

心理护理支气管哮喘 60 例

余 德 华

(江苏省兴化市中医院, 江苏省兴化市昭镇长安北路, 225700)

关键词 支气管哮喘/心理护理

哮喘是一种心身疾病,明代薛己《内科指要》云:“喘急之证,有因暴惊触心。”已经指明哮喘与心理因素相关。近年来,笔者在临床护理过程中,认真分析不同患者心理特点和情绪状态,灵活采取相应的个体化心理护理措施,取得了初步成效。现总结如下。

1 一般资料

根据第二届全国哮喘会议修订的哮喘防治指南^[1]所制订的诊断标准,在2007年11月-2008年11月我科收治的病例中,确认婴幼儿哮喘49例,儿童哮喘307例(年龄3~7岁198例,8~10岁81例,11~14岁28例),成人哮喘99例,共计455例。其中男315例,女140例,男女之比为2.25:1。呈间歇或轻度发作者161例,中度发作者208例,重度发作者86例。在455例哮喘患者中,其哮喘症状的促发、加重或缓解有明显心理因素者计60例(约占全部病例的13.19%),其中儿童36例(男25例,女11例),成人24例(男11例,女13例)。婴幼儿哮喘是否有心理因素尚缺乏证据,但询问病史明显因所欲不遂、大发脾气、哭闹过度而诱发哮喘者7例。

2 心理护理要点

2.1 认真分析不同患者心理特点和情绪状态 哮喘患者常遭遇各种精神刺激,处于不良的心境之中,如:成人患者对哮喘疾病过于忧虑、不安,精神萎靡不振、自卑,对战胜疾病失去信心,占75%(18/24);儿童对哮喘发作恐慌、紧张、烦躁、乱发脾气,占80.55%(29/36);父母对孩子溺爱、因频繁发病渐生厌烦、争吵、恼怒、有时放任不管,造成儿童性格孤僻、不合群,或母子关系冲突、亲人死亡、弟妹出生、家庭不睦、意外事件、心爱之物丢失、破坏,或学生迎考紧张,是小儿哮喘的重要心理因素,占83.33%(30/36);哮喘儿童多好动,运动诱发或加重哮喘,占69.44%(25/36);成人患者人格特征为敏感、依赖、顺从、胆小、急躁、缺乏耐心,生活中遇到挫折易伤感、悲观、失望,占58.33%(14/24)。工作压力、经济负担、家庭矛盾、精神创伤等成为诱发哮喘的重要原因。

2.2 灵活采取相应的个体化心理护理措施

2.2.1 言语诱导法 哮喘反复发作,常可引起焦虑和不安,不良情绪反过来又加重病情,躯体因素与心理因素互相交织、互为因果,形成恶性循环。《内经》曰:“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其所苦”。这就是要同情、关心患者的疾苦、亲切地与之交谈并耐心倾听,进行疏导、暗示,适当让患者自由宣泄、释放压抑情绪,使之从沉重的精神负担和各种紧张不安中解脱出来。必须注意避免诸如“病情严重”“治不好”等不慎的言辞给患者造成消极不良的暗示。

2.2.2 移精变气法 《内经》曰:“古之治病,惟其移精变气,可祝由而已。”移者移易,变者改变,即将患者的注意力从有害的心理矛盾焦点上转移到有利于身心康复的事物上来,使患者解除心理矛盾,消除不良情绪,移易精气,变利血气,形成较好的精神内守的状态。还要注意心理护理,必须顺从患者的心理欲望,如《内经》所谓“以从其志”,才能有的放矢。小儿患者可用讲故事、看电视、玩新鲜的玩具等方法,吸引其注意力,促其安静下来并主动配合护理。对于音乐爱好者,音乐疗法可产生良好的生理效应。

2.2.3 澄心静默法 置身于良好环境中,放松精神,忘却影响健康的不良欲念,获得内心高度宁静。当哮喘患者感到有胸闷等感觉时,应立即静坐,仿佛佛教的坐禅,通过调身、调气、调心的心理意念活动,“内忘思虑外息境缘”,除去杂念,使精神放松,并适当喷吸气雾剂可有效地避免哮喘发作。必要时还可以辅以镇静剂,如安定肌注、水合氯醛灌肠等。

2.2.4 气功行为法 通过锻炼身体来调整心理平衡。鼓励患者积极参加体育锻炼,如气功、导引、太极拳、登山、游泳等活动,以振奋精神,改善心境、增强体力、精力及社会适应能力,使身心同时得到康复。

2.2.5 其他 告诫患者应保持开朗、乐观的情绪,但过分的激动和狂欢则应予以适当的克制。建立良好的医患关系,患儿应避免惊吓、哭闹、躁动。注意密切家庭关系特别是母子关系,改善家庭教育方法,健全孩子的人格,纠正不良的心理缺陷(如攻击性行为、A型性格)。开展哮喘夏令营,宜选海滨、树林、绿野,赏心悦目,且空气中含有较多的负离子,吸入后可使呼吸道黏膜纤毛运动加快、平滑肌松弛。此外,哮喘用药务须坚

持,有些患者对吸入表面激素等药物有偏见,常常一知半解地不遵医嘱、自行减量,或用药方法不当,也是影响疗效、甚至产生副作用的原因,因此,要观察患者对药物的心理反应,予以必要的解释和宣教。

3 体会

现代医学正由生物医学模式向社会心理生物医学模式转化^[2]。心理因素在疾病发生、发展中的作用越来越受到重视。哮喘是常见的心身疾病之一,在哮喘的发生、发展、转归过程中,心理矛盾、性格缺陷、情绪障碍皆起着相互作用。大量研究证实,心理因素可通过神经-内分泌-免疫系统之间的联系,使中枢神经失去对植物神经的调控,促使某些介质分泌释放,进而引起内分泌的失调,并影响全身的或支气管黏膜的免疫功能,使之增加对过敏原的敏感性^[3]。采用心身综合疗法比之单纯生物学护理常常易于奏效。

中医学十分重视心理与疾病的关系,“医者,意也”,要求医者“上知天文、下知地理、中知人事”,突出整体观念,强调形神一体、心身统一。^[4]《内经》曰:“精神进,意志治,故病可愈。”张介宾曰:“医之为道,身心之易也”,“若思郁不解而致病者,非得情舒愿遂,多难取效。”再如明·吴昆《医方考》:“情志过急,非药可

愈,须以情胜”,都大力提倡心理护理。许多行之有效的方方法,如情感相胜法、移精变气法、以诈治诈法、澄心静默法等,已得到现代心理学研究的认同。对于哮喘这一痼疾,中医认为“痰”为“夙根”,心理因素也常为痰饮的形成原因之一,如南宋·陈无择云:“内有七情沮乱,脏气不行,郁而生痰。”(《三因极一病证方论》)婴幼儿也存在心身问题,《幼幼集成》曾载:“复有内因客忤,或平日所喜者,乃戏而夺之;平时所畏者,乃戏而恐之,凡亲爱之人,喜食之果,玩弄之物,心之所系……一时不得,遂逆其心志”,护理方法则是“宜先顺其心意”,殊堪玩味。我们发现不少婴幼儿病例是因哭闹、不肯入托、挨骂或被打而导致哮喘发作的,值得引起重视。由于心身疾病具有显著的个体差异性,且缺乏客观指标可以借鉴,给心理护理的具体运用带来一定的难度,有待于在临床工作中进一步摸索和总结。

参考文献

- [1] 支气管哮喘防治指南. 中华结核和呼吸杂志, 1997, 20(5): 261.
- [2] 张帆. 哮喘与精神心理因素的关系. 天津医药, 2005, 6(12): 25.
- [3] 段照明. 支气管哮喘患者生活质量影响因素和心理人格分析. 山东大学学报(医学版), 2007, 12(7): 137.
- [4] 朱杰. 哮喘者, 哮喘之渐也——儿童咳嗽变异性哮喘临证一得. 天津中医药, 2007, 24(5): 393-394.

(2008-11-24 收稿)

《世界中医药》杂志第一届编辑委员会名单

主任委员:李振吉

副主任委员(按姓氏笔画排列):王永炎、龙致贤、石学敏、邓铁涛、孙光荣、李连达、李振声、肖培根、张伯礼、陈可冀、姜再增、贺兴东、程四林、戴维

委员(按姓氏笔画排列):马有度、马帆(法国)、马西姆(意大利)、王琦、王阶、王永炎、王安禄、王莒生、王建勋、王超群(加拿大)、王承德、王炳岐、文绍敦、邓良月、石学敏、田小明(美国)、龙致贤、孙树椿、孙庆涪(南非)、孙耀志、孙光荣、孙塑伦、刘沈林、刘国正、安迪(奥地利)、闫希军、吕玉波、李振江、李振吉、李振声、李连达、李书良、李乾构、李俊德、李维衡、李大鹏、李沈明、李天太、肖培根、张伯礼、张大宁、张承烈、张之君、吴以岭、里根(比利时)、沈绍功、陈可冀、陈贵廷、陈抗生、陈介甫、陈卓明、陈克正、杨明会、杨金生、杨卓欣、林天东、林日初、林子强(澳大利亚)、周岱翰、周宜强、周超凡、周嘉琳、赵映前、赵步长、赵英杰(新加坡)、拉蒙(西班牙)、邹节明、罗伯逊(巴西)、施杞、钟清(阿根廷)、姜再增、贺兴东、晁恩祥、耿兰书、高健生、高思华、高鹤亭(日本)、唐旭东、黄亚博、黄璐琦、曹洪欣、梅万方(英国)、屠英(美国)、傅世垣、董志林(荷兰)、塔基娅娜·波塔波娃(俄罗斯)、程四林、蔡宝昌、蔡宝德(葡萄牙)、燕鸣、戴维(美国)

顾问(按姓氏笔画排列):于生龙、王绵之、田景福、邓大学、龙济瀛、刘志明、朱良春、任继学、何任、张学文、张奇文、张洪魁、张孝娟、吴咸中、沈自尹、陈彤云、庞春生、周仲瑛、费开扬、唐由之、钱英、诸国本、梅国强、程莘农、裘沛然、詹文涛、路志正、颜德馨

《世界中医药》杂志第一届理事会名单

名誉理事长:余靖、朱庆生、张凤楼

理事长:李振吉(常务)、房书亭、于文明

副理事长(按姓氏笔画排列):于生龙、于淑芳、马西姆(意大利)、王志勇、王振邦、王忠和、王超群(加拿大)、王炳岐、方明金、乌兰、韦波、龙致贤、田景福、孙塑伦、孙庆涪(南非)、邓良月、邓小川、申长虹、田小明(美国)、任德权、吕玉波、朱征明、安迪(奥地利)、沈志祥、沈堂彪、李怀荣、李俊德、李维衡、阮诗玮、苏荣彪、吴坤平、孟长征、严朝君、里根(比利时)、张洪魁、张奇、杨殿兴、周然、邱德亮、阿尔甫、杨鸿生、陈抗生、陈可冀、林日初、林子强(澳大利亚)、拉蒙(西班牙)、赵英杰(新加坡)、罗伯逊(巴西)、姜再增、姜在阳、贺兴东、郑守曾、施杞、钟清(阿根廷)、诸国本、高思华、徐志伟、索天仁、夏祖昌、袁长津、高鹤亭(日本)、曹洪欣、黄立成、梅万方(英国)、屠英(美国)、程四林、喜乐、谢阳谷、彭炜、程兆盛、董德刚、董明培、董志林(荷兰)、蔡宝德(葡萄牙)、塔基娅娜·波塔波娃(俄罗斯)、鄢卫东、戴维(美国)

常务理事(按姓氏笔画排列):于连云、马其江、王奎、文渊、丛丹江、朱岷、冷荣久、季伟平、刘金生、刘品、刘希伟、林秀明、张重刚、罗建、赵勇、曹礼忠、黄更荣、黄维忠、韩同彪、彭跃刚、靳万庆、廖利平、戴伟杰

秘书长:姜再增(兼)

副秘书长:王炳岐(兼)