

放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响

李明

湖北省宜昌市五峰土家族自治县人民医院精神卫生科 443400

【摘要】目的 分析放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响。**方法** 回顾性选取本院2021年8月-2023年8月我院诊疗的老年抑郁症90例患者的临床资料,随机分成两组,其中对照组45例行放松疗法,研究组45例行放松疗法联合计划性护理,分析两组的焦虑程度和护理前后的睡眠质量评分。**结果** 研究组的焦虑程度66.67%,高于对照组的88.89% ($P < 0.05$);研究组的睡眠质量评分优于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响显著。

【关键词】 放松疗法; 计划性护理; 老年抑郁症; 抑郁程度; 影响

【中图分类号】 R473.74

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2023) 10-118-02

老年人逐渐成为抑郁的高危人群,这与老年人生活与年轻人脱节或者老年人睡眠质量不佳等因素有关,因此,需要关注老年抑郁症^[1]。老年抑郁症除了药物控制之外,还需要采取有效的护理方法,缓解抑郁症状^[2]。为分析放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响,研究选取本院2021年8月-2023年8月我院诊疗的老年抑郁症90例患者的临床资料,如下报告:

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究经医学伦理会批准,回顾性选取本院2021年8月-2023年8月我院诊疗的老年抑郁症90例患者的临床资料,随机分成两组,对照组45例,男女比例28:17;年龄65—85岁,平均年龄(69.34±6.13)岁;研究组45例,男女比例25:20;年龄66—90岁,平均年龄(69.17±6.27)岁。两组基线资料比较无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组行放松疗法:依据患者的睡眠质量、睡眠时间,在睡前进行入睡训练,取半坐位,或者仰卧位,确保室内灯光昏暗,患者双脚分开,手臂放松自然垂直,掌心向上,收紧全身肌肉,包括手脚、大腿、胳膊、前胸、腹部、背部等,深呼吸,缓缓吐气,反复训练20组,每日一次,每次一小时。

研究组在对照组的基础上行计划性护理:第一周耐心与

患者交流,多听,了解患者的基本情况后,播放舒缓的音乐,帮助患者宣泄内心的不满,组织患者与其他抗抑郁患者交流,获取抗抑郁成功经验;第二章进行抗抑郁知识活动,包括疾病宣传、知识讲座等,告知患者及其家属抗抑郁药物的正确用法,引导患者简单活动;第三周开展户外活动,进行康复训练,依据患者的喜好为其制定娱乐活动项目,如下棋、跳舞、健身等,评估患者的情绪,科普抑郁知识,引导患者与普通人群交流,但不强迫其交流,逐步改善患者病情。

1.3 观察指标及评价

①比较两组焦虑程度:使用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评估,涉及14项,根据分数多少,分为严重焦虑、明显焦虑、焦虑和正常。焦虑程度=1-正常程度;②观察两组睡眠质量:使用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评价,总分21分,得分越高,睡眠质量越差。

1.4 统计学分析

研究资料选取SPSS25.0统计包处理,计量数据以($\bar{x} \pm s$)表示,用t检验,计数数据以(n)表示,用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 比较差异具统计意义。

2 结果

2.1 两组焦虑程度比较

护理后,研究组的焦虑程度66.67%,高于对照组的88.89%,两组比较差异有统计意义 ($P < 0.05$),见表1。

表1: 两组焦虑程度比较 [n(%), n=45]

组别	严重焦虑	明显焦虑	焦虑	正常	焦虑程度
对照组	15 (33.33)	12 (26.67)	13 (28.89)	5 (11.11)	40 (88.89)
研究组	10 (22.22)	8 (17.78)	12 (26.67)	15 (33.33)	30 (66.67)

2.2 两组睡眠质量比较

护理后,研究组的睡眠质量评分优于对照组,两组比较差异有统计意义 ($P < 0.05$),见表2。

表2: 两组睡眠质量评分对比 ($\bar{x} \pm s$, n=45, 分)

组别	护理前	护理后
对照组	14.89±1.24	11.98±1.01
研究组	15.29±1.84	7.02±0.98

3 讨论

老年抑郁症的发病原因复杂,但是其高发、复发性较强,对患者的睡眠质量影响较大,也会降低患者的生活质量^[3]。除了常规药物治疗外,一般临床还采取放松疗法,目的是通过对患者身体干预,能缓解精神、情绪紧张等,能提升患者

的抗压能力,但是单一的放松疗法疗效时长短,如果联合计划性护理,则能长期保持护理效果^[4]。本研究对本院诊治的老年抑郁症90例患者的临床资料进行分析。

本研究结果显示,研究组的焦虑程度66.67%,高于对照组的88.89%,表明放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响显著,这是由于放松疗法在缓解患者不幸、挫折等负面心理情绪后,开启有预见性和计划性的护理模式,能分阶段满足不同抑郁程度患者的需求,从各阶段干预患者病情,逐步掌握患者的病情特征,并提高患者对疾病的认知,纠正错误认知,一定程度上降低患者的焦虑程度^[5]。研究组的睡眠质量评分优于对照组,表明放松疗法联合计划性护理

(下转第121页)

3 结语

老年患者机体免疫力和抵抗力明显降低, 机体各器官功能存在程度不一的衰退, 且日常生活汇总多感到孤独, 容易出现焦虑、抑郁、恐惧等负面情绪, 对患者的身心健康造成不利影响。且目前我国人口老龄化问题严重, 老年患者的数量逐年剧增, 门诊患者人流量较大, 且老年患者数量较多, 应加强对护理工作的重视^[3]。

随着医学模式的不断变化, 心理护理得到了临床工作的重视。门诊老年患者的心理状况相对特殊, 在门诊护理工作中, 护理人员应加强对老年患者心理问题的关注, 针对不同老年患者的心理情况, 积极采取心理护理干预, 对于提高患者治疗效果具有积极作用。护理人员对就诊老年患者进行及时的心理疏导, 在候诊和诊治环节加强对患者的心理干预; 通过与患者的交流沟通, 基于对患者心理需求的充分了解, 为患者提供个性化的心理护理服务, 采取有效对策, 短时间内缓解

解患者的心理压力和负面情绪^[4]。本次研究显示, 干预后观察组 SAS、SDS 评分显著低于对照组 ($P < 0.05$), 且护理满意度明显高于对照组 ($P < 0.05$)。

综上所述, 对门诊老年患者实施心理护理干预效果确切, 有助于改善患者不良情绪, 提高其满意度。

参考文献:

- [1] 王爱丽. 心理护理干预在老年高血压患者护理中的应用[J]. 心血管病防治知识, 2021, 11(35):41-43.
- [2] 董雪梅, 李天赐. 个体化心理护理对老年患者心理健康和幸福感的影响[J]. 当代护士(上旬刊), 2021, 28(4):147-149.
- [3] 翟晓梅. 心理护理+延续性护理对老年高血压患者的康复效果分析[J]. 中国农村卫生, 2021, 13(14):68, 70.
- [4] 陈琳燕. 心理护理在老年慢性阻塞性肺疾病患者中的应用价值分析[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(9):1260-1261.

表 1: 干预前后两组 SAS、SDS 评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SAS		SDS	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	40	47.13±3.35	32.12±3.30	48.27±4.08	33.13±2.85
对照组	40	47.65±3.27	41.57±2.97	48.35±4.11	41.62±3.07
t		0.703	13.462	0.087	12.818
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

(上接第 118 页)

对老年抑郁症患者的睡眠质量改善明显, 这是由于放松疗法联合计划性护理不但能放松患者的肌肉组织, 让患者不至于身体一直处于紧绷, 也能改善其生活习惯, 帮助其养成愿意与人交流的习惯, 有计划性地引导患者与人接触, 缓解焦虑状态, 其睡眠质量自然好, 也有利于患者恢复。

综上所述, 放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度的影响显著, 能缓解抑郁程度, 提高睡眠质量。

参考文献:

- [1] 伍京, 钟淑维, 吴联凤, 王娟, 王菊华, 陈冰飞, 谢光平. 幸福 PERMA 模式联合榜样激励疗法对老年抑郁症患者认知功能、自尊水平及归因方式的影响[J]. 护理实践与研究, 2023, 20(16):2377-2381.

(上接第 119 页)

理状况的改善, 患者更加积极的配合了临床治疗。通过饮食护理和放松护理, 促进了患者营养摄入的均衡性, 促使患者在整个孕期心理及生理上均保持在一个放松的状态, 这对促进患者临床症状的改善有着非常重要的意义。通过用药护理, 保证了患者用药的准确性。

本次研究结果显示, 与对照组相比较, 观察组药物显效时间相当, 但是保胎成功率及妊娠足月率更高。朱卫华^[3]在研究中选取了 98 例胎盘前置有先兆流产的患者, 对其中的 49 例(观察组)实施了利托君治疗配合针对性护理干预, 对 49 例(对照组)实施了利托君治疗配合常规护理, 结果发现, 观察组药物显效时间更短, 保胎成功率及妊娠足月率更高。在药物显效时间方面, 本次研究结果与其稍有差异, 这可能是因为所选取的患者例数较少所致, 但是在保胎成功率及妊娠足月率方面, 本次研究结果与其一致。在并发症方面, 本

- [2] 黄秋红, 刘文婷, 卢佩兰. 放松训练联合心理护理对老年抑郁症患者焦虑程度及睡眠的影响[J]. 名医, 2021, (09):112-113.

- [3] 张向京, 梁平, 李淑莹. 放松疗法联合计划性护理对老年抑郁症患者抑郁程度及认知功能影响[J]. 临床研究, 2021, 29(05):178-180.

- [4] 胡毅. 分析健康教育程序在抑郁症患者护理中的应用效果及对睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10(2):336-338.

- [5] 韩兴哲, 李政, 陈丽杰, 等. 全程时间观干预对抑郁症患者的干预效果及对患者负性情绪的改善效果[J]. 河北医药, 2023, 45(1):146-148, 152.

次研究结果显示, 观察组并发症更少, 这与邵秀芳^[4]的研究结果是一致的。进一步证实了利托君结合针对性护理应用于胎盘前置状态先兆早产患者治疗中的优势。

综上所述, 临床上对胎盘前置状态先兆早产患者实施利托君治疗及针对性护理干预, 能够有效提高保胎成功率及妊娠足月率, 并发症较少, 建议推广应用。

参考文献:

- [1] 狄建英. 利托君和硫酸镁治疗胎盘前置状态先兆流产的临床效果及不良反应观察[J]. 当代医学, 2020, 26(6):156-157.
- [2] 袁路路. 先兆早产护理中采用人性化护理的临床价值分析[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(1):349-350.
- [3] 朱卫华. 胎盘前置状态先兆流产应用利托君治疗的护理观察[J]. 家庭医药, 2019, 05(10):274.
- [4] 邵秀芳. 利托君和硫酸镁治疗胎盘前置状态先兆流产的效果研究[J]. 吉林医学, 2021, 42(5):1073-1075.