

慢性阻塞性肺病患者并发焦虑和抑郁现状分析

王 睿 丁 倩 刘玉侨
(湖北医药学院 湖北十堰 442000)

【摘要】慢性阻塞性肺疾病是以持续性的呼吸道症状和气流受限为特征，是可以预防和治疗的一种疾病。由于该病发生缓慢，病程较长，临床表现反复急性发作而逐渐加重，同时该病容易发生各种并发症，不仅造成患者在短期内的生活受到影响，在长期生活中也会逐渐受到加深程度的影响。患者在住院时间的延长、病情反复的折磨下，身体、工作、生活的压力明显增大，有些患者因为经济条件的有限，患者本身和其家庭所承受的情绪以及社会压力都有显著增加。使得患者对治疗的积极性、依从性降低，甚至产生焦虑和抑郁等负面心理情绪。本文主要探讨分析慢阻肺患者产生焦虑和抑郁的一系列问题，从而及时发现并疏导，帮助医务人员实行完整的治疗方案，提高患者的生存率。

【关键词】慢性阻塞性肺疾病；焦虑；抑郁

Analysis of concurrent anxiety and depression in COPD patients

【Abstract】Chronic obstructive pulmonary disease is characterized by persistent respiratory symptoms and airflow limitation, which can be prevented and treated. Due to the slow occurrence of the disease, the long course of the disease, the clinical manifestations of repeated acute attacks and the gradual aggravation, and the disease is prone to various complications, which not only affects the life of patients in the short term, but also gradually affects the deepening degree in the long-term life. Under the extension of hospital stay and repeated illness, the patients' physical, work and life pressure is significantly increased. In some patients, because of the limited economic conditions, the patients themselves and their family's emotional and social pressure have significantly increased. Reduce patients' enthusiasm and compliance with treatment, and even produce anxiety and depression, such as negative psychological emotions.

【Key words】chronic obstructive pulmonary disease; anxiety; depression

DOI: 10.12361/2705-0416-04-05-84027

慢阻肺作为一种典型的慢性病，使患者的身体和心理上都有受到不同的伤害。它除了是呼吸系统疾病外，也是全身性疾病，容易并发许多不同的疾病，如缺血性心脏病、慢性呼吸衰竭、慢性肺源性、自发性气胸等。这些病症的同时发生在一个患者身体时，会导致患者的生活质量降低，也可能改变临床医生对患者治疗方案上的选择，甚至可能会影响到患者的预后治疗。据相关调查统计，患有慢阻肺的人数多，治愈率低且死亡率高，现如今已经成为人类一个重要的公共卫生问题。随着医疗技术的进步，医学模式随之转变，在调查中人们也发现，医学理论、心理与机体健康有着密切的关系，这让患者心理情绪的问题越发得到重视。关于慢阻肺患者在病情期间并发焦虑、抑郁等负面心理情绪，大致可以从以下几种层面上思考。

1 慢阻肺合并焦虑和抑郁并发症的患病现状

国外曾有一项研究指出，同时患有慢阻肺和焦虑抑郁的比例超过 1/3。我国在 2017 年李玮、朱应群、李喆、范杜等做过一项关于慢阻肺患者合并抑郁症发病率的研究，结果表明，在他们抽选的 115 列慢阻肺患者就有 27 例有轻度抑郁症，其中有中、重度抑郁症的人数就有 23 例，重度抑郁症有 22 例，一共并发有抑郁症的就有 72 例，其发病率超过 62%。韩红梅对兰州市第二人民医院患有慢阻肺的 194 例住院患者是否含有抑郁的状况进行过调查，其中男性有 124 例，女性有 70 例；年龄最大有 94 岁，最小年龄的患者有 32 岁；病程 3 年到 47 年，调查出大多数不同慢阻肺患者有从经济状况和预感健康受到威胁等方面有过焦虑、抑郁的情绪。虽然不同研究所得出的数据不同，但是大部分的结果都有得出慢阻肺患者中抑郁患病率明显高于普通人群的抑郁症患病率。

2 焦虑和抑郁的诊断标准

人类最容易感知到的负性情绪就是焦虑和忧郁，在医学、心理学和精神医学中焦虑和忧郁对其评定非常重要。一直到现在，有过不同的精神医生去研究分析，焦虑和抑郁的情绪太容易反复、多变，不同的医生有的看法和实验结果不一致，也只能用一些调查、辅助检查较大准确的诊断出焦虑和抑郁的情绪。最常规的还是用筛查量表来诊断抑郁焦虑的心理症状，可不同的心理筛查量表有不同的特点，重庆陆军军医大学的徐瑜等人在研究了 4 个心理筛查量表后，在其期刊就有说出慢阻肺患者用老年抑郁量表会比其他的筛查量表更有优势，张明国和严和骏等人对焦虑和抑郁的评定做出过分析讨论，他们将已以精神疾病诊断和统计手册标准诊断出抑郁症的 45 人进行调查，最后得出神经症患者的自我评定常常会被各种因素的影响，虽然抑郁症患者的自我报告和评定结果相似，但是要将抑郁与焦虑两种不同的情绪鉴别开，在临床上还是很难的。

3 慢阻肺发生焦虑和抑郁的危险因素

因为个人机体产生疾病所以内心会发生很大的心理变化，想法多、情绪波动大更容易产生心理疾病。比如很多的患者在患慢阻肺以后，长年被疾病所折磨，因为家里可能要花大量费用医治，给家里造成了不小的负担，可能会因为这些费用使家庭长期处于吵闹，不安宁的环境中，以至于慢阻肺患者会因为这些感觉到压力，从而慢慢的形成焦虑。长期处于一个认为拖累子女、自己是累赘等坏情绪的环境下，患者可能会感到有压力，心理变化大，性格改变，整个人也会变得抑郁。这不仅不能帮助患者恢复健康，可能还会加重患者的病情，使患者病情更加病危病重。现如今普遍慢阻肺患者间断性长期在医院，很多陪护在长期照顾下失去耐心，有些患者在病痛折磨下，性格变得易爆易怒，在这种情况下，抑郁和焦虑的患者可能会选择极端做法，酿成不可挽回的后果。

4 焦虑和抑郁对慢阻肺的影响

情绪和身体是相互影响的,如果一个人具有积极向上的情绪,那么身体向健康的方向发展;如果一个人消沉负面,那么身体状态也不会太好。世界心理委员联合会就有说过:身心协调,适应环境,人际关系融洽,能正确调解情绪,幸福感强,工作和生活效率高,心理是否健康会影响情绪的变化,情绪稳定对身体的健康是有好处的。生物的免疫系统也受着情绪心理的影响,以现有的医疗技术,慢阻肺的病程较长且无法治愈根治,所以对于病人而言在这个病程中很有可能会对治疗与生活失去信心。如果慢阻肺患者长期处于抑郁焦虑的状态,免疫系统本就不好的状态下,身体状况也会日渐下滑,同时临床医生也无法很好的完成治疗,慢阻肺症状在没有得到缓解的情况下,症状更加严重,这让慢阻肺患者在身体和心理上都感到非常地痛苦。慢阻肺疾病本身也是容易诱发并发症的,慢阻肺患者大部分已处大龄,很多人都有不同的基础病,如高血压、糖尿病等,在太多病积聚一身的时候,身体太过于负向发展,稍有不慎就会出现生命危险。

5 慢性阻塞性肺疾病并发焦虑和抑郁的治疗方法

如今关于慢阻肺并发焦虑和抑郁的治疗主要是从心理学治疗以及药物治疗两方面入手。心理学治疗重点针对认知行为治疗(CBT)、松弛疗法和自身管理教育治疗。药物治疗主要利用抗抑郁相关药物进行治疗。除了这些以外,还有肺康复治疗,这是针对慢性阻塞性肺疾病的一种特异性治疗方法,对改善焦虑和抑郁也是有好处的。

5.1 心理学的干预治疗

拥有慢性疾病并发焦虑和抑郁的病患,心理学的干预治疗主要有松弛疗法、自身管理教育治疗等。有相关研究报道,对并发焦虑和抑郁的患者而言即便是最普通的心理学干预,对他们焦虑和抑郁的情况都会有很大改善的作用。例如,松弛疗法,松弛疗法是通过创造一些松弛状态的方式来激发患者心理情况的变化。通过研究发现不同类型的松弛疗法,如瑜伽、武术还有太极等,对病患并发焦虑和抑郁症情的改善不是很明显,但是唱歌却对病患焦虑情况和身体功能改善情况有一定程度的作用。松弛疗法的好处以及还有使用哪类松弛疗法对改善病患焦虑和抑郁有进展仍需要更进一步的研究。除此以外还有研究曾指出病患对自身的管理支持和健康教育可以减少急诊、住院治疗还有总的医疗费用支出。自身管理是病患面对慢性病时所必须的能力,其中主要有病患对疾病症状的理解、治疗和生活方式的改变等。健康教育就是指对某种疾病的知识普及教育,这对于慢性阻塞性肺疾病病患实施自身管理支持以及对他们疾病诊治和康复的情况有很大的改善。谭星宇等研究分析得出长期的系统教育管理能够提高戒烟成功率和吸入支气管舒张剂使用率,有效减少慢阻肺病患加重急性的可能,改善他们的生活质量。

5.2 相关药物的干预治疗

慢性阻塞性肺疾病病患并发焦虑和抑郁最主要治疗方法是相关

药物的治疗,有相关研究展示了药物在慢性阻塞性肺疾病病患并发焦虑和抑郁方面的治疗起着很大的作用,并且在临床实践中这类的抗抑郁药物用于重点治疗焦虑和抑郁,有研究显示慢性阻塞性肺疾病病患抑郁病患在使用氟西汀治疗后可以起到显著提升自身生活品质的作用。何远强等人研究发现盐酸舍曲林可以显著改善慢性阻塞性肺疾病并发抑郁的运动耐力;高大龙等人在研究中发现氟哌噻吨美利曲辛在短期时间内的治疗,可以显著改善慢性阻塞性肺疾病并发焦虑和抑郁病患的精神情况,分析其中原因,可能是治疗后病患的情绪变化波动,病患变得乐观向上、积极,对未来的生活充满信心,运动也可以起到能力增强的作用,同时还能增强药物治疗的依从性,对肺功能进行改善作用。目前为止,关于相关药物在慢性阻塞性肺疾病并发焦虑和抑郁病患的治疗疗效还需要更多的证实。

5.3 肺康复项目的干预治疗

肺康复是干预有症状日常生活力下降并且患有慢性呼吸系统疾病的病患采取的多学科综合治疗措施,临床医师在病患个体化治疗里面加入综合性的康复方式,用稳定或者是逆转疾病的全身表现来减轻症状病患一种性提升功能状态并且减少医疗支出。例如,《肺康复实践指南》一书中的全面肺康复计划,呼吸肌训练、运动训练、营养支持、心理以及行为的干预等,在经过肺康复治疗1年后病患的呼吸困难情况和6分钟步行距离,对患者日常自理能力有很大的提升,对其运动耐力、体质指数以及肺功能都有一定程度改善,提升了病患的生活质量,特别是对训练之前体力较差的病患有很大的益处。李群等人通过研究分析发现肺康复训练可提高不同严重程度的慢阻肺病患的活动耐力以及生存质量,并一定程度上减少了重度慢阻肺病患急性加重次数,同时还能减轻极重度病患呼吸困难的程度,这是一种经济且高效的稳定期慢性阻塞性肺疾病治疗方案。因此,肺康复方案已是慢阻肺病患重要的治疗方式之一,其针对慢阻肺治疗的效果和科学性已被证实。

6 结语

总之,慢性阻塞性肺疾病患者并发焦虑和抑郁的发生率较高,这两者的发生与患者的死亡率增长密切相关,这使得社会对临床医生面对慢性阻塞性疾病并发焦虑和抑郁症的认识和诊断能力提升的相关需求迫切,故新发慢阻肺病患关于并发焦虑和抑郁的病史应记录得更加详细。治疗这类病患,不但要对他们呼吸症状改善情况进行关注,还要对他们心理状况进行关注,慢性阻塞性肺疾病病患除了对其进行常规治疗外,还应关注病患心理方面的问题,尽量减少并发焦虑和抑郁出现对病患的不利影响,促进病患更好接受治疗以达到改善病患生活质量,更好的治疗疾病。

作者简介:王睿(2001.6——),女,湖北黄石人,研究方向:慢性病管理;丁倩(2001.11——),女,河南信阳人,研究方向:慢性病管理;刘玉娇(2000.12——),女,湖北枣阳人,研究方向:慢性病管理。

【参考文献】

- [1] 李思嘉,郭爱敏,赵艳伟.慢性阻塞性肺疾病患者疾病感知现状及影响因素分析[J].中国护理管理,2017,17(8):1112-1116.
- [2] 葛洁明,岳淑玲,贾红光,等.慢性阻塞性肺疾病患者认知功能状况及影响因素分析[J].中国病案,2017,18(10):105-109.