

正念训练在1例脊髓损伤患者焦虑管理中的应用

刘 英 唐敬利 包 蝶 通讯作者：刘小琴

重庆医科大学附属第二医院 骨科脊柱外科中心 400010

摘要：目的：总结分析1例脊髓损伤患者焦虑管理中正念训练的应用方法与效果。方法：通过阅读文献资料与患者护理经验总结等方式探究正念训练的具体应用与效果。结果：国内正念训练在脊髓损伤患者中的运用研究较少，且正念训练的方法和时间多种多样，无较为统一的标准，此外，评价指标多为主观指标，客观指标较少。结论：正念训练显著降低了本例脊髓损伤患者围术期焦虑心理水平，进一步改善了患者的心理状态和进食情况以及康复锻炼的依从性，为患者满意的康复结局奠定了良好的基础。

关键词：正念训练；焦虑；脊髓损伤

Application of mindfulness training in anxiety management of a patient with spinal cord injury

Ying Liu, Jingli Tang, Die Bao, Corresponding author: Xiaoqin Liu

The Second Affiliated Hospital of Chongqing Medical University Orthopedic Spine Surgery Center 400010

Abstract: Objective: To summarize and analyze the application methods and effects of mindfulness training in anxiety management of a patient with spinal cord injury. **Methods:** To explore the specific application and effect of mindfulness training by reading literature and summarizing patients' nursing experience. **Results:** There is little research and teaching on the application of mindfulness training in patients with spinal cord injury in China, and the methods and time of mindfulness training are various, and there is no unified standard. In addition, the evaluation indicators are mostly subjective indicators, and there are few objective indicators. **Conclusion:** Mindfulness training significantly reduced the perioperative anxiety level of this patient with spinal cord injury, further improved the patient's psychological state, food intake and compliance of rehabilitation exercise, and laid a good foundation for the patient's satisfactory rehabilitation outcome.

Keywords: mindfulness training; Anxiety; Spinal cord injury

前言：

脊髓损伤（SCI）是指由于外界直接或间接因素导致脊髓损伤，在损害的相应节段出现各种运动、感觉和括约肌功能障碍，肌张力异常及病理反射等相应改变^[1]。其发生的住院原因有高坠伤，交通事故，重物砸伤等，是一种比较严重的致残性疾病。脊髓损伤后，尤其是截瘫或肢体瘫痪患者的肢体神经功能恢复目前没有行之有效的治愈方法，只能借助康复手段慢慢康复^[2]。此外，脊髓损伤（SCI）的并发症有许多且较为复杂，是影响患者生存质量和寿命的主要原因。因此，脊髓损伤患者常会引发活动受限等躯体症状以及焦虑、抑郁等负性情绪，在极大程度上影响其治疗和康复以及社会生活质量^[3]。

据统计，目前国内外对脊髓损伤患者焦虑的干预研

究虽比较丰富，但大多采用在从外界因素介入从而达到影响患者心理状态的方法。对采用正念减压疗法干预脊髓损伤患者焦虑状态的研究较少^[4]。正念训练是指在正念减压疗法是一种以“正念”为基础的心理疗法，在治疗过程中要求个体有意识的将注意力维持在当前、内在或外在体验之上，包括个人的感觉、身体状况，但不对其做任何主观判断，同时持有开放、接纳的心态^[5]，近年来，正念训练已经越来越受到国内外学者的广泛关注，并且有研究表明，正念训练可以降低患者心理焦虑水平^[6]。现将正念训练在1例脊髓损伤患者焦虑干预后取得的良好效果报告如下：

一、临床资料

患者：女，22岁，因高处坠落致双下肢活动障碍

6小时门诊以脊髓损伤收入院，专科体格检查：椎体棘突及椎旁软组织有压痛，双下肢感觉减退，左下肢各肌群记录为1级，右下肢各肌群肌力为0级，双膝反射消失，小便失禁。并在急诊在全麻下行经后路胸椎骨折（T4-5）切开复位+椎管减压扩大成形+椎弓根螺钉内固定术。术后诊断为：1.胸椎骨折伴脱位T4-5，AO spine C型。2.脊髓损伤ASIA B级。3.脊柱附件骨折（C6棘突，T2-3棘突及右侧横突。治疗方案：甲强龙冲击疗法，甘露醇脱水，甲钴胺+鼠神经生长因子营养神经修复，氟比洛芬酯止痛，奥美拉唑抑酸护胃等；一级护理，康复及针刺治疗，心率、呼吸及血压较高：心率100-130次/分；呼吸：20-23次/分；血压130-150/85-97mmhg之间。

患者于第二天，康复治疗师行康复治疗时，拒绝配合，且哭闹不止，自诉感觉下肢瘫痪，恢复无望，认为就是治好也需要坐轮椅，难以接受。同时，拒绝进食及输液。

二、方法

2.1 干预方法

制定正念训练干预计划，分阶段进行指导练习与主动练习结合。每天训练两次，每次半小时。每次训练时播放节奏舒缓的轻音乐。每次具体方法为：

（1）第一阶段，指导练习。

第一周：正念引导与冥想。向患者讲解正念的起源、概念及益处。指导其感知当下状态，不加评判，接纳和接受目前状态的放松冥想。

第二周：身体扫描。讲解身体扫描的内涵和要求及方法：指导参与者闭上双眼，选择平躺或坐位均可，有意识地进行深入且缓慢地呼吸，与此同时从头顶逐渐到脚跟进行扫描，强调感知身体当下各部位的的感觉和可能出现的任何想法与情绪。指导患者练习。

第三周：正念呼吸与正念哈达瑜伽。正念呼吸：引导患者通过缓慢深呼吸而慢慢全身放松，感知呼吸的同时，也需要通过有意识和不加判断性的感知体会呼吸过程中腹部的起伏变化，察觉自身身体产生的各种想法与感觉，以及它们的变化；正念哈达瑜伽：引导患者进行放松肌肉、骨骼的舒缓动作，缓慢地将呼吸与动作协调一致，逐渐的关注在练习时产生的想法，强调体会此刻躯体伸展和放松等一系列的感觉。

第四周：正念饮食。开始用葡萄干练习，然后苹果，鸡蛋等食物逐一为患者发放食物，让患者从视、触、嗅和味觉等多角度，缓慢的呼吸感知食物颜色，味道，触

感，性状等，感受从拿到食物这一刻起到食物放入口腔并咀嚼进食过程中的感觉。

（2）第二阶段，指导练习与主动练习，两种正念训练方法结合练习。

第五周：每天选择两张正念训练方法练习。

（3）第三阶段，主动练习，持续正念练习。

向患者强调正念促进健康，鼓励患者将练习内化，发展自己的模式。选择一种适合自己的练习形式，坚持下去，开启持续的正念练习。

2.2 评价方法与指标

2.2.1 主观指标

采用焦虑自评量表评估患者焦虑水平。50-59分为轻度焦虑，60-69分为中度焦虑、70分以上则为重度焦虑。

采用五因素正念度量表评估患者正念感知水平。用1（一点不符合）~5（完全符合）的5级评分，FFMQ总分越高正念水平越高。

2.2.2 客观指标

生理指标 脉搏、呼吸及血压。每次正面前后测量的工具、人员、部位等保持一致。

三、结果

正念训练前：SAS评分72分、FFMQ评分35分 脉搏125次/分，呼吸21次/分，血压145/87mmhg。正念训练后：SAS评分55分、FFMQ评分61分 脉搏87次/分，呼吸18次/分，血压118/67mmhg

四、讨论

相关研究^[7]表明，正念训练如正念冥想、正念呼吸、正念瑜伽、身体扫描等正念干预方法，可刺激额叶皮层、海马等情绪信号强度，缓解焦虑、抑郁症状，从而使患者从惯性思维模式与自动化行为中解放出来，采取更加开放、宽容的态度接纳目前功能，于新的生活环境体验认同感与满足感。可以使左侧前额叶皮层活动增强，前扣带回、海马和脑岛等的皮层厚度增加，从而缓解焦虑，抑郁症状，帮助提升个体体验积极情感水平^[8]。但目前国内外关于正念训练颈脊髓损伤患者焦虑心理管理应用少有报道，大多数干预方法为借用外界因素等心理辅导措施^[9]。此外，王静和张耕瑞等学者将正念训练应用于冠心病患者心理状态管理中，也发现正念训练能够有效降低患者心理焦虑抑郁状态，促进患者康复^[10]。焦虑不仅会影响患者躯体感受、睡眠及疼痛等，还会影响患者生活质量。在本案例研究中，脊髓损伤患者在接受正念训练干预后，其焦虑程度评估由重度下降为轻度，开始积极配合康复及针刺治疗，脉搏、呼吸、及血压均

教前有所下降，这与王云等和梁志峰等以及 asmine Heath Hearn 等研究结果一致。由此可见，正念训练可能是一种缓解脊髓损伤患者焦虑心理的有效方法。

但是本案例研究仅为1例患者的案例报道，远不足以证实正念训练能有效地降低在脊髓损伤患者焦虑心理水平，但在短期内的正念训练后，本例患者的焦虑程度有所下降，可见正念训练有望成为临时缓解脊髓损伤患者焦虑心理的临床干预方法。通过文献阅读，发现目前国内正念训练在脊髓损伤患者中的运用研究教少，且正念训练的方法和时间多种多样，无较为统一的标准，此外，评价指标多为主观指标，客观指标较少。因此在今后的研究中，未来研究者可开展大样本的实验性研究以及跨学科的研究进一步证实正念训练在脊髓损伤患者焦虑心理管理中的有效性和实用性。

五、小结

正念训练显著降低了本例脊髓损伤患者围术期焦虑心理水平，进一步改善了患者的心理状态和进食情况以及康复锻炼的依从性，为患者满意的康复结局奠定了良好的基础，值得未来研究者更进一步去探索其在脊髓损伤患者焦虑心理管理的应用价值。

参考文献：

[1]王达义，常巍.脊柱外科诊断与治疗原则指南.

[2]黄振晖，刘耀波.脊髓损伤与修复研究进展及展望[J].中国药理学与毒理学杂志，2017，（12）：1155-1168.

[3]施红梅.脊髓损伤患者情绪状态与活动和参与功能研究[J].中国康复理论与实践，2017（8）：946-949.

[4]乔恩，卡巴金，童慧琦，高旭滨.多舛的生命[M].北京：机械工业出版社，2018.4

[5]于淑婷，徐慰，刘兴华等.正念训练改善个体负性情绪和觉知压力的对照研

[6]施红梅.脊髓损伤患者情绪状态与活动和参与功能研究[J].中国康复理论与实践2017（8）：946-949.

[7]曹姝专，王璇.脊髓损伤并截瘫患者照顾者的心理弹性与社会支持的相关研究[J].实用临床护理杂志，2017（02）：64-66.

[8]王静，金路.正念减压疗法对老年冠心病合并心理障碍患者睡眠质量及主观幸福感的影响[J].护士进修杂志，2019（34）：2084-2087

[9]张耕瑞，杨丽，段东奎等.正念放松训练对经皮冠状动脉介入治疗患者心理应激反应及睡眠质量影响的研究[J].中华护理杂志，2018（53）：1463-1467

[10]王云，杨文红，魏岩等.脊髓损伤患者焦虑的影响因素和心理干预研究进展[J].中国护理管理，2015（04）：497-499.