

太极拳对方舱医院新型冠状病毒肺炎病人抑郁情绪及希望水平的影响

徐霞

摘要: [目的]探讨太极拳对方舱医院新型冠状病毒肺炎病人心理弹性及希望水平的影响。[方法]选取武汉体育中心方舱医院收治的213例新型冠状病毒肺炎病人为研究对象,指导其进行太极拳锻炼,采用9条目病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)和Herth希望量表(Herth Hope Index, HHIIndex)分别在干预前后评价并比较病人的抑郁水平及希望水平。[结果]病人在接受太极拳锻炼1周后的PHQ-9评分为(4.29±1.12)分,低于干预前的(9.29±1.23)分($P<0.05$),希望水平为(39.63±3.61)分,高于干预前的(32.05±6.69)分($P<0.05$)。[结论]太极拳可有效缓解方舱医院新型冠状病毒肺炎病人的心理压力,缓解其抑郁情绪,提高其希望水平,促进病人以积极的心态面对疾病和治疗。

关键词: 太极拳;方舱医院;新型冠状病毒;新型冠状病毒肺炎;抑郁;希望水平

Keywords taichi; Fangcang Hospital; SARS-CoV-2; COVID-19; depression; hope level

中图分类号:R473.5 文献标识码:A doi:10.12104/j.issn.1674-4748.2020.07.052

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)是一种由冠状病毒引起的肺部炎症,具有较强的传染性,主要通过呼吸道飞沫传播和接触传播,可通过口、鼻、眼的黏膜侵入人体,感染者可出现咳嗽、流涕、发热、乏力、呼吸困难等临床表现,重症病人可出现胸闷、气促等症状,并迅速发展为急性呼吸窘迫综合征、代谢性酸中毒、低氧血症、呼吸衰竭,甚至导致死亡^[1]。新型冠状病毒肺炎于2019年12月在湖北省武汉市出现,后迅速蔓延至全国,引起党中央及世界卫生组织(WHO)的高度重视^[2]。为控制疫情蔓延,江苏省共派出数千名医护人员支援湖北省关于新型冠状病毒肺炎的治疗工作^[3]。笔者于2020年2月9日奔赴武汉,支援武汉体育中心方舱医院的治疗、护理工作。方舱医院指在医疗条件严重不足的情况下,在如体育馆、会展中心等大型室内建筑内铺设床位、加装隔板,改建成医疗场所,并增派医护人员,保证后勤支持^[4]。武汉市为响应党中央“应收尽收”的政策,在短时间内改建数十个方舱医院并投入使用,用于收治轻症病人,起到隔离和病情观察的作用^[5]。由于方舱医院为临时改建的医疗场所,居住条件有限,加上一律收治新病人,病人不断增多,周围病友病情的加重、高密度的床位,病人极易产生焦虑、抑郁、愤怒、恐惧等负性情绪。加之武汉市疫情很严重,方舱医院有的病人的亲友已因新型冠状病毒肺炎去世,有的病人家属也处于隔离状态或因病情较重而收

治在其他定点医院。对亲人的担忧、对病情的不确定、对陌生环境的焦虑,均加重了病人心理压力。病人表现出情绪低落、食欲不振、睡眠障碍、不愿与他人交流等现象,抑郁情绪的长期存在不利于病人病情的恢复^[6]。有研究表明,希望水平较高的病人,在遭受痛苦和面对逆境时更能调节自身心理状态,缓解治疗过程中的压力和痛苦,积极面对疾病^[7]。如何帮助新型冠状病毒肺炎病人调节情绪,积极面对疾病,已成为我医疗队亟需思考的问题。有多项研究表明,太极拳可有效缓解焦虑、抑郁情绪^[8]。笔者指导方舱医院病人进行太极拳锻炼,有效缓解了病人的抑郁情绪,增强了病人的希望水平。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取武汉体育中心方舱医院收治的213例新型冠状病毒肺炎病人为研究对象。纳入标准:①年龄 ≥ 14 岁;②符合新型冠状病毒肺炎诊断标准^[9],均为轻症病人;③知情同意参与本次研究。排除标准:①有精神病史者或1个月内服用抗焦虑、抑郁药物者;②活动障碍者。研究过程中5例病人病情进展为重症转入定点医院治疗,最终入组208例。

1.2 干预方法 指导病人进行杨氏24式太极拳锻炼。①护理人员通过视频学习杨氏24式太极拳,要求熟练掌握。②向病人介绍太极拳的益处,告知病人进行太极拳锻炼可增强机体抵抗力,缓解不良情绪,提高肺功能,促进疾病预后,鼓励病人积极参与到太极拳锻炼中,并将表示愿意加入太极拳锻炼的病人纳入研究。③将病人组成10~50例的小组,由护理人员带队,演示每个动作并进行讲解,指导病人练习,练习过程中播放太极拳音乐^[10]。如小组中有熟练掌握太极拳锻炼

作者简介 徐霞单位:226500,江苏省如皋市人民医院。

引用信息 徐霞. 太极拳对方舱医院新型冠状病毒肺炎病人抑郁情绪及希望水平的影响[J]. 全科护理, 2020, 18(7).

方法的病人可邀请其担任领队,协助指导其他病人进行练习。注意锻炼时间应避开进餐时间和休息时间。
④病人熟练掌握太极拳锻炼方法后可由其自由组队进行锻炼。要求病人每日锻炼时间不少于 30 min。

1.3 观察指标 采用 9 条目病人健康问卷抑郁量表(PHQ-9)^[11]和 Herth 希望量表(Herth Hope Index, HHIndex)^[12]分别在干预前及干预 1 周后评价并比较病人的抑郁水平及希望水平。

1.3.1 抑郁 PHQ-9 量表由心情起伏、有无活力、做事兴趣、食欲好坏、睡眠质量、动作快慢、自我评价、对事物专注力及轻生念头 9 个条目组成,采用 0~3 级评分法,总分 0~27 分,评分越高表示被测试者抑郁程度越严重,评分 ≥ 5 分提示病人有抑郁的可能。

1.3.2 希望水平 Herth 希望量表包括采取积极行动、对现实和未来的积极态度、与他人保持亲密关系 3 个维度、12 个条目,采用 4 级评分法,总分 12~48 分,评分越高表示被测试者的希望水平越高。

1.4 统计学方法 双人核对后将数据录入 SPSS 19.0 统计软件进行分析,计量资料采用 t 检验,以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

表 1 两组病人干预前后 PHQ-9 及 HHIndex 评分的比较($\bar{x} \pm s$) 单位:分

时间	例数	PHQ-9	HHIndex
干预前	208	9.29 \pm 1.23	32.05 \pm 6.69
干预后	208	4.29 \pm 1.12	39.63 \pm 3.61
t 值		43.348	-14.889
P		<0.05	<0.05

3 讨论

3.1 太极拳可有效缓解病人的抑郁情绪 抑郁情绪可反映个体不良的心理状态,比抑郁症轻,持续时间短,不过抑郁情绪长期存在也可能转变为抑郁症^[13]。方舱医院病人在面对隔离、疾病及一系列突发事件后极易出现情绪低落、心情压抑、意志活动减退等症状,甚至产生出轻生的念头,严重影响病人疾病应对能力。有文献显示,每日进行 30 min 低强度体育锻炼可缓解抑郁情绪^[14]。太极拳属于中低强度有氧运动,以动静结合、内外协调、心身合一为主要理念,其动作轻柔缓慢,躯体持续运动,大脑却处于放松状态,可调节自主神经功能,改善病人焦虑、抑郁、悲观等负性情绪。病人在锻炼过程中得到身心的舒缓,从而达到精神平静、愉悦的目的^[15]。此外,有研究认为音乐治疗可舒缓情绪,减轻焦虑、抑郁症状^[16]。太极拳锻炼过程中辅

太极拳音乐,慢节奏、轻柔的音乐在一定程度上能缓解病人的抑郁情绪。本研究以小组形式进行太极拳锻炼,在集体运动中加强了病友间的沟通和联系。入住方舱医院的病人多处于不愿交流、自我封闭状态,太极拳锻炼给病人提供了互相认识的平台,同种疾病、同样经历病人之间容易产生“共情”,形成病人之间互相帮助、互相支持、互相安慰的良好人际关系,有助于病人在陌生环境中建立新的友谊,从而获得有效的社会支持,以积极的心态面对疾病,树立起共同战胜疾病的信心。

3.2 太极拳可有效提高病人的希望水平 “希望”对病人的健康而言,涵盖了心理、生理等多个方面。从生理而言,“希望”可减弱病人的躯体症状和不适感受;从心理而言,“希望”可促进病人坚信困境可改变,并积极应对疾病和隔离带来的困扰^[17]。有研究显示,练习太极拳可改善肺活量和呼吸功能,从而增加呼吸深度,保证氧气供给^[18]。胸闷、气促、血氧饱和度下降是新型冠状病毒肺炎病人主要临床症状之一,即便是轻症病人,也可能存在不同程度的呼吸功能改变。这些症状对病人造成的不适感受可增强病人的焦虑、绝望心理,甚至想到死亡。太极拳运动以腹式呼吸为主,要求呼吸深长、细缓、匀柔,这与肺功能锻炼的原则一致,即将胸式呼吸的紧张和压力转移到腹部,使病人可吸入更多氧气,增加机体对氧气的利用率,从而改善病人的缺氧症状^[19]。症状的改善又反过来增强病人疾病恢复的信心,提高病人的希望水平,从而更好地使病人应对疾病。综上所述,对方舱医院新型冠状病毒肺炎病人实施太极拳锻炼,有效缓解了病人的心理压力,增强了病人的心理弹性水平,提高了其希望水平,促进病人以积极的心态面对疾病和治疗,在疫情防控期间起到了积极作用。

参考文献:

- [1] 靳英辉,蔡林,程真顺. 新型冠状病毒(2019-nCov)感染的肺炎诊疗快速建议指南(标准版)[J]. 解放军医学杂志,2020,44(12):1-20.
- [2] 国家卫生健康委员会宣传司. 国务院新闻办公室 2020 年 1 月 22 日新闻发布会文字实录[EB/OL]. (2020-01-22)[2020-02-18]. <http://www.nhc.gov.cn/xcs/s7847/202001/61add0d230e047eaab777d062920d8a8.shtml>.
- [2] 潇湘晨报. 武汉,我们一起并肩作战! 第三批江苏援湖北医疗队 118 人今天出发![EB/OL]. (2020-02-03)[2020-02-18]. <https://baijiahao.baidu.com/s? id=1657485846387819607&wfr=spider&for=pc>.
- [3] 凌楚眠. 武汉方舱首批患者出院:建立方舱背后的逻辑是什么?[EB/OL]. (2020-02-13)[2020-02-18]. <https://new.qq.com/omn/20200213/20200213A0BM6I00.html>.

- [4] 央视网. [战疫情]武汉再建大型方舱医院新增 3000 多个床位. [EB/OL]. (2020-02-18)[2020-02-19]. <http://finance.sina.com.cn/videonews/2020-02-18/doc-iimxyqvz3799200.shtml>.
- [5] 邓杨清,王庆兰. 肿瘤患者疲乏与焦虑、抑郁、睡眠质量及应对方式的相关性研究[J]. 华南国防医学杂志, 2018, 32(6): 410-420.
- [6] 程春燕,张阳,陈欣怡. 老年癌症患者恐惧疾病进展与希望水平的相关性研究[J]. 护理学杂志, 2019, 34(1): 13-15.
- [7] 苏丹宁. 太极拳锻炼对中老年人心境状态及情绪调节策略的影响研究[D]. 西安:西安体育学院, 2017.
- [8] 国家卫生健康委员会. 新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第五版修正版)[S]. 2020-02-08.
- [9] 中国新闻网. 广场舞、太极拳、五禽戏,“方舱医院”又解锁了新技能[EB/OL]. (2020-02-17)[2020-02-18]. <http://news.sina.com.cn/gov/2020-02-18/doc-iimxxstf2477189.shtml>.
- [10] 杨海洪. 9 条目病人健康问卷抑郁量表在卒中后抑郁筛查中的应用价值[J]. 实用临床医药杂志, 2016, 20(8): 28-30.
- [11] 戚新兰. 希望水平及其影响因素的研究进展[J]. 护理研究, 2016, 30(1A): 7-10.
- [12] 袁慧,孙慧敏. 老年期痴呆患者照顾者心理弹性的研究进展[J]. 中华护理杂志, 2016, 51(4): 483-487.
- [13] 张二明. 24 式太极拳对中老年糖尿病患者抑郁情绪的影响研究[D]. 北京:北京体育大学, 2014.
- [14] 伍永慧,陈偶英,罗尧岳. 太极拳和八段锦在改善冠心病病人焦虑、抑郁情绪中的应用[J]. 护理研究, 2016, 30(11B): 4050-4052.
- [15] 段懿. 小组模式联合音乐疗法对脑卒中后抑郁患者的疗效观察[D]. 重庆:重庆医科大学, 2018.
- [16] 仇蓉,周娟,郭煜华,等. 希望疗法对癌症晚期患者自我效能的影响[J]. 护理学杂志, 2017, 32(13): 73-74.
- [17] 朱正安,王爱民,孙厦厦. 太极拳对 COPD 患者康复疗效的研究进展[J]. 上海护理, 2018, 18(3): 54-57.
- [18] 邢彬,丁连明,王春霞,等. 太极拳运动对慢性阻塞性肺疾病患者肺功能的影响[J]. 中国老年学杂志, 2014(14): 4046-4047.

(收稿日期:2020-02-19)

(本文编辑 卫竹翠)