

运动医学科住院患者抑郁情绪对身心状况影响及人文护理策略分析

李云侠 王玉培 薛朋安
西安医学院第一附属医院 陕西 西安 710077

摘要：目的：浅析运动医学科住院患者出现抑郁情绪时对身体状况的影响，并研究开展人文护理对于缓解情绪压力的效果。方法：选取本院运动医学科2023年4月至2024年12月期间80例住院患者为样本，使用医院焦虑抑郁量表（Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS）将患者分为抑郁组和非抑郁组，使用安德森症状评估量表（M.D. Anderson Symptom Inventory, MDASI）和生命质量测定量表（European Organization for Research and Treatment of Cancer Quality of Life Questionnaire, EORTC QLQ-C30）比较两组患者的身体状况；对抑郁组患者开展人文护理，分析护理前后患者HADS量表和MDASI量表得分变化。结果：抑郁组患者的MDASI和QLQ-C30得分均与非抑郁组患者存在明显的差异（ $P < 0.05$ ）；护理后抑郁组患者的HADS得分为（ 4.02 ± 1.02 ）分，明显低于护理前的（ 8.13 ± 0.24 ）分；并且MDASI得分降低、QLQ-C30量表得分升高。结论：运动医学科住院患者的抑郁情绪会影响身体状况，护士需要重视患者心理疏导。

关键词：运动医学；HADS；MDASI；QLQ-C30；人文护理

长期的临床研究和实践证明，心理和身体状况具有密切联系，因此身心医学已经成为医学领域热门课题。运动医学科所收治的患者较多需要接受手术治疗，因担心疾病本身以及手术所带来的损伤，大部分患者存在明显焦虑和抑郁。负面情绪是否会影响细胞免疫功能，从而影响整体康复。良好护理具有缓解患者心理压力，提升治疗依从性的基础。人文护理指护理人员运用人文护理理念、知识、技能对患者开展服务，以此实现护理人文关怀与护理目标和谐统一的一个过程，在较多疾病护理中均有使用，并获得满意效果^[1]。基于以上情况，本次选取80例运动医学科住院患者为样本，分析运动医学科住院患者出现抑郁情绪时对机体功能的影响，并分析人文护理对于缓解情绪压力的效果，旨在为后续临床研究提供参考。

1 资料与方法

1.1 基础资料来源

样本对象为本院运动医学科2023年4月至2024年12月期间80例住院患者，使用HADS量表对患者进行分组，其中抑郁组49例，男女分别为29及20例，年龄25~60岁，平均年龄（ 40.25 ± 5.95 ）岁；非抑郁组31例，男女分别为18及13例，年龄25~61岁，平均年龄（ 41.01 ± 5.22 ）岁。以上两组患者基础资料经对比分析后显示 $P > 0.05$ ，说明结果具有可比性。

样本纳入标准：接受关节镜等手术治疗，处于康复

期；意识清晰，能够自主完成问卷调查；同意接受本次干预。排除标准：存在免疫相关疾病，或者近期使用免疫增强剂、免疫抑制剂等影响实验开展的药物；同时参加其他研究患者。

1.2 方法

1.2.1 患者分组及身体状况分析

（1）患者分组。收集患者的信息，包括姓名、年龄、经济状况、婚姻状况、受教育程度、是否吸烟等。（2）MDASI量表分析患者的身体状况，量表总分为190分，评分越低说明患者的身体状况越好^[2]。（3）QLQ-C30分析患者的生活质量，量表从躯体、认知、情感、角色与社交等维度分析，各维度总分为100分，得分越高说明生活质量越好^[3]。

1.2.2 人文护理

（1）健康教育。大部分的患者对于运动医学科的损伤治疗认识不足，加上传统认知偏倚会影响心理。此时护理人员可利用视频、图片等模式向患者开展健康教育，说明患者自身情况、治疗效果、后续一般可获得的效果等。比如伤病治疗的治疗方式、一般康复效果等，提升患者的认识度。（2）心理护理。积极主动与患者开展交流，了解患者心理压力来源，帮助患者疏导不良情绪。说明抑郁情绪对于身体危害以及不利于康复，列举经过积极治疗后获得满意效果的患者资料，帮助患者树立治疗信心。叮嘱患者家属多给予患者陪伴，给予亲情

陪伴，减轻孤独感，获得更多情感支持来源。（3）环境护理。优化住院治疗环境，保持光照和通风，控制温度为24~26℃，相对湿度为50%~60%，适当在走廊等位置摆放绿植。（4）运动指导。为了保证患者康复期身体素质持续提升，从而提升其免疫力，指导患者结合自身情况开展适量运动。比如室内运动可为躺床上进行伸展运动，用举哑铃的方式抬高手臂，提升手臂力量。如果患者问题有所解决，可过渡到慢跑、打太极、做操等。

1.3 统计分析

使用SPSS22.0软件对数据进行计算分析，计量和

计数资料对应采用t检验以及卡方检验，检验水准为 $\alpha = 0.05$ ，所有P值均为双侧概率。

2 结果

2.1 两组身体状况对比对比

抑郁组患者的MDASI量表得分为（121.12±10.5）分，明显高于对照组的（70.25±7.25）分，说明抑郁组患者的身体状况更差。

2.2 两组生活质量对比

抑郁组患者的QLQ-C30量表中躯体、认知、情感、角色与社交等维度得分均显著低于非抑郁组，结果见表1。

表1 两组QLQ-C30量表得分对比[（ $\bar{x} \pm s$ ）分]

组别	躯体	认知	情感	角色	社交
抑郁组（n = 49）	54.25±6.33	53.23±5.14	50.08±4.94	51.08±5.11	54.15±5.10
非抑郁组（n = 31）	73.23±5.14	75.35±7.21	72.29±7.08	74.47±7.18	74.25±7.25
t值	5.961	6.275	6.221	6.159	5.121
P值	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001

2.3 抑郁组患者护理干预前后HADS量表评分情况

护理后抑郁组患者的HADS得分为（4.02±1.02）分，明显低于护理前的（8.13±0.24）分，前后数据差异具有统计学意义（t = 6.102 P = 0.000）。

2.4 抑郁组患者护理前身体和生命状况对比

该组患者护理后，MDASI得分降低、QLQ-C30量表得分升高，前后数据对比差异具有统计学意义（P < 0.05），结果见表2。

表2 抑郁组患者护理前后MDASI、QLQ-C30量表对比[（ $\bar{x} \pm s$ ）分]

组别	MDASI	QLQ-C30				
		躯体	认知	情感	角色	社交
护理组（n = 49）	121.12±10.5	54.25±6.33	53.23±5.14	50.08±4.94	51.08±5.11	54.15±5.10
护理组（n = 49）	81.25±7.75	65.17±7.95	66.39±6.01	63.38±6.38	65.25±4.27	67.15±6.26
t值	9.693	5.030	4.198	3.268	5.110	5.959
P值	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001	< 0.001

3 讨论

3.1 运动医学科住院患者的抑郁情况

本次对80例患者进行分析，结果显示49例患者出现明显抑郁状况，抑郁发生率为61.25%，说明运动医学科住院患者心理健康问题是急需关注和解决的问题。患者出现抑郁的原因可能为：（1）术后不同程度疼痛影响，增加身体负担，加上运动功能受限，影响患者的日常生活质量。（2）患者对于疾病了解程度不足，担心会影响日后的生活或者职业生涯。（3）增加心理负担。随着我国医疗改革不断完善，医保报销比例更高，但治疗过程中耗材、部分检查等不在医保范围内，患者需要承担一定支出，从而增加心理压力。

3.2 运动医学科住院患者抑郁情绪与身体状况关系

本次结果显示，MDASI和QLQ-C30得分均与非抑郁症患者存在明显的差异（P < 0.05）。曾有研究报

道^[4]，心理痛苦会影响患者对于疾病和治疗的整体认知，使得身体出现应激反应，从而影响患者的整体身体壮。另外，负面情绪会通过下丘脑-垂体-肾上腺轴（HPA）影响免疫功能，HPA轴会释放糖皮质激素和淋巴细胞质里的皮质醇受体结合作用于淋巴细胞后会降低NK的活性。出现抑郁等负面情绪后，患者饮食以及睡眠均会受到不同程度影响，影响免疫力，从而影响患者的身体健康^[5,6]。因此对于出现抑郁的患者，需要重视心理干预，从而提升其免疫力，促进康复进程。

3.3 人文护理的意义

人文护理是一种以患者为中心的经典护理措施，其要求护理过程中尽量满足其要求，将护理从传统的疾病护理转向患者护理，更加重视患者心理干预^[7]。本次对抑郁组患者的人文护理中，首先开展健康教育，通过图文、视频等方式向患者传播疾病和治疗等信息，满足患

者对于疾病了解需求,纠正传统认知偏差,提升其治疗和护理依从性。通过针对性心理护理,帮助患者找到正确途径发泄不良情绪,并给予情感支持,增强其治疗信心。通过环境护理提升患者的住院治疗舒适度。通过运动指导,加速康复速度。本次经过以上人文护理干预后,患者的HADS得分为(4.02±1.02)分,明显低于护理前的(8.13±0.24)分,说明抑郁明显缓解,治疗信心提升。治疗后患者的MDASI得分降低、QLQ-C30量表得分升高,说明患者的身体状况有所改善,这对于协助提升治疗质量具有重要意义。

4 小结

运动医学科的住院患者多为各种损伤,需要接受手术治疗,由于损伤的原因,不仅影响患者身体健康,还会影响后续职业生涯,因此患者心理压力较大^[8]。患者自身的焦虑或者抑郁等负面情绪对于免疫水平影响较大^[9-11],若患者因为疾病问题较为严重,并且缺乏合理手段干预,就会导致情绪低落,影响整体治疗效果。此时,科学、富有情怀的人文护理十分必要。优质的人文护理不仅能够加速康复进程,还能够提高患者适应社会能力,提升心理健康水平。本次研究也同样发现,对出现抑郁的运动医学科住院患者进行人文护理后,患者的心理压力明显减轻,且身体各项指标明显改善,这对于后续康复十分重要。作者建议在后续的临床护理中护士要多关注该类患者心理情况,强化心理护理,更好协助临床治疗。

参考文献

- [1]付伟,李俊晓.我国人文护理现状研究[J]. 养生保健指南,2021(24):141.
- [2]WANG XS, WANG Y, GUO H, et al. Chinese version

of the M.D. Anderson Symptom Inventory: validation and application of symptom measurement in cancer patients[J]. Cancer,2004,101(8):1890-1901.

- [3]LV XL, JIANG YH, SUN YH, et al.Short form 36-Item Health Survey test result on the empty nest elderly in China:A meta-analysis[J].Arch Gerontol Geriatr,2013,56(2):291-297.

[4]倪雁兰,夏群,龙海梅.跨学科护理模式对甲状腺癌患者术后身体状况、情绪及满意度的影响[J].中外医疗,2024,43(35):166-170.

- [5]游鑫平. 舍曲林治疗女性乳腺癌术后化疗焦虑、抑郁患者疗效的相关性研究[D]. 承德医学院,2024.

[6]豆翠萍. 焦虑和抑郁情绪对妇科肿瘤患者细胞免疫功能的影响[J]. 临床医药文献电子杂志,2019,6(34):73-74.

- [7]张兰敏. 运动医学科住院患者抑郁情绪对细胞免疫的影响及人文护理策略[J]. 饮食保健,2019,6(30):153.

[8]于亚男.中医康复护理模式在运动医学科术后恢复的护理效果研究[J].每周文摘·养老周刊,2023(15):186-188.

- [9]石苗,李中钦.谷氨酰胺对焦虑和抑郁情绪致妇科肿瘤患者细胞免疫功能低下的影响[J].中国妇幼保健,2015,30(17):2745-2747.

[10]韩蓉.应用心理护理干预对宫颈癌患者术后康复期抑郁、焦虑及细胞免疫的改善研究[J]. 母婴世界,2021(8):131.

- [11]张兰敏. 运动医学科住院患者抑郁情绪对细胞免疫的影响及人文护理策略[J]. 饮食保健,2019,6(30):153.