

顺腹式深呼吸缓解冠状动脉造影患者术前焦虑

张灵娟

(洛阳市第三人民医院 河南洛阳 471002)

摘要:目的:探讨顺腹式深呼吸对冠状动脉造影患者术前焦虑情绪的影响。方法:选取100例冠状动脉造影患者随机分为实验组50例及对照组50例,对照组予以常规治疗与护理,实验组在常规治疗与护理的基础上加上术前1日顺腹式深呼吸训练及术前1h顺腹式深呼吸干预。测试两组在干预前及术前1h焦虑自评量表(SAS)的评分,观察干预前和术前1h患者的心率、收缩压、舒张压的水平,比较两组并进行统计学分析。结果:两组患者干预前SAS评分差异无统计学意义($P>0.05$),术前1h实验组SAS评分(30.19 ± 3.18)分低于对照组(47.13 ± 4.59)分差异有统计学意义($t=3.6, P<0.01$);两组患者术前1d下午平均心率、平均收缩压、平均舒张压差异无统计学意义($P>0.05$),术前1h心率、收缩压、舒张压方面实验组(76 ± 6.0)次/min, (132 ± 8.0)mmHg, (78 ± 5.0)mmHg均低于对照组(96 ± 9.0)次/min, (145 ± 17.0)mmHg, (87 ± 15.0)mmHg差异均有统计学意义($t=2.31, 3.29, 3.96; P<0.05$)。结论:在术前应用顺腹式深呼吸训练可以缓解患者的焦虑,减慢患者术前心率、降低收缩压、舒张压,建议临床推广应用。

关键词:顺腹式深呼吸;冠状动脉造影;焦虑情绪

Abstract: Objective: This study aimed to explore the effectiveness of diaphragmatic breathing on anxiety among patients undergoing coronary angiography. Methodology: A hundred patients with coronary angiography were randomly allocated to an experimental group ($n = 50$) or a control group ($N = 50$). Patients in the control group were only received routine pre-angiography care. Patients in the experimental group were not only received routine pre-angiography care, but also received diaphragmatic breathing exercise intervention on the day before the procedure and at one hour before the procedure. Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) tool was used to obtain patients anxiety level before intervention and one hour before procedure. Patients heart rate, systolic blood pressure and diastolic blood pressure were recorded pre and post intervention. The data of two groups was statistically analysed and compared.

Results: There was no significant difference in SAS scores between the two groups before intervention ($P \geq 0.05$). However, the SAS score of experimental group (30.19 ± 3.18) one hour pre procedure was lower than the control group (47.13 ± 4.59) ($t=3.6, P \leq 0.01$); There were no significant differences in mean heart rate, mean systolic blood pressure and mean diastolic blood pressure on the day before the procedure in between two groups ($P \geq 0.05$). The heart rate, systolic and diastolic blood pressure of the experimental group were (76 ± 6.0) times /min, (132 ± 8.0)mmHg, (78 ± 5.0)mmHg, which were lower than the control group (96 ± 9.0) times /min, (145 ± 17.0)mmHg. The differences were statistically significant (87 ± 15.0)mmHg ($t=2.31, 3.29, 3.96; P \leq 0.05$).

Conclusion: This study shows that diaphragmatic breathing intervention before angiography has benefit on relieving patients' anxiety, slowing down their heart rate, reducing systolic and diastolic blood pressure. It should be recommended for clinical application.

Key words: Diaphragmatic breathing; Coronary angiography; anxiety

腹式呼吸法又称横膈式呼吸,是指以膈肌活动主导肺舒张或收缩的呼吸方式,是一种通过发挥腹肌功能调控呼吸的健身方法,包括顺呼吸和逆呼吸两种。顺呼吸指吸气时腹肌扩张,呼气时腹肌收缩。逆呼吸则是吸气时腹肌收缩,呼气时腹肌放松^[1]。现代研究表明腹式呼吸

可以通过调节自主神经功能,调整呼吸频率、方式,进而舒缓身心,放松紧张情绪。另外腹式呼吸训练转移分散了患者的注意力,从而减少了负面情绪的压力^[2]。冠状动脉造影指经皮穿刺外周血管,通过送入导管行冠状动脉选择性造影,其能清楚地显示冠状动脉的主干和分支,

并对冠状动脉病变进行定量或半定量的测量和评价,包括对病变的部位、狭窄程度及受累范围,还能对病变的性质及组成做出初步评价^[3]。冠状动脉造影是冠心病诊断的有创检查,是诊断冠心病的“金标准”^[4]。但临床观察发现,患者在术前极易出现紧张、焦虑等负面情绪,严重者甚至延长手术进程,影响患者就医体验。因此,术前对患者进行顺腹式深呼吸训练,使其保持良好的心理状态,维持循环系统的稳定,对手术的顺利开展具有积极作用。现将详细内容报告如下。

1. 资料与方法

1.1 一般资料

选择 2021 年 10 月至 2021 年 12 月在洛阳市第三人民医院心血管内科住院行冠状动脉造影检查的冠心病患者 100 例,其中男 62 例,女 38 例;年龄 29~68 岁,平均(40.3 ± 11.5)岁;小学文化 15 例,初中 46 例,高中及以上 39 例。所选病例随机分为实验组和对照组,每组 50 例。两组患者在性别、年龄、文化程度、病情等比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

纳入标准:所有患者均经临床诊断符合冠心病诊断标准切无冠状动脉造影禁忌症;均已征求患者及家属的意见,表示自愿参与研究。排除标准:合并其他严重疾病者;精神、认知、听力有明显障碍,语言沟通交流困难者;不具备正常的诊疗配合能力者。

1.2 方法

1.2 方法 两组均在术前 1 日内访视患者,介绍手术目的,经过、手术室环境、所需仪器设备等一般情况,向患者解释本研究的目的,征得患者同意参加本研究。在自评者评定之前,详细介绍 SAS 量表的填写方法及每条问题的涵义,然后让其对照自己现在或过去一周的状况作出独立的、不受任何人影响的自我评定。完成一般资料调查及第 1 次焦虑自评量表(SAS)测定和 后,对照组常规护理,实验组常规护理加顺腹式深呼吸训练。顺腹式深呼吸训练方法:保持环境安静,患者取舒适坐位或平卧位,全身自然放松,双手自然靠近体侧(或放于脐下),双腿自然分开,略宽于肩,轻闭双目,用鼻细、

匀、深、长吸气 3~5s,直至腹部最大限度的隆起,屏息 1~2s,用口缩唇缓慢呼气 3~5s,直至腹部回缩内收至最低点,屏息 1~2s,一呼一吸掌握在 15s 左右,注意尽力放慢并延长吸气和呼气,以不感憋气为标准,呼吸频率保持在 6 次/min 左右^[2],同时在心里将意念放松、放松,或将自己的注意力完全放在腹部起伏上。每次训练 5~15 分钟(30 分钟最好),每日 2~3 次。身体好的人,屏息时间可适当延长,呼吸节奏尽量放慢加深,可按吸呼时间比 1:2 或 1:3。身体差的人,可以不屏息,但气要吸足。每次腹部尽量做到鼓起缩回 50~100 次,练到微热微汗即可。呼吸过程中如有口津溢出,可徐徐下咽。护理人员边讲解边示范直至患者掌握练习要领,告知患者在早上、午后起床前和晚上入睡前进行。手术前 1h 内完成第 2 次 SAS 测定和心率、血压测量。

1.3 观察指标

(1)用 SAS 所含的 20 个项目分为 4 级评分,用以评定患者的主观感受,自评之后把 20 个项目各项分数相加即得到粗分,粗分 $\times 1.25$ 取整数即得标准分,按照中国常模结果,SAS 标准分的分界值为 50 分,其中标准分 < 50 分为正常,50~59 分为轻度焦虑,60~69 分为中度焦虑,69 分以上为重度焦虑。(2)对比两组干预前后心率及血压参数改变值

1.4 统计学方法

两组数据均以 SPSS 22.0 软件开展分析和处理,计量数据统一采用($\bar{x} \pm s$)代表,两组差异开展 t 检验;计数数据统一采用例%代表,两组差异开展 χ^2 检验, $P < 0.05$ 时,即为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后状态焦虑评分的比较 治疗前两组患者状态焦虑评分情况比较,差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后,实验组患者状态焦虑评分明显低于对照组,两组比较差异有统计学意义($P < 0.01$),详见表 1。

表 1 两组患者干预前后状态焦虑评分的比较(分)

组别	n	训练前
----	---	-----

训练后		
实验组	50	56.04 ± 4.53
		30.19 ± 3.18
对照组	50	54.85 ± 5.17
		47.13 ± 4.59

与对照组比较：^ap<0.01。

表2 两组患者干预前后心率（次/分）、血压（mmHg）波动幅度的比较

组别	n	心率（次/分）		收缩压（mmHg）		舒张压（mmHg）	
		训练前	训练后	训练前	训练后	训练前	训练后
实验组	50	92 ± 15	76 ± 6.0	143 ± 15.0	132 ± 6.0	85 ± 13.0	78 ± 5.0
对照组	50	91 ± 9.0	96 ± 9.0	141 ± 13.0	145 ± 17.0	84 ± 11.0	87 ± 15.0

两组疗效比较：P<0.01。

3 讨论

经桡动脉冠状动脉造影术以创伤轻微、易于压迫、止血、患者术后无需卧床等优势得到广泛应用，但多数患者存在不同程度的抑郁、焦虑等情绪，形成不良心理应激，影响手术配合程度^[5-6]。研究发现，于围手术期给予经桡动脉冠状动脉造影术患者一定的干预措施，对缓解患者负面情绪及提高配合程度具有积极作用^[7]。腹式呼吸是一种放松训练，呼吸时人体各器官处在缓慢活动状态，大脑和身体就会逐渐放松下来^[8]。顺腹式深呼吸训练可以通过转移注意力，引导人体进入松弛状态，缓解因手术应激造成的心理紧张，有效缓解患者的紧张焦虑。由于腹式呼吸具有调节植物神经系统功能的作用，能够增强副交感神经的张力，有效降低交感神经的兴奋性，改善患者的生理功能，如对呼吸与心率的调节^[9]，对循环系统的稳定有明显的调节作用。并且腹式呼吸简单易学，可操作性强，患者易于接受，值得临床推广应用。

参考文献：

[1]王心卓,代金刚,刘学春.腹式呼吸法在临床及护理中的应用概况[J].实用中医内科杂志, 2021, 35 (9): 0001-0003

[2]王心卓,代金刚,刘学春.腹式呼吸法在临床及护理

2.2 两组患者心率、血压波动幅度的比较 干预后实验组与对照组的心率波动幅度两组比较差异有统计学意义 (P<0.01); 干预后实验组与对照组的血压波动幅度两组比较差异有统计学意义 (P<0.01),详见表 2。

中的应用概况[J].实用中医内科杂志, 2021, 35 (9): 0001-0003

[3]李丹.冠状动脉造影术及护理[J].大家健康(下旬版),2013,(12):247-247

[4]孙爱娟.人文关怀护理方法在冠状动脉造影术中的应用价值[J].实用临床护理学电子杂志, 2020, 5 (6): 137-137

[5]荣淑静,刘海霞,祁小红,等.SMART 护理原则预防老年患者经桡动脉行冠脉造影后发生迟发性术肢水肿的价值[J].西部医学, 2018,30(5):145-149.

[6]刘莎娜,马红梅.个性化护理干预联合康复训练对脑卒中吞咽障碍患者疗效及预后的影响[J].山西医药杂志, 2016,45(17):2071-2075.

[7]张丽君,魏晓霞,程晓莎,等.经桡动脉冠脉造影术后 760 例并发症的护理体会 [J].新疆医学, 2015,45(11):1705-1706.

[8]王红霞,刘书红,腹式呼吸训练对女性住院精神分裂症患者睡眠障碍的影响[J].中华现代护理杂志, 2012,18(19):2301-2303.

[9]李丽,王淑珍,王庭槐,等,腹式呼吸辅助肌电生物反馈中的心率变异性 (J)中国神经精神疾病杂志, 2010,36(6):370-372.