

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2025.08.041

正念减压疗法对青年乳腺癌保乳手术患者生理应激指标及知觉压力的影响

伍亚如, 马冬梅, 袁小童

(宁夏医科大学总医院肿瘤医院手术室, 宁夏 银川 750001)

[摘要]目的 探讨在青年乳腺癌保乳手术患者中应用正念减压疗法对其生理应激指标及知觉压力的影响。方法 选取2022年8月-2024年8月于我院行保乳手术的106例青年乳腺癌患者为研究对象, 根据护理方案不同分为对照组和研究组, 每组53例。对照组给予常规护理, 研究组在对照组基础上给予正念减压疗法, 比较两组生理应激指标、知觉压力、心理状态及并发症发生情况。结果 研究组干预后Cor、Ang-Ⅱ、NE水平均低于对照组 ($P<0.05$); 研究组干预后紧张感、失控感评分及知觉压力总分均低于对照组 ($P<0.05$); 研究组干预后正性情绪评分高于对照组, 负性情绪评分低于对照组 ($P<0.05$); 研究组并发症发生率 (5.66%) 低于对照组 (18.87%) ($P<0.05$)。结论 对青年乳腺癌保乳手术患者开展正念减压疗法可有效改善患者的生理应激指标, 减轻其知觉压力, 有利于调节患者的心理状况, 降低术后并发症发生几率。

[关键词] 正念减压疗法; 青年乳腺癌; 保乳手术; 知觉压力

[中图分类号] R473

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2025) 08-0162-04

Effect of Mindfulness Based Stress Reduction Therapy on Physiological Stress Indexes and Perceived Stress in Patients Undergoing Breast-conserving Surgery for Young Breast Cancer

WU Yaru, MA Dongmei, YUAN Xiaotong

(Operating Room, Tumor Hospital of General Hospital of Ningxia Medical University, Yinchuan 750001, Ningxia, China)

[Abstract]**Objective** To explore the effect of mindfulness based stress reduction therapy on physiological stress indexes and perceived stress in patients undergoing breast-conserving surgery for young breast cancer. **Methods** A total of 106 patients with young breast cancer who underwent breast-conserving surgery in our hospital from August 2022 to August 2024 were selected as the research subjects. According to different nursing plans, they were divided into the control group and the study group, with 53 patients in each group. The control group received conventional nursing, and the study group received mindfulness based stress reduction therapy on the basis of the control group. The physiological stress indexes, perceived stress, psychological state and complications were compared between the two groups. **Results** After intervention, the levels of Cor, Ang-II and NE in the study group were all lower than those in the control group ($P<0.05$). After intervention, the scores of tension, sense of loss of control, and the total score of perceived stress in the study group were all lower than those in the control group ($P<0.05$). After intervention, the score of positive emotion in the study group was higher than that in the control group, and the score of negative emotion in the study group was lower than that in the control group ($P<0.05$). The incidence of complications in the study group (5.66%) was lower than that in the control group (18.87%) ($P<0.05$). **Conclusion** Implementing mindfulness based stress reduction therapy for patients undergoing breast-conserving surgery for young breast cancer can effectively improve the physiological stress indexes, relieve their perceived stress, help to regulate the psychological state of patients, and reduce the incidence of postoperative complications.

[Key words] Mindfulness based stress reduction therapy; Young breast cancer; Breast-conserving surgery; Perceived stress

乳腺癌 (breast cancer) 的发病率位居女性恶性肿瘤之首, 据2020年统计数据显示, 我国乳腺癌新增患者数量约为42万, 死亡患者数量约为11.7万, 目前已引起社会各界广泛重视^[1]。青年乳腺癌是指发病年龄在35岁以内的患者, 此类患者肿瘤恶性程度及复发转移率高, 预后差, 且对乳房的美观要求较高, 在治疗中倾向于选择保乳手术进行治疗, 尽管如此, 患者在面对手术时仍承受较重的心理及精神压力, 不利于生活质量的改善, 因此手术期间配合有效的护理干预尤为重要^[2, 3]。正念减压疗法是一种以正念为基础的情绪管理方法, 旨在帮助患者应对压力、疼痛和疾病等问题, 鼓励患者利用自身内部资源及能量来达到减轻个体压力的目的, 有利于促进患者的生活质量提升^[4]。基于此, 本研究旨在探究正念减压疗法对青年乳腺癌保乳手术患者生理应激指标及知觉压力的影响, 现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2022年8月-2024年8月于宁夏医科大学总医院肿瘤医院行保乳手术的106例青年乳腺癌患者为研究对象, 根据护理方案不同分为对照组和研究组, 每组53例, 均为女性。对照组23~35岁, 平均年龄 (30.17 ± 2.23) 岁; 肿瘤直径1~5 cm, 平均肿瘤直径 (2.68 ± 0.51) cm; 受教育年限6~17年, 平均受教育年限 (9.96 ± 1.53) 年; 分期: I期16例, IIa期20例, IIb期17例。研究组年龄24~34岁, 平均年龄 (30.08 ± 1.89) 岁; 肿瘤直径1~6 cm, 平均肿瘤直径 (2.87 ± 0.64) cm; 受教育年限7~18年, 平均受教育年限 (9.98 ± 1.47) 年; 分期: I期17例, IIa期19例, IIb期17例。两组年龄、肿瘤直径、受教育年限及分期比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 研究可比。本研究所有患者知情同意并签署知情同意书。

1.2 纳入与排除标准 纳入标准: 经乳腺钼靶、病理活检检查均符合《中国早期乳腺癌保乳手术临床实践指南 (2022版)》^[5]中的诊断标准; 年龄35岁以内; 符合保乳手术治疗指征; 意识清晰, 具有良好沟通能力。排除标准: 已发生远处转移; 合并精神疾病; 合并严重器官功能障碍; 合并其他恶性肿瘤; 配合度较差; 妊娠期或哺乳期女性。

1.3 方法

1.3.1 对照组 接受常规护理: 术前向患者介绍保乳手术方式、优势、预期效果等, 解答患者的提

问, 同时安抚患者的情绪, 嘱患者放松身心, 做好术前配合事项。术后密切监测患者生命体征, 为其营造舒适的恢复环境; 指导患者合理饮食, 病情稳定后指导患者进行功能锻炼, 促进术后恢复。

1.3.2 研究组 在对照组基础上开展正念减压疗法: 由心理咨询师、正念培训导师、护士长及专科护士成立正念干预小组, 向患者讲解正念减压疗法的概念、理论内涵、目的、意义及学习流程, 向患者发放讲义及音频, 指导其在训练之前排出杂念, 树立乐观自信、平静祥和、自我关爱等正念态度。具体内容如下: ①坐禅: 嘱患者取坐位, 全身放松, 将注意力集中在呼吸上, 感受自身内心情绪及呼吸间的细微之处与变化过程, 之后感受呼吸过程中腹部的起伏, 再感受脑海中的思想及念头, 如此反复循环进行; ②身体扫描: 引导患者闭上双眼, 按照头-脚-背顺序有意识的关注自身躯体各部位的感受, 最后感受呼吸, 察觉自我情绪并进行自我疗愈; ③学会接纳: 指导患者进行正念静坐, 摒除杂念, 接纳自身所思所想; ④体验当下: 指导患者进行正念伸展, 放松肌肉骨骼系统, 自然舒展面部表情, 增强知觉力及平衡力, 并以正念方式缓解身心不适感; ⑤正念行走: 指导患者在步行时充分感知周围环境及世界变化, 将注意力放在脚部动作上, 将正念理念及注意感知融入日常生活中; ⑥缓解压力: 指导患者正念静坐, 感受心中所思所想, 与现实连接, 正确看待自身疾病, 纠正不良认知, 树立乐观积极心态; 1次/d, 40 min/次, 共实施4周; 训练期间每周解决患者遇到的问题, 确保训练顺利持续进行。

1.4 观察指标

1.4.1 评估两组生理应激指标 采集患者外周静脉血5 ml置于真空管内, 分离出上层血清待检, 选择迈瑞BS-400全自动生化分析仪, 分别采用化学发光法、放射免疫分析法及酶联免疫吸附法 (ELISA) 测定血管紧张素-Ⅱ (Ang-Ⅱ)、皮质醇 (Cor)、甲肾上腺素 (NE) 水平。

1.4.2 评估两组知觉压力 采用中文版压力知觉量表 (CPSS)^[6]从紧张感 (7条, 分值0~28分) 与失控感 (7条, 分值0~28分) 2个维度进行评价, 总分56分, 以28分为分界值, 评分越高表示患者的知觉压力越大。

1.4.3 评估两组心理状态 采用正性负性情绪量表

(PA-NAS)^[7]进行评价,包括正性与负性情绪2个维度,各包含10个条目,分值0~50分,评分越高表示患者越倾向于该种情绪。

1.4.4记录两组并发症发生情况 包括皮瓣积液、切口感染、上肢淋巴水肿等。

1.5 统计学方法 采用SPSS 21.0统计学软件进行数据分析,计数资料以[n(%)]表示,行 χ^2 检验;计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,行 t 检验; $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组生理应激指标比较 研究组干预后Cor、

Ang-Ⅱ、NE水平均低于对照组($P < 0.05$),见表1。

2.2 两组知觉压力比较 研究组干预后紧张感、失控感评分及知觉压力总分均低于对照组($P < 0.05$),见表2。

2.3 两组心理状态比较 研究组干预后正性情绪评分高于对照组,负性情绪评分低于对照组($P < 0.05$),见表3。

2.4 两组并发症发生情况比较 对照组发生皮瓣积液3例,上肢淋巴水肿4例,切口感染3例;研究组发生皮瓣积液1例,上肢淋巴水肿2例。研究组并发症发生率为5.66%(3/53),低于对照组的18.87%(10/53)($\chi^2=4.296, P=0.038$)。

表1 两组生理应激指标比较($\bar{x} \pm s$)

组别	n	Cor ($\mu\text{g/L}$)		Ang-Ⅱ (ng/L)		NE (ng/ml)	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	53	190.21 $\pm$ 24.58	177.65 $\pm$ 21.32	34.65 $\pm$ 3.32	47.78 $\pm$ 5.33	196.89 $\pm$ 21.32	220.86 $\pm$ 23.24
对照组	53	189.82 $\pm$ 25.43	205.47 $\pm$ 24.78	35.46 $\pm$ 3.57	55.16 $\pm$ 5.58	197.17 $\pm$ 20.83	284.39 $\pm$ 29.65
t		0.080	6.196	1.210	6.963	0.068	12.277
P		0.936	0.000	0.229	0.000	0.946	0.000

表2 两组知觉压力比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	紧张感		失控感		总分	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	53	22.38 $\pm$ 2.74	10.53 $\pm$ 2.13	22.73 $\pm$ 2.68	10.87 $\pm$ 2.25	45.62 $\pm$ 4.74	21.43 $\pm$ 3.12
对照组	53	22.43 $\pm$ 2.56	15.85 $\pm$ 2.25	23.12 $\pm$ 2.74	14.15 $\pm$ 2.36	45.43 $\pm$ 4.82	30.16 $\pm$ 3.28
t		0.097	12.501	0.741	7.323	0.205	14.039
P		0.923	0.000	0.460	0.000	0.838	0.000

表3 两组心理状态比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	正性情绪		负性情绪	
		干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	53	25.73 $\pm$ 3.16	41.68 $\pm$ 4.71	40.34 $\pm$ 5.62	24.53 $\pm$ 2.69
对照组	53	25.42 $\pm$ 2.75	36.57 $\pm$ 3.64	40.26 $\pm$ 5.48	30.26 $\pm$ 3.43
t		0.539	6.250	0.074	9.570
P		0.591	0.000	0.941	0.000

3 讨论

乳房是女性第二性征的特异性标志,尤其对于青年乳腺癌患者而言,失去乳房无疑会增加创伤后应激障碍发生率,患者常因承受巨

大的心理压力而引发各种负面情绪,进而引发不良预后^[8, 9]。保乳手术秉承着坚持根治、在切除癌变组织的同时尽可能保存哺乳功能及乳房外观的治疗原则,满足患者对乳房美观度的需求,

且创伤性小,术后恢复快,是年轻乳腺癌患者治疗的首选术式,但因疾病的特殊性 & 手术治疗的 不确定性仍会给患者造成强烈的心理应激反应,且尽管乳房外观得到保留,但与术前乳房结构及外观仍存在明显差异,部分患者还会担心丧失哺乳功能、乳房美学效果难以恢复而出现各种负面情绪,甚至产生自卑感。因此,在护理中除了纠正患者美学观念外,还需强化心理干预,以改善患者对疾病的应对方式,减轻知觉压力^[10]。正念减压疗法具有正向引导作用,以正念技术为核心,通过培养患者“正念”思想,指导患者保持接纳、开放心态,正视及接纳压力刺激,有效减轻心理压力,正面解决问题,提高个体情绪调节能力^[11]。

本研究结果显示,研究组干预后正性情绪评分高于对照组,负性情绪评分低于对照组 ($P<0.05$),提示开展正念减压疗法可有效改善青年乳腺癌保乳手术患者的心理状态。究其原因,正念减压疗法可指导患者保持接纳、开放心态,帮助患者有效排解心理负担,从而纠正负性情绪。研究组并发症发生率低于对照组 ($P<0.05$),分析原因可能在于正念减压疗法可帮助患者正视及接纳压力刺激,减轻负面情绪,从而使其积极配合术后康复锻炼,降低并发症发生风险。研究组干预后Cor、Ang- II、NE水平均低于对照组 ($P<0.05$)。究其原因,正念减压疗法可培养患者的正念思想,帮助患者学会处理不良情绪,对自身情况做出积极有效判断,纠正患者认知偏差,消除负面情绪,减轻生理应激^[12, 13]。研究组干预后紧张感、失控感评分及知觉压力总分均低于对照组 ($P<0.05$),说明正念减压疗法还有利于减轻青年乳腺癌手术患者的知觉压力。分析认为,正念减压疗法可促使患者表达内心深处真实想法,多角度调节自身情绪、对疾病的认知,指导患者体验当下自身感受,消除回避行为,正视自身疾病,从而减轻知觉压力^[14, 15]。

综上所述,对青年乳腺癌保乳手术患者开展正念减压疗法可有效改善患者的生理应激指标,减轻其知觉压力,有利于调节患者的心理状况,降低术后并发症发生几率。

[参考文献]

- [1]夏坤健,黄家良,孙振华,等.年轻乳腺癌患者行保乳手术的临床疗效分析[J].海军军医大学学报,2023,44(10):1199-1204.
- [2]夏雯,陈美华,郑建云,等.合理情绪疗法对弥漫大B细胞淋巴瘤患者心理状态和情绪的影响[J].中国现代医生,2018,56(10):155-158.
- [3]李苗,李红梅,张俊,等.中青年乳腺癌术后患者积极度及影响因素分析[J].护理学杂志,2024,39(1):52-55.
- [4]付丽娟,汤亚媛,王晶晶,等.正念减压疗法在计划性肝切除患者中的应用研究[J].加速康复外科杂志,2024,7(1):18-23.
- [5]宋尔卫,陈凯,刘荫华,等.中国早期乳腺癌保乳手术临床实践指南(2022版)[J].中国实用外科杂志,2022,42(2):132-136.
- [6]郑伟,杨丽娟,郑海红.家庭延续护理指导对精神分裂症患者心理状态及生活质量的改善效果[J].山西医药杂志,2024,53(6):466-469.
- [7]李红月,魏万宏,任红艳,等.社会支持在乳腺癌患者知觉压力与癌症复发恐惧间的中介效应[J].齐鲁护理杂志,2024,30(11):138-141.
- [8]周利萍,李帮珍,王艳丽,等.多学科协作护理对乳腺癌保乳手术患者围手术期负性情绪、睡眠及生活质量的影响[J].河南外科学杂志,2024,30(6):179-181.
- [9]梁永红,陈素贞,张萌.积极情感干预对肺癌患者疼痛程度、负性情绪、睡眠质量和应对方式的影响[J].癌症进展,2020,18(19):2049-2052.
- [10]张丽辉,刘子涵,徐凌.责任亲情交互护理模式对乳腺癌保乳患者生存质量的影响分析[J].贵州医药,2023,47(4):630-631.
- [11]黄艳玲,王利平,司艳平.沙盘游戏疗法结合正念减压疗法在乳腺癌患者术后护理中的应用[J].新疆医学,2023,53(6):742-745.
- [12]王懿,赵鹏军.早期乳腺癌保乳整形手术对患者生活质量的影响[J].浙江临床医学,2023,25(9):1330-1332,1336.
- [13]师欣,郑艳珍,杨鸽.正念减压疗法对发作性偏头痛患者睡眠质量、焦虑抑郁和压力的影响[J].国际精神病学杂志,2024,51(5):1606-1610.
- [14]林红霞,戴正银,韩秀芹.叙事性心理治疗联合正念减压改善乳腺癌化疗患者睡眠与生活质量的应用价值[J].河北医药,2022,44(14):2175-2178.
- [15]郑卿勇,赵亮,隗伟,等.正念减压疗法可改善乳腺癌患者心理状况:基于系统评价再评价[J].中国全科医学,2023,26(12):1503-1512.

收稿日期: 2025-2-5 编辑: 扶田