

康复训练对头颈部肿瘤放疗患者生存质量的影响

杨欣益

北京市朝阳区三环肿瘤医院 北京 100122

【摘要】：目的：针对康复训练患者的头颈部肿瘤放疗所产生的生活质量影响。**方法：**选取2018年2月-2019年2月本院收治的80例头颈部肿瘤放疗患者，按照随机数字表法将其随机分为观察组和对照组，每组40例。对常规训练进行对照组和观察组的测评。观察组的训练方法是基于对照组的训练方法基础之上给予相应的康复训练方案，干预后进行比较。**结果：**观察组总有效率为97.6%，高于对照组的66.7%，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。干预前，两组患者分别出现患者疼痛，患者进食困难、患者吞咽困难、患者牙齿松动，患者唾液粘度高。差异均无统计学意义（ $P>0.05$ ）；干预后对患者的疼痛、患者进食、患者牙齿疼痛，患者吞咽困难，患者唾液黏度高进行比对。差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ）。**结论：**头颈部肿瘤放疗患者康复训练，对于患者的病患可以有效改善，且效果良好，改善患者的放疗后生活质量，值得临床推荐。

【关键词】：头颈部；肿瘤；康复训练；生存质量

依据现有临床经验，对头颈部肿瘤患者的治疗方式多以放疗为主要治疗手段。科学技术的蓬勃发展逐渐向生物治疗、心理治疗的社会医学方向迈进。肿瘤患者的术后康复训练变得非常重要，治疗效果不再是对患者生存质量评定的唯一要求，在治疗过程中减轻患者的痛苦感以及症状反应。针对患者的心理和患者的生活质量进行深入研究探讨。本文针对头颈部肿瘤患者的放疗后康复训练进行多方面研究，观察康复训练对患者生活质量的影响，报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2018年1月-2019年2月本院收治的80例头颈部肿瘤放疗患者。纳入标准：（1）临床确诊为患者颈部以上的耳、鼻、咽喉等头颈部肿瘤；（2）患者无合并严重并发症，也没有心脑血管疾病。对调查患者的排除标准：（1）患者无合并精神障碍或交流障碍；（2）没有研究患者对本研究药物过敏。按照随机将患者随机分为观察组和对照组，每组40例。观察组男20例，女20例；年龄30~65岁，平均（ 48.8 ± 3.6 ）岁；大学及以上10例，中学19例，小学及以下12例；肿瘤类型：15例甲状腺肿瘤，5例口腔癌，5例喉癌，其他16例；平均放疗时间（ 1.53 ± 0.77 ）个月。对照组男25例，女15例；年龄40~61岁。平均（ 46.7 ± 4.9 ）岁；大学及以上14例，中学16例，小学及以下10例；肿瘤类型：10例甲状腺肿瘤，6例口腔癌，4例喉癌，其他20例；平均放疗时间（ 1.63 ± 0.71 ）个月。两组一般资料比较，差异均无统计学意义（ $P>0.05$ ），具有可比性。本研究已经医院伦理委员会批准，并与患者签署《研究知情同意书》。

1.2 方法

对照组进行康复护理，持续干预，根据相应的护理方式。具体如下，（1）心理护理。护理人员应对患者进行相应的心理关注，使患者对护理人员产生充分的信任，并增加依赖感，在训练过程中使患者感受到关怀与信任，分享以往的成功案例，对患者的康复带来积极影响。（2）疼痛护理：疼痛护理训练中，患者容易出现疼痛的感觉，需要护理人员对患者进行鼓励，使患者正确的面对训练疼痛。（3）皮肤护理：在放疗期间的局部护理中，使皮肤进行相应的保护措施，避免患者的皮肤因化疗、放疗受到损伤。（4）全身症状护理：对患者的全身护理，患者在接受放化疗后会出现一定的身体不适，这时需要护理人员对患者进行有效关怀和及时沟通，使患者减轻因化疗带来的各种不适，患者如果出现。头晕、精神萎靡不振、脱发憔悴、疲乏无力等各种情况，需要给予及时的关爱，并进行相对的药物。对于患者的放疗阶段完成后，需要患者在家中头颈保健，一天200次左右，应注重坚持，避免放疗后的身体局部组织发生一定的纤维化反应，使患者出现吞咽困难或张口不利等各种后遗症。观察组在康复训练的过程中，基于优化康复训练的方案，护士长应带领全体护士研究成立小组，使各项工作职能得到有序开展，对患者头颈部放疗后所产生的各项因素给予相应的制定计划持续干预4周。见表1。

表1 康复训练计划

计划项目	康复训练活动内容	训练频次
心理放松	双脚站立，双手合十放于胸前，闭目冥想	10min/次；1次/d

颈部运动	头部做前屈、后仰及旋转运动	5min/次; 1次/d
鼓腮运动	闭口吹气,使腮部鼓起,用双手轻轻按揉	2min/次; 1次/d
鼓膜按摩	食指或手掌对外耳道作压、揉运动	2min/次; 1次/d
舌肌训练	控制舌头在口腔作环绕	2min/次; 1次/d
张口训练	迅速大幅张口然后闭合	2min/次; 1次/d
叩齿训练	牙齿相互叩击,然后舌尖环绕牙龈一周	2min/次; 1次/d
鼓水运动	含住温水作鼓腮运动,并结合吮吸充分含漱口腔	每次进食后 1次; 3次/d
躯体放松	双眼轻闭,双腿张开与肩同宽,放松全身深呼吸	5min/次; 1次/d

1.3 康复训练原则

(1) 正确的诊断。结合现有的康复训练,在正确诊断的基础上给予相应的评定。对诊断的不完整性或延迟性会损伤患者进行康复训练的进程,如患者属于运动员腰椎被骨折,易出现腰椎间盘突出,因此手法需要相应稳妥,并不能强力侧翻在背脊,训练时也不能过度对患者进行深深挖。

(2) 个别对待。患者的年龄不同,病理原因不一样,因此所能承受的身体运动量和肌肉状态也各不相同,因此需要针对患者的病情和年龄以及患者全身心的运动能量及肌肉状态进行适当活动。

(3) 伤后的康复训练以愈合为前提。患者受伤后的康复训练,应本以伤口愈合为前提,使全身进行相应的局部活动,对肌肉拉伸展开,越早越好。

(4) 康复训练康复训练应本折有序原则持续进行,进行全面性、拓展性、规范性、间断性的康复活动。对患者的动作幅度、控制时间、运动频率、身体复合能量都需逐步递增,如果训练过强,会造成患者的相应的损伤使患者沉积伤复发,因此训练时应注意身体、能力及深患者的身体机能。在损伤初期,由于局部有充血疼痛的反应,这时已全面全身活动为主要方针,再不局部。损伤愈合的前提下进行局部活动,随着相应的时间,对患者的损伤或愈合情况进行相应的运动拓展。

1.4 观察指标及评价标准

比较两组干预效果。全部患者治疗前后的症状评分,评

分表中的6个症状量表进行评分,包括患者的疼痛情况、患者的进食问题、患者的吞咽问题、患者的张口限制、患者的牙齿问题、患者的唾液黏度,分4个等级,得分越低状越轻。

1.5 统计学处理

本研究数据采用 SPSS21.0 统计, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组干预效果比较

观察组显效率、总有效率均明显高于对照组,差异均有统计学意义 ($P < 0.05$),见表2。

表2 两组干预效果比较[例(%)]

组别	显效	有效	无效	总有效
观察组 (n=42)	29 (69.0)	12 (28.6)	1 (2.4)	41 (97.6)
对照组 (n=42)	15 (35.7)	13 (31.0)	14 (33.3)	28 (66.7)
字2值	22.226	0.137	32.556	32.556
P值	<0.01	0.71	<0.01	<0.01

2.2 两组干预前后症状评分比较

干预前,两组患者的疼痛、患者的进食、患者的吞咽、患者的张口限制、患者的牙齿、患者的唾液黏度评分比较,差异均无统计学意义 ($P > 0.05$) 见表3。

3 讨论

关于头颈部肿瘤,患者在放疗后会出现相应的治疗反应,如出现食欲不振,精神萎靡,恶心呕吐等不适应的症状,严重影响着患者的生活状态与生活轨迹,在日常的人际交往中,会使患者。自觉的产生抑郁、烦躁、郁闷、自卑的绝望情绪。出于一定的客观因素及心理压力,会使患者对社交产生恐惧,不乐于参加集体活动。患者受到张口困难,对饮食产生一定的影响,都会影响着患者的身心健康。正因如此,建立相对有序的康复训练方案对患者的恢复起到着积极影响的作用。本文通过对患者的头颈部肿瘤测试的康复训练进行深入研究,在研究中对患者相应的生活质量已与一血统。即干预前患者对于进食困难、张口限制、牙齿脱落、唾液粘稠度高、疼痛点多进行相应的比较,干预后对此比较都会观察组的评分数据高于对照组。因此,观察组鼓励的相应运动,

通过腮骨运动增加患者下颚的活动功能,从而改善患者的口腔问题,如吞咽困难等进食不适症状。正因如此,腮骨运动可以使患者的肌肉纤维发生一定的转换,使患者的下颚部口部、舌根部肌肉有活动力量,从而提高患者的纤维化肌肉活动功能。根据多重数据研究显示,下颚纤维可造成下颚活动度偏低。使患者出现吞咽困难等症状,长此以往会使患者的食物摄入量不足,造成营养不良的状况,不但影响着患者

的生活质量,还为患者的康复训练带来一定的困难。因此,对于改善患者吞咽困难的状况,多进行患者的舌根底部肌肉活动,会有利于患者的康复训练进程。

4 结束语

综上所述,康复训练对头颈部肿瘤患者放疗后的康复推进起到积极显著的作用,因此值得全方位推进。

参考文献:

- [1] 梁赛,湛永毅,许湘华,等.头颈部肿瘤患者生存质量与应对方式及社会支持的相关性研究[J].护理学报,2017,24(10):62-66.
- [2] 胡志萍,段玮玮,雷文鸽,等.头颈部恶性肿瘤病人生存质量及其影响因素调查[J].护理研究,2018,32(5):6.
- [3] 金新天,陈健,王俊荣,等.综合性康复治疗对头颈部肿瘤患者放疗后情绪、体力及生活质量的影响[J].癌症进展,2018,16(10):84-86,117.
- [4] 尤涛,张向远,宗敏茹,等.康复治疗对老年头颈部肿瘤放疗患者营养状态的影响[J].国际老年医学杂志,2018,39(5):215-218.
- [5] 陈奇鸿,陈凌群,龚芬芳,等.引导式八步操对鼻咽癌放疗患者功能锻炼有效性的影响[J].护士进修杂志,2017,32(22):2082-2083.