

生物反馈治疗在体外受精-胚胎移植术患者

心理干预中的应用现状

李志

南宁市社会福利医院 广西 南宁 530000

【摘要】：不孕症为具有身体、心理和社会方面的全球健康问题，且呈现明显的递增表现。基于疾病的特殊性，患者心理负担较重，普遍存在焦虑抑郁、人际关系敏感、社会退缩、生活质量下降以及婚姻状况不满意等问题。

【关键词】：不孕症；心里干预；胚胎移植；生物反馈治疗

引言

不孕症即同居1年以上、无避孕手段的情况下未受孕的情况。当前，不孕症发病率一直较高，与患者生活环境变化、生活习惯变化以及情绪状况、疾病等诸多因素有关，直接影响家庭生活，需积极进行诊断与治疗。在生物-心理-社会现代医学模式下，生物反馈治疗以患者主动参与为特点，具有无创、新型、非药物疗法的优势，在心身疾病、康复医学和精神医学上应用广泛，它被证实对于治疗许多疾病如焦虑、抑郁等是一种有效的方法。在此就生物反馈在不孕症心理干预中的应用做一综述。

1 不孕不育患者心理干预进展

不孕不育患者的心理负担较重，疾病的特殊性，直接影响家庭生活的和谐程度和幸福指数。所以，需要加强对不孕不育患者的心理干预，包括认知行为疗法、正念治疗、艺术疗法等，还有各种干预方法混合运用。其中，正性心理调节，有助于提高试管婴儿妊娠率，CBT治疗能提高受孕率。一项研究析，心理干预有助于改善患者的情绪状况，可以提高妊娠率。心理咨询可促进患者体内分泌适当的多巴胺，使患者减少焦虑沮丧的情绪，感到更为愉悦放松。团体心理干预可以有效改善不孕症患者的负性情绪，改变患者对疾病的错误认知，提高应对能力，增强治疗信心^[1-2]。正念训练可能提高参与者的自我同情水平。正念干预可以提高怀孕率，能改善HPA轴功能，也能改善睡眠。通过予以患者认知、放松训练，干预效果显著。国内外研究显示，音乐疗法干预情况下，有助于改善IVF-ET患者的情绪，进而提升患者的受孕几率，家属的满意度非常高^[3-4]。另外，音乐疗法干预后，患者的睡眠质量明显提高，进而提升了患者的生存质量，生活信心，助于受孕效果的实现。

2 生物反馈治疗在不孕症治疗中的临床应用

2.1 生物反馈治疗概述

分析生物反馈疗法，其中涉及到脑电以及皮温、呼吸、血压等生理参数。脑电生物反馈（EEG biofeedback）可以反馈大脑皮层脑电活动节律，应用情况下受试者可以主动调控脑电活动。随着脑电生物反馈疗法的开展，发现此方法助于调节患者的情绪状况，也可以改善患者的睡眠质量以及疼痛状况等，进而稳定患者的情绪、提升患者的睡眠质量。肌电反馈技术通过训练肌肉的松弛来减除紧张焦虑，训练肌肉收缩情况下，助于瘫痪肌肉恢复，进而促进患者康复^[5]。皮电反馈主要用于缓解紧张情绪，患者的接受度较高。皮温反馈情况下，能够有效观察到与偏头痛、焦虑情绪等与皮温有关的病症。心率变异-生物反馈（heart rate variability biofeedback, HRVB）是近几年来研究的热点之一。心率变异性（heart rate variability, HRV）可反映患者的自主神经功能。进行HRVB训练，可提高HRV，进而调节患者的自主神经功能、灵活性。

当前，生物医学模式不断优化和完善，开始向现代生物-心理-社会模式转变，成功提升了患者的主动参与性，助于干预和调节患者的情绪，提升患者的遵医行为。生物反馈是学习过程，让接受治疗的患者实现心身结合。生物反馈并不是对哪类疾病的特异性疗法，而主要是针对症状的改善。生物反馈具有成本效益，一定程度上能降低医师就诊、减少药物的使用、降低医疗费用、减少住院次数和住院时间。另外，助于提升患者的生活与生存质量。值得注意的是，生物反馈不适应于生理反应低下，对生理反应或情绪状态识别困难，存在智能障碍、人格障碍的患者^[6]。

2.2 不孕症生物反馈治疗的应用现状

由于承受来自婚姻、家庭、社会以及疾病本身的多方面压力，我国不孕症人群中普遍存在焦虑抑郁等负性情绪。不

孕症情况下, 夫妇双方均有不同程度的情绪表现, 包括紧张以及焦虑、抑郁等, 在改变患者神经内分泌的基础上调节患者的生殖能力、性功能情况, 影响女性排卵和男性精子产生, 影响精卵的结合与胚胎着床, 导致难以受孕。临床生物反馈训练过程就如人体的一面镜子, 它通过电子仪器设备, 将人们通常情况下难以意识到的生理活动放大, 并以可视或可听的信号呈现, 患者有意识地学习调节、控制生理活动, 进而改变信号, 从而学会对机体生理活动的自我觉知和对自我心理活动的洞察和控制, 最终改善心身紊乱状态、达到情绪的平和与愉悦^[7]。

生物反馈是行为疗法的一种, 可以提高情绪调节能力, 有效改善焦虑和抑郁症状, 同时改善生理指标, 长期训练还能使退避的应对方式发生改变。生物反馈有助于改善受孕者的情绪状况, 是有效的非药物疗法之一。余筱慧研究认为, 肌肉松弛训练情况下, 有助于调节受试者的紧张感受、实现放松状况, 进而稳定受试者的情绪状况, 减轻心理负担的基础上减轻身体负担, 渐进性肌肉放松训练能提高妊娠成功率。

2.3 生物反馈治疗潜在机制

人的脑电活动情况受到多方面因素影响, 其中, 个体意识改变对患者的脑电活动影响非常明显。脑电生物反馈利用相关性, 治疗患者的情绪状况。焦虑情况下, 患者处于高唤醒状态。脑电生物反馈治疗情况下, 以反馈训练降低受试者的唤醒水平, 进而减轻患者的焦虑情绪。在临床治疗中主要采用强化 θ 波和 α 波的方式来降低患者的焦虑水平。焦虑和抑郁伴随着额叶活动左侧化减弱, 增强左额叶 α 波强度的生物反馈训练能够促进情绪调节。 β 波脑电生物反馈训练情况下, 焦虑患者的情绪评分明显下降, 而感觉节律波 (SMR) 则显著增强, 有助于减轻患者的焦虑水平。右顶叶 α 波助于改

善焦虑患者的焦虑、抑郁症状, 但左侧顶叶 α 波训练前后则无变化。

脑电反馈情况下, 有助于减轻患者的精神紧张状况。脑电生物反馈情况下, 有助于调节皮层, 进而稳定患者的情绪, 有效镇静。

生物反馈影响蓝斑、眶额叶皮层、脑岛等大脑区域, 通过深慢呼吸训练可以将机体的交感神经支配转为副交感神经支配, 降低杏仁核兴奋性, 增加细胞膜稳态, 抑制负性情绪, 减轻焦虑抑郁。

3 总结与展望

综上所述, 不孕是一种持久高度的压力, 导致不孕不育患者焦虑以及抑郁、恐惧痛苦体验、自卑、负罪感强烈、人际关系敏感。接受辅助生殖治疗的患者面临更多的心理问题, 这已经引起生殖医疗机构的广泛重视。准备建档治疗的患者, 建议进行心理评估, 识别出高危患者, 规划心理干预措施。开展积极的心理治疗, 可以减轻患者的抑郁、焦虑, 促进整体健康、改善家庭关系、提高生活质量, 且可有效提高妊娠率。在各种不孕症心理干预方法中, 生物反馈治疗是一种无创的新的被证实有效的辅助手段, 它帮助人们承担起维护自我健康的责任。培训医务人员和卫生保健人员采用生物反馈技术, 有助于实现“柳叶刀全球心理健康组织”(2007年) 制定的目标。但现有精神疾病生物反馈研究中缺乏标准化, 可能使我们对生物反馈治疗的整体评估产生偏差。生物反馈治疗效果与治疗师的技巧、经验、灵敏度有关, 目前尚缺少对生物反馈结果评估的指导。今后的研究可以尝试开展团体生物反馈治疗来提高不孕不育患者身心健康水平。

参考文献:

- [1] 苑杰, 贾娜娜, 等. 不孕不育患者抑郁焦虑情绪影响因素研究进展[J]. 中国医药导报, 2016, 13(15): 48-52
- [2] 王成刚, 唐惠艳. 我国不孕患者心理问题研究进展[J]. 中国计划生育学杂志, 2014, (22)1: 62-64.
- [3] 刘丽, 赵君利. 辅助生殖技术中的心理问题及其干预研究现状[J]. 2012, (34)1: 96-98.
- [4] 陈力, 李爱斌, 牛婷. 不孕不育患者的心理问题及相关心理干预方法研究进展[J]. 中国性科学, 2016, (25)6: 149-151.
- [5] 葛明晓, 陶莉莉, 陈小平, 张金玉, 徐琳, 关婷. 高龄妇女 409 个周期体外受精的临床结局[J]. 广东医学, 2014, 35(12): 1907-1910.
- [6] 高月霞, 黄敬, 刘华丽. 脑电生物反馈在焦虑障碍治疗的应用疗效[J]. 中国健康心理学杂志, 2017, 23(11): 1757-1760.
- [7] 高婷婷, 颜萍, 张海霞, 等. 体外受精-胚胎移植技术患者不同治疗阶段的心理状况及护理干预[J]. 现代中西医结合杂志, 2017, 26(36): 4103-4104.