

--功能锻炼在头颈部放化疗患者中的应用分析

Application Analysis of Functional Exercise in Patients with Head and Neck Radiochemotherapy

孙晓韩

Sun Xiaohan

(威海市立医院 肿瘤一科一病区 山东威海 264200)

(Weihai Municipal Hospital, oncology department (Weihai, Shandong) 264200)

摘要: 目的: 研究在头颈部放化疗患者护理中功能锻炼的应用价值与效果。方法: 选择头颈部放化疗患者 150 例, 按照随机数字表法分成常规护理组 (n=75) 和功能锻炼组 (n=75), 比较分析两组患者的心理状态评分以及生活质量情况。结果: 研究结果显示, 功能锻炼组患者的心理状态评分明显高于常规护理组, 差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。此外, 功能锻炼组患者的生活质量得分也明显高于常规护理组, 差异同样具有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论: 功能锻炼在头颈部放化疗患者中具有积极的应用价值和效果, 可以改善患者的心理状态和生活质量。

Objective: To study the application value and effect of functional exercise in the nursing of patients with head and neck radiotherapy and chemotherapy.

Method: 150 patients with head and neck radiotherapy and chemotherapy were selected and divided into a routine nursing group (n=75) and a functional exercise group (n=75) according to a random number table method. The psychological status scores and quality of life of the two groups of patients were compared and analyzed. **Result:** The research results showed that the psychological state scores of patients in the functional exercise group were significantly higher than those in the conventional nursing group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). In addition, the quality of life scores of patients in the functional exercise group were significantly higher than those in the routine care group, and the difference was also statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion:** Functional exercise has positive application value and effect in patients with head and neck radiotherapy and chemotherapy, which can improve their psychological state and quality of life.

关键词: 头颈部肿瘤; 放化疗; 功能锻炼; 护理

Key words: head and neck cancer; radiotherapy and chemotherapy; functional exercise; nursing

头颈部肿瘤是指在头部和颈部发生的各种恶性肿瘤, 如口腔、喉头、甲状腺等。头颈部恶性肿瘤的治疗通常包括手术、放疗和化疗等, 其中放化疗是治疗的重要组成部分^[1-3]。然而, 放化疗对头颈部患者的身体和心理都会产生负面影响, 导致生活质量下降和心理健康问题。具体而言, 头颈部放化疗患者在治疗过程中常常伴随着多种不适和不便, 包括恶心呕吐、乏力、口干舌燥、食欲减退、吞咽困难和口腔溃疡等。这些副作用严重影响了患者的生活质量和心理健康, 甚至可能影响到治疗的进展和效果。传统的常规护理主要包括药物治疗、营养支持和心理干预等, 针对特定的副作用进行干预^[4]。然而, 这些护理方法尚未能完全满足患者的需要, 因此需要寻找新的干预方法。功能锻炼作为一种可靠的康复和改善生活质量的方法, 已经在多个领域得到广泛应用。通过恰当的医学监督和指导, 功能锻炼可以加强患者的肌肉力量、增加耐力和灵活度, 改善心脏和肺功能, 以及缓解情绪和心理问题^[5]。然而, 功能锻炼在头颈部放化疗患者中的应用研究还相对有限。头颈部的解剖特点以及治疗过程中的特殊要求可能使得功能锻炼需要个体化设计和注意。因此, 本研究旨在探索功能锻炼在头颈部放化疗患者中的应用价值和效果, 以期提供更全面和有效的护理策略, 改善患者的康复和生活质量。具体报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

本研究的调查对象为 2022 年 7 月至 2023 年 7 月在我院进行头颈部放化疗的患者 150 例, 随机分为常规护理组和功能锻炼组。其

中常规护理组: 43 例男性, 32 例女性, 24 岁 < 年龄 < 63 岁, 平均年龄为 (48.08 ± 3.75) 岁; 功能锻炼组: 46 例男性, 29 例女性, 22 岁 < 年龄 < 61 岁, 平均年龄为 (49.52 ± 3.74) 岁。经数据对比分析后可知, 两组患者的一般资料并无显著的统计学差异, 可作对比, ($P > 0.05$)。

1.2 方法

常规护理组接受常规护理, 主要包括向患者及家属提供关于头颈部放化疗可能导致的不良反应知识的讲解, 向患者详细介绍即将进行的治疗方法和注意事项, 以争取患者的支持和配合。此外, 对患者进行常规的吞咽功能锻炼, 包括咬牙、舌头练习、舌头摆动等。

功能锻炼组在常规护理组的基础上增加了功能锻炼护理干预, 采取了更具体的护理方法。具体措施包括: 1. 成立功能锻炼护理小组: 根据相关资料和临床经验, 研究者结合患者的生理和心理特点, 编制了患者功能锻炼路径表。通过对少数患者的干预实践, 不断修正和优化功能锻炼计划, 确保其适应患者的需要。2. 颈部转动训练: 引导患者进行颈部转动训练, 包括左右旋转和上下旋转。这可以有助于增加颈部的灵活性, 减轻局部的不适感。3. 弹舌训练: 引导患者进行弹舌训练, 通过快速地将舌头从后卷曲向前伸展, 可以锻炼口腔和喉部的肌肉, 有助于吞咽功能的改善。4. 进食指导: 提供进食指导, 建议患者在进食时保持特定的姿势, 如 45° 半卧位或坐位, 以减少喉部不适。此外, 指导患者在进食前喝水, 选择流质饮食, 并采用特定的进食顺序。功能锻炼组通过以上功能锻炼方法, 试图针对头颈部放化疗患者的特殊问题, 通过锻炼改善吞咽功能、颈部

灵活性和进食体验。

1.3 观察指标

在本研究中,观察指标为两组患者治疗后的心理状态评分情况和生活质量得分情况。

1.4 统计学分析

组别	例数 (n)	SAS 评分		生活质量评分	
		护理前	护理后	护理前	护理后
常规护理组	75	54.63 ± 1.90	48.65 ± 0.77	1.98 ± 0.15	4.24 ± 0.80
功能锻炼组	75	53.91 ± 2.12	32.74 ± 2.31	1.26 ± 0.06	4.90 ± 0.55
t	-	0.132	8.715	0.083	6.819
P	-	0.449	0.000	0.465	0.000

3 讨论

头颈部肿瘤是一种常见的恶性肿瘤,常常需要综合治疗,包括手术、放疗和化疗、免疫治疗等。然而,放疗和化疗往往会引起一系列副作用,如恶心、呕吐、乏力、食欲减退等,影响患者的生活质量。功能锻炼作为一种非药物干预手段,近年来在肿瘤康复中得到了越来越多的关注。具体而言,头颈部放疗患者往往会出现乏力、虚弱等症,严重影响生活质量^[5]。功能锻炼通过适当的运动方式,可以增加患者的肌肉力量和耐力,改善身体状况,从而减轻乏力感,提高生活质量。化疗常导致患者食欲下降,影响营养摄入。适度的功能锻炼可以促进胃肠蠕动,改善消化功能,增加食欲,有助于患者充分摄取所需营养,提高体力和免疫力。由于治疗和副作用,患者常常感到疲倦和情绪低落,影响社交活动。通过参与适度的功能锻炼,患者可以增加社交活动,与他人交流互动,减轻情绪困扰,提升社交参与感,有助于改善心理状态^[6]。

另外,放化疗会导致患者肌肉萎缩和力量下降,影响日常生活能力。功能锻炼可以针对性地锻炼患者的肌肉群,增加肌肉力量,提高身体功能,有助于患者更好地完成日常活动。放疗后,患者往往会出现关节僵硬和活动受限的情况。功能锻炼可以通过拉伸、柔韧性训练等方式,提升关节灵活性,减轻关节不适,改善活动范围^[7-9]。化疗可能会影响患者的心肺功能,使其气短、体力下降。功能锻炼可以通过有氧运动,如步行、骑行等,提高心肺功能,增加耐力,改善呼吸困难等症状。

最后,头颈部放化疗常伴随着焦虑和抑郁等心理问题。功能锻炼可以促使身体释放内啡肽等物质,产生愉悦感,有助于减轻焦虑和抑郁情绪,提升心理健康。肿瘤治疗过程中,患者可能会因身体的改变而失去自信。通过功能锻炼,患者可以逐渐感受到身体的改善和进步,增强自身的自信心,更积极地面对治疗和康复^[10]。同时,功能锻炼的实施需要患者付出努力和坚持。通过设定锻炼目标并逐步实现,患者可以培养积极的生活态度,增加对康复的信心,更好地应对治疗的挑战。

综上所述,功能锻炼作为一种非药物干预手段,在头颈部放疗患者中具有重要的应用价值。通过改善生活质量、提升身体功能

采用 SPSS21.0 统计软件进行数据的统计分析与处理, $P < 0.05$ 差异有统计学意义, $P > 0.05$ 无统计学意义。

2 结果

两组患者的心理状态评分与生活质量得分详见表 1, ($P < 0.05$)。

表 1 两组患者的心理状态评分与生活质量得分情况比较

以及改善心理状态,功能锻炼能够有效帮助患者减轻治疗副作用带来的不适,促进康复进程。然而,在应用功能锻炼时需要因人而异,根据患者的具体情况制定适当的锻炼计划,以确保安全和效果。未来,随着科学研究的深入和发展,功能锻炼在肿瘤康复中的应用将得到更加广泛的认可和推广。

参考文献:

- [1]江琴.功能锻炼在头颈部放疗患者中的应用效果[J].医学食疗与健康,2022,20(1):66-68,71.
- [2]侯坤华,李芊芊,彭燕秋,等.预防性吞咽训练在头颈部肿瘤放疗患者的应用进展[J].护理学报,2021,28(13):24-28.
- [3]王志敏,何佩仪,杜萍.专科护理门诊延续跟进式赋能教育对鼻咽癌放疗患者康复的影响[J].中国护理管理,2020,20(1):107-111.
- [4]黄绍春,徐建珍,刘莉,等.直接摄食训练对脑卒中吞咽障碍患者吞咽功能恢复的影响[J].中华物理医学与康复杂志,2019,41(12):920-923.
- [5]李红梅,张力川,靳帅,等.头颈部恶性肿瘤放疗患者吞咽困难状况及其与体重变化的关系[J].中华临床营养杂志,2019,27(3):149-156.
- [6]李瑶,张文光,王丹环,等.基于手机 APP 的饮食管理在头颈部肿瘤放疗病人中的应用效果[J].护理研究,2020,34(18):124-128.
- [7]刘爱华,汪君,孙海红.吞咽功能训练配合心理疏导在头颈部肿瘤放疗患者口腔黏膜炎干预中的应用[J].中国全科医学,2019,31(S1):96-97.
- [8]杨福娜,李利娟,吴宁,等.勾头缩喉吞咽法在改善食管癌患者术后呛咳和吞咽功能的效果评价[J].中国实用护理杂志,2020,36(8):561-566.
- [9]庄冰,张力川,王玉洁,等.头颈部恶性肿瘤患者放射治疗结束时的营养不良状况及其与营养相关症状和生活质量的关系[J].中华临床营养杂志,2020,28(4):207-213.
- [10]刘爱华,汪君,孙海红.综合性吞咽功能训练配合心理疏导对行放射治疗头颈部肿瘤患者吞咽功能、心理状态及生活质量的影响[J].实用心脑血管病杂志,2019,27(S1):49-51.