

# 放松式训练对整容手术患者术后疼痛程度的影响观察

方丽

华中科技大学同济医学院附属协和医院整形外科

**【摘要】**目的 探讨放松式训练对整容手术患者术后疼痛程度的影响。方法 选取本院 2018 年 1 月至 2018 年 9 月整形外科收治的 90 例整形美容患者为研究对象, 随机选取 45 例作为对照组, 另 45 例为观察组, 对照组患者采取常规护理干预, 观察组患者在常规护理基础上施加放松训练, 比较两组患者护理干预前后焦虑、抑郁评分变化及术后疼痛程度。结果 两组患者干预前焦虑、抑郁评分比较无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 干预后观察组患者焦虑、抑郁评分优于对照组, 观察组患者术后疼痛程度低于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。结论 在整形美容手术患者围术期配合放松训练效果确切, 能够有效舒缓患者的不良情绪, 弱化患者的术后疼痛感, 提升其舒适度, 值得临床推广使用。

**【关键词】**放松式训练; 心理护理; 美容整形; 焦虑; 抑郁

近年来, 随着医学技术的不断进步, 进行整形美容的人群越来越多。整形美容手术较为复杂, 患者多为女性, 绝大部分患者进行局部麻醉整形, 患者无须住院, 但部分患者对手术期望过大, 术前、术后易产生焦虑、抑郁等不良心理, 而且麻醉消退后患者手术带来的疼痛也给患者的心理造成一定影响, 对其生活质量带来一定影响<sup>[1]</sup>。给予患者必要的心理护理措施是缓解患者不良心理的重要手段。本文主要探讨放松式训练对整容手术患者术后疼痛程度的影响, 具体报告如下。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 选取本院 2018 年 1 月至 2018 年 9 月整形外科收治的 90 例整形美容患者为研究对象, 男 5 例, 女 85 例, 年龄 19~48 岁, 平均 (28.63 ± 5.61) 岁, 随机选取 45 例作为观察组, 另 45 例作为对照组。2 组患者性别、年龄等一般资料比较差异无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 具有可比性。

1.2 方法 对照组患者采用常规护理, 包括入院指导、健康宣教、药物镇痛等。观察组患者在常规护理基础上施加放松训练, 具体操作流程如下<sup>[2-3]</sup>: (1) 心理护理。绝大部分整容患者对自身面部或机体其他部位感到不满意, 想通过手术帮助自己矫正。这些患者在日常生活中可能存在一定程度的自卑感, 护理人员需要主动与患者沟通, 开导患者, 向患者介绍科室的综合实力及既往整容案例, 打消患者的顾虑。(2) 放松指导。术前给予患者放松训练, 如通过音乐疗法使患者进入心理上的放松状态, 通过观看喜剧片及相声转移患者的注意力, 缓解其精神压力。指导患者进行深呼吸后缓慢呼出锻炼, 先通过鼻缓慢吸入气体, 再用嘴慢慢将气体呼出, 减少其肌肉紧张感, 指导患者冥想训练, 使其达到心境平和、心律齐整的状态。(3) 心理支持。部分患者对于整形手术的效果抱有极大的期望值, 在手术后会产生产生患失的不良心理, 同时手术产生的疼痛会加重患者心理恐惧感及紧张感, 不利于患者的预后。因此护理人员需要主动与患者沟通, 告知患者手术成功性, 对产生疑问的患者及时回答, 打消患者的顾虑, 缓解其紧张情绪, 使其积极配合治疗, 术后鼓励患者, 提升患者预后的信心。

1.3 评价指标 采用焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS) 评估两组患者的心理状态。焦虑程度:  $\geq 70$  分为重度焦虑; 60~69 分为中度焦虑; 50~59 为轻度焦虑。抑郁程度:  $\geq 72$  分为重度抑郁; 63~72 分为中度抑郁; 53~62 为轻度抑郁。采用 VAS 视觉疼痛评分法评估两组患者术后疼痛程度, 得分越高表示患者疼痛程度越高。

1.4 统计学方法 数据采用 SPSS20.0 统计学软件分析, 计量资料用均数 ± 标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 比较采用 t 检验, 计数资料采用百分率表示, 组间对比采用  $\chi^2$  检验。以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者焦虑、抑郁评分比较

两组患者干预前焦虑、抑郁评分比较无统计学意义 ( $P>0.05$ ), 干预后观察组患者焦虑、抑郁评分优于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ ), 见表 1。

表 1 两组患者护理前后焦虑、抑郁评分比较

组别	SAS 评分		SDS 评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组 (n=45)	58.73 ± 4.87	49.22 ± 4.27	62.26 ± 4.25	53.37 ± 4.64
观察组 (n=45)	58.82 ± 4.32	42.87 ± 4.74	62.05 ± 5.07	45.42 ± 4.62

### 2.2 两组患者术后疼痛程度比较

观察组患者术后疼痛程度低于对照组, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ ), 见表 2。

表 2 两组患者疼痛情况比较

组别	无痛	轻度	中度	重度	总缓解率
对照组 (n=45)	11	14	9	11	75.6%
观察组 (n=45)	16	19	7	3	93.3%

## 3 讨论

随着现代社会发展进步, 人们对外在形貌越来越在意, 越来越多的女性开始接受整形手术, 调整自己的五官美观度。通过整形治疗, 能够改变患者的缺陷, 增加患者的自信心, 满足人们的内心需求。因整形手术存在创伤性, 很多患者在接受手术前, 会产生极大的恐惧心理, 导致机体各项激素水平紊乱, 不利于治疗和康复<sup>[4]</sup>。有研究表明, 对整形美容手术患者实施心理护理能够有效缓解患者术中的疼痛感及不良情绪<sup>[5]</sup>。在此次研究中, 在患者治疗过程中给予其放松训练, 通过心理疏导、放松训练及心理支持缓解其心理及生理上的不适, 研究数据表明, 观察组患者术后的焦虑、抑郁程度较对照组有着明显的改善, 疼痛程度也有所缓解, 差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

综上所述, 在整形美容手术患者围术期配合放松训练效果确切, 能够有效舒缓患者的不良情绪, 弱化患者的术后疼痛感, 提升其舒适度, 值得临床推广使用。

## 参考文献

- [1] 赵晓红. 两种护理模式对整形美容患者术后身心健康的影响[J]. 中国城乡企业卫生, 2019, 34(01): 87-88.
- [2] 谢松梅, 鲁晴, 张文. 个性化护理在整形美容围术期护理中的临床效果研究[J]. 全科口腔医学电子杂志, 2018, 5(35): 116-117+121.
- [3] 徐宜梅, 高峰俊. 心理护理对局麻整形美容患者焦虑及疼痛的影响分析[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 3(21): 101+106.
- [4] 韩淑青, 刘倩薇, 路玲, 何美玲. 人文护理在整形外科手术患者中的应用研究[J]. 河北医科大学学报, 2018, 39(05): 556-559.
- [5] 孙淑明. 整形美容手术患者的心理护理分析[J]. 中国卫生标准管理, 2018, 9(07): 154-155.