

重复经颅磁刺激联合正念认知护理干预在抑郁症患者中的应用研究

郑心新

(山东省精神卫生中心物理治疗科 山东济南 250014)

摘要:目的:观察重复经颅磁刺激联合正念认知护理干预对抑郁症患者的疗效。方法:选择2023年1~4月份入院的110名抑郁症患者,按照诊疗方式的不同将其分成对照组和观察组。两组在接受重复经颅磁刺激治疗的基础上,对照组给予常规护理,观察组给予正念认知护理。比较护理前后汉密尔顿抑郁量表(HAMD-24)和抑郁自评量表(SDS)评分。结果:干预后,观察组HAMD-24和SDS评分较对照组明显降低,有统计学意义($P<0.05$)。结论:重复经颅磁刺激结合正念认知护理干预能有效地改善抑郁症患者的精神状态,促进患者的康复。
关键词:重复经颅磁刺激;正念认知护理干预;抑郁症;临床应用

Application of repetitive transcranial magnetic stimulation combined with mindfulness cognitive nursing intervention in patients with depression

Zheng Xinxin

Physical Therapy Department of Shandong Mental Health Center, Jinan, Shandong 250014

Abstract: Objective: To observe the efficacy of repetitive transcranial magnetic stimulation combined with mindfulness cognitive nursing intervention in patients with depression. Method: 110 depression patients admitted from January to April 2023 were selected and divided into a control group and an observation group according to different diagnosis and treatment methods. On the basis of receiving repeated transcranial magnetic stimulation therapy, the control group received routine care, while the observation group received mindfulness cognitive care. Compare the Hamilton Depression Scale (HAMD-24) and Self Rating Depression Scale (SDS) scores before and after nursing care. Result: After intervention, the HAMD-24 and SDS scores in the observation group were significantly lower than those in the control group, with statistical significance ($P<0.05$). Conclusion: Repetitive transcranial magnetic stimulation combined with mindfulness cognitive nursing intervention can effectively improve the mental state of depression patients and promote their recovery.

Keywords: repetitive transcranial magnetic stimulation; Mindfulness cognitive nursing intervention; Depression; clinical application

抑郁症是由生物、心理和社会等多个因素导致的一种心理紊乱性疾病,同时伴随着认知和行为的改变和身体的异常。其典型的症状是:一种显著且持久的情绪低落、愉快感或失去了兴趣。随着疾病的不断恶化,患者还会出现睡眠障碍、食欲紊乱、性功能减退等身体方面的症状,还有可能出现自虐和自杀的倾向^[1]。据报道^[2],75~80%的患者在治疗后出现了二次发作,患者的负面情感加剧,症状反复,最终有15%的患者选择了轻生,给患者的生活、工作和家庭带来严重的冲击。近年来,经颅磁刺激(TMS)在临床上得到了越来越多的使用,是目前抗抑郁研究的一个热点。TMS是通过在大脑皮层某个区域重复施加时变的磁场,引起大脑皮层神经元活动电位变化,达到对大脑皮层的刺激或抑制,从而达到治疗目的。而采用正念认知护理干预,可以让患者的认知功能得到改善,从而让他们对生活产生积极的态度,从而让患者能够寻找到行之有效的方法,来解决所面临的问题,并调节患者的身体和精神状况,这对提升临床疗效有着非常重大的作用。为此,本文通过将重复经颅磁刺激结合正念认知护理的方法,应用于抑郁症患者,取得了较好的疗效。

1 资料与方法

1.1 一般资料 本研究选取自2023年1~4月份在本院收治的110名抑郁患者作为研究对象。观察组:30名男患者,25名女患者,平均年龄:54.14±3.28岁;对照组29名男患者,26名女患者,平均年龄为53.89±5.12岁。该试验得到了医院伦理委员会的认可,并得到了患者的同意。在年龄,性别,文化程度方面,两组之间没有显著的差别($P>0.05$),有一定的可比性。

1.2 临床纳入与排除标准^[3] 纳入标准:(1)满足ICD-10疾病分类标准中所载的确诊条件;(2)最近一个月内没有进行过其它治疗的患者。排除标准:(1)智力不健全者;(2)不能照顾自己的患者;(3)患有重度认知障碍的患者;(4)器质性疾病、精神疾病者;(5)颅内金属物质,装有起搏器和支架的患者;(6)患有重大身体疾病患者;(7)曾有颅内创伤或颅内病变史者;(8)具有较差的合作意愿患者。

1.3 方法

1.3.1 对照组 对照组采用重复经颅磁刺激(rTMS),并给予患者常规的护理。该仪器的型号为CCY-1A,患者采取半卧位或仰卧的姿势,双眼紧闭,将磁刺激线圈对准受试者的左边额叶背外侧,与头部切面相距0.5cm,使用的频率为20Hz,每个序列50个脉冲,每次30个序列,每个序列之间的时间为5秒,总共25分钟,采用80%的阈值(MT),每天1次,每周5次。每2个星期检测1次MT,并适当调节强度。并对患者进行了日常的知识宣传和教。

1.3.2 观察组 在对照组基础上进行“正念-认知”护理。构建“正念认知护理”指导团队,团队组成人员包括2名主治医师、1名心理咨询师、6名具有5年以上工作经验的专业护士。正念认知护理干预方法:①正念认知指导 帮助患者识别出自动思维和扭曲的认知方式,并激励患者将每天的想法和思考内容进行记录,养成一种写作日志的习惯。在发现患者有显著抑郁症状时,对其发生的时间、地点、行为方式和心理改变进行详细的记载。透过对病患之观察与检视病患日志进行专科剖析,以协助病患矫正被扭曲之认知形态。同时,采用角色扮演的形式让患者置身于情景之中,从而产生抑郁、焦虑等情感共振,引导患者从另一种角度进行思考,代替原来的错误认知,将患者自我挫折的想法转移到一个崭新的、正性的、积极的思考中。鼓励患者表达自己改变认知后的观点,列举出改变认知的优点。用认知重塑来矫正他们的错误观念,从而构建出一个理性的认知。②正念认知护理训练 观察呼吸:让患者安静地坐下,按照指示词去做。引导患者按照自己的呼吸节奏一呼一吸,同时把注意力放在自己气息的改变上,感知自己每次呼、吸的过程,每次练习20分钟。全身扫描:让患者躺在床上,整个人放松下来,闭上眼睛,把所有的精力都放在自己的身上,按照指示语的次序,把注意力依次放在自己身上的各个部位进行观察和感知,每次30分钟。正念步行:组织患者缓步行走,指导患者感受行走动作,不去做出任何的评判,要将患者的心里的抗拒和喜欢都放下,每个疗程20分钟。正念冥想:教导患者静坐,身体松弛,意识到自己的身体,自己的呼吸,自己的思想,自己的声音,如果有不好的感觉,不能逃避,要接受并让自己内心的智慧来应对。本课程旨在训练患

者对负面情绪进行自我调整。③回顾总结：在每日下班前，引导患者在训练结束之后，重新回顾上述的正念认知训练，并对其进行综合的增强训练，引导患者通过思考和情绪的分析，来感受它们的发展和变化，总结出患者在日常训练过程中存在的问题，从而纠正患者训练过程中的错误，并在晚餐后安排患者自主训练的时长和项目。

1.4 观察指标 应用汉密尔顿抑郁量表（HAMD-24）和抑郁自评量表（SDS）对干预前和干预后 2 月患者的抑郁程度进行评定。得分较高者，其抑郁程度较严重。

1.5 采用统计方法 通过 SPSS22.0 软件对数据进行处理。两个独立样本量的统计数据分别以平均值 ± 标准差表示，以 χ^2 和 t 检验。P<0.05 时，两组间比较有显著性差异。

2 结果

干预前，两组 HAMD-24 和 SDS 无明显差异（P>0.05）；干预后，观察组 HAMD-24 和 SDS 评分较对照组明显降低，有统计学意义（P<0.05）。见表 1。

表 1 HAMD-24 和 SDS 评分

组别	HAMD-24		SDS	
	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组 (n=55)	32.71 ± 2.51	10.56 ± 2.03	62.97 ± 5.88	41.72 ± 5.62
对照组 (n=55)	32.94 ± 2.58	14.17 ± 2.12	61.26 ± 6.05	51.18 ± 5.12
t	-0.474	-9.121	1.503	-9.228
p	0.636	<0.001	0.136	<0.001

3 讨论

抑郁症是一种高复发率和高自杀率的疾病，不仅严重地降低了患者生存质量，也给整个社会带来了巨大的经济压力。为促进他们正常重返社会，采取主动干预措施是非常必要的^[4-5]。经颅磁刺激技

术是一种通过电磁感应原理将磁刺激线圈对准左前额叶的一种神经电生理技术，现代医学理论已经证实，左前额叶背外侧皮层有产生正性情感的功能，而右前额叶背外侧皮层有产生负性情感的功能。基于此，经颅磁刺激治疗策略得到了普遍认可。但是，大部分的抑郁患者都会出现这样的情况：他们在进行信息处理时，会将所有的注意力都集中到负面的刺激上，很容易导致他们出现负面的认知，做出绝对和极端的判断，进而导致他们出现负面的行为。基于此，我们提出基于正念的认知护理干预，结合对患者进行重复经颅磁刺激疗法，促进患者的情绪调节。本文研究工作发现，经过 2 个月护理干预后，观察组 HAMD-24 和 SDS 分值分别为 10.56 ± 2.03 分和 41.72 ± 5.62 分，与对照组相比，均显著降低，提示重复经颅磁刺激联合正念认知护理干预对抑郁症患者治疗更有效，该方法不仅安全有效，而且切实可行，可以加快病情的恢复，是一种非常有价值的方法，值得临床推广。

参考文献：

- [1]尹连艳,许亚琼,姜青春.超低频经颅磁刺激联合心理护理干预在抑郁症睡眠障碍患者中的作用[J].心理月刊,2022,17(17):58-60.
- [2]吴海霞.个性化护理联合经颅磁刺激治疗仪干预在抑郁症合并睡眠障碍患者中的应用效果[J].医疗装备,2021,34(20):172-173.
- [3]王飞红,许雪华,李帼媚等.经颅磁刺激联合康复治疗急性脑梗死后痉挛型构音障碍的临床观察[J].循证护理,2022,8(07):984-986.
- [4]钟纪琼,卢昆育,朱晓玲等.经颅磁刺激联合心理护理干预对女性首发精神分裂症合并睡眠紊乱患者睡眠质量的影响[J].基层医学论坛,2022,26(06):6-8.
- [5]陈丽霞.基于健康行为互动模式的护理干预联合经颅磁刺激仪在精神发育迟滞患儿中的应用效果[J].医疗装备,2022,35(03):175-177.