疗患者中的应用效果[J].现代养生,2024,24(11):855-858.
- [7] 贾书菊,孙曼玉,赵月.心理护理干预对颅内肿瘤患者围手术期心理健康的影响[J].现代养生,2024,24(8):601-604.
- [8] 孙晓兰.认知干预结合心理护理对女性乳腺良性肿瘤手术患者心理健康状况的影响[J].基层医学论坛,2024,28(18):140-142,146.
- [9] 陈芸.探讨临终关怀的心理护理干预对于晚期肿瘤患者及家属心理状态的影响[J].当代医药论丛,2024,22(25):175-178.
- [10] 程海珠.精细化护理联合心理护理干预在肿瘤患者行 PET-CT 检查中的应用效果观察[J].现代诊断与治疗,2024,35(2):312-314.