



# 基于正念减压疗法的心理护理对鼻咽癌放疗患者焦虑抑郁情绪及生活质量的影响研究

周丽娇 章卉君 姜珍珍 季媛<sup>(通讯作者)</sup>

(江西省肿瘤医院 江西南昌 330029)

**【摘要】**目的：研究在鼻咽癌放疗治疗患者临床护理中采用正念减压法（MBSR）心理护理对患者心理状态和生活质量的影响。

方法：将本院2020年1月~2025年1月期间收治的94例进行放疗治疗的鼻咽癌患者作为研究对象，随机分为实验组和对照组，放疗治疗过程中给予对照组患者常规心理护理，给予实验组患者基于MBSR的心理护理，比较两组患者护理前后焦虑、抑郁情绪以及生活质量情况。结果：两组患者护理前HAMA评分、HAMD评分、QLQ-C30各维度评分组间差异无统计学意义（P > 0.05），护理干预后，两组患者HAMA评分、HAMD评分和QLQ-C30症状领域评分均显著下降，且实验组显著低于对照组（P < 0.05），QLQ-C30功能领域和总体健康领域评分均显著升高，且实验组显著高于对照组（P < 0.05）。实验组护理满意率为89.36%，显著高于对照组70.21%（P < 0.05）。结论：采用基于MBSR的心理护理能够有效改善NPC放疗患者的焦虑抑郁情绪，提升患者的生活质量，值得临床推广应用。

**【关键词】**正念减压疗法；鼻咽癌；放疗治疗；心理护理；焦虑抑郁情绪；生活质量

A study on the impact of psychological nursing based on mindfulness based stress reduction therapy on anxiety, depression, and quality of life in patients with nasopharyngeal carcinoma undergoing radiotherapy  
Zhou Lijiao Zhang Huijun Jiang Zhenzhen Ji Yuan<sup>(corresponding author)</sup>  
(Jiangxi Cancer Hospital Nanchang, Jiangxi 330029)

[Abstract] Objective: To investigate the impact of mindfulness based stress reduction ( MBSR ) psychological nursing on the psychological state and quality of life of patients undergoing radiotherapy for nasopharyngeal carcinoma. Method: Ninety four nasopharyngeal carcinoma patients treated with radiotherapy in our hospital from January 2020 to January 2025 were randomly divided into an experimental group and a control group. During radiotherapy, routine psychological care was given to the control group patients, while MBSR based psychological care was given to the experimental group patients. The anxiety, depression, and quality of life of the two groups of patients before and after nursing were compared. Result: There was no statistically significant difference in HAMA score, HAMD score, and QLQ-C30 score between the two groups of patients before nursing intervention ( P>0.05 ). After nursing intervention, the HAMA score, HAMD score, and QLQ-C30 symptom domain score of both groups of patients significantly decreased, and the experimental group was significantly lower than the control group ( P<0.05 ). The QLQ-C30 functional domain and overall health domain scores significantly increased, and the experimental group was significantly higher than the control group ( P<0.05 ). The satisfaction rate of nursing care in the experimental group was 89.36%, significantly higher than the control group's 70.21% ( P<0.05 ). Conclusion: The use of MBSR based psychological nursing can effectively improve the anxiety and depression of NPC radiotherapy patients, enhance their quality of life, and is worthy of clinical promotion and application.

[Key words] mindfulness based stress reduction therapy; Nasopharyngeal carcinoma; Radiotherapy treatment; Psychological care; Anxiety and depression emotions; quality of life

## 引言

鼻咽癌（NPC）是指发生在患者鼻咽部的恶性肿瘤，是临床常见的头颈部恶性肿瘤之一。临床主要采用放射治疗方案来进行晚期 NPC 的治疗，但是该治疗方案在抑制患者肿瘤进展的同时还会对患者的头颈部造成损伤，导致患者发生口腔黏膜炎、吞咽功能障碍以及放射性脑损伤等并发症。不仅会增加患者的躯体痛苦，还会导致患者出现焦虑、抑郁等不良心理情绪，严重影响患者的生活质量和治疗依从度。相关调查数据表明，60%的鼻咽癌放疗患者都存在不同程度的情绪障碍，不良心理状态与患者预后效果存在双向关联机制，严重影响患者的治疗效果。所以采取合理的护理方案来改善患者不良心理情绪，提升患者生活质量对患者预后有非

常重要的意义。正念减压法（MBSR）是一种非药物性心理干预手段，能够有效培养患者对当下体验的非评判性感知，让患者以更加钟离的态度来进行自我关注，从而改善患者的不良心理状态。相关研究表明，采用 MBSR 心理护理方案进行乳腺癌、肺癌等恶性肿瘤患者的护理，能够有效缓解患者的心理困扰，提高患者的生活质量。本次研究将对 MBSR 心理护理应用于 NPC 放疗护理中的效果进行研究。

## 1、资料与方法

### 1.1 一般资料

本次研究以本院 2020 年 1 月~2025 年 1 月期间收治的 94 例放疗治疗鼻咽癌患者为研究对象，随机分为实验组和

对照组，两组患者一般资料差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )，见表1。

纳入标准：(1)患者均根据病理学检查确诊为NPC；(2)患者均为首次进行放疗治疗；(3)患者年龄为18~75岁；(4)患者Karnofsky功能状态评分(KPS)≥70分，能够耐受放疗治疗且能够进行心理干预；(5)患者及家属详细了解本次

研究，自愿参与并签订知情同意书。

排除标准：(1)合并其他恶性肿瘤患者；(2)合并放疗禁忌证患者；(3)合并精神疾病患者；(4)合并严重听力、视力障碍患者；(5)预期生存周期<6个月患者；(6)妊娠期、哺乳期女性；(7)正在或者曾经参与心理干预实验患者；(8)合并认知功能障碍患者。

表1 两组患者一般资料表

组别	例数	性别		年龄(岁)	病程(月)	TNM分期		
		男	女			II	III	IV
实验组	47	24 (51.06)	23 (48.94)	55.23 ± 5.70	6.11 ± 1.11	29 (61.70)	11 (23.40)	7 (15.56)
对照组	47	27 (57.45)	20 (42.55)	55.19 ± 6.28	6.01 ± 0.88	30 (63.83)	12 (25.53)	5 (10.64)
t/ $\chi^2$ 值		0.386		0.032		0.484		0.394
P值		0.535		0.975		0.630		0.821

### 1.2 护理方法

两组患者在放疗过程中均接受常规护理，对照组患者在常规护理基础上进行常规心理护理。护理人员在护理过程中向患者进行鼻咽癌相关知识和放疗治疗相关知识的宣教，让患者能够对疾病和治疗有更加全面地了解，同时通过交流沟通等方式掌握患者的心理状态，并充分结合患者的心理状态开展心理干预，鼓励患者积极参与疾病治疗。实验组患者在常规护理基础上进行基于MBSR的心理护理。MBSR课程的时间安排为每周一至周五的15点到17点和18点到20点。患者入院第一周开始自行选择一个时间段进行MBSR课程学习，每周一次，连续学习8周。1.3 观察指标

(1) 焦虑抑郁情绪评价：分别于护理前后，采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)和汉密尔顿抑郁量表(HAMD)对两组患者护理前后的焦虑抑郁情绪进行评分。(2)生活质量评价：分别于护理前后采用生活质量核心量表(QLQ-C30)对两组患者进行生活质量评价。(3)护理满意度评价：护理后，采用本院自拟的护理满意度评价量表对两组患者进行护

理满意度评价。

### 1.4 统计学处理

本次研究采用SPSS22.0软件进行统计学处理，计数资料以n(%)表示，进行 $\chi^2$ 检验；计量资料采用 $\bar{x} \pm s$ 表示，进行t检验； $P < 0.05$ 表示差异显著。

## 2、结果

### 2.1 焦虑抑郁情绪比较结果

两组患者护理干预前后焦虑抑郁情绪评价结果如表2所示。

### 2.2 生活质量评价结果

两组患者护理干预前后QLQ-C30评分结果如表3所示。

### 2.3 护理满意度评价

两组患者护理后护理满意度如表4所示。

表2 两组患者护理干预前后HAMA和HAMD评分表

组别	例数	HAMA		HAMD	
		干预前	干预后	干预前	干预后
实验组	47	31.90 ± 6.04	13.76 ± 4.03	41.03 ± 7.14	16.74 ± 4.76
对照组	47	30.78 ± 5.83	20.85 ± 5.17	41.42 ± 6.81	26.84 ± 5.98
t值		0.915	7.415	0.271	9.059
P值		0.363	0.000	0.787	0.000

表3 两组患者护理干预前后QLQ-C30评分表

组别	例数	功能		症状		总体健康	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	47	46.15 ± 5.84	67.50 ± 9.17	74.60 ± 10.03	48.35 ± 6.90	51.00 ± 7.09	76.83 ± 8.76
对照组	47	47.75 ± 5.73	56.54 ± 9.13	75.33 ± 10.24	61.81 ± 9.26	49.65 ± 6.77	64.48 ± 7.94
t值		1.341	5.807	0.349	7.991	0.944	7.161
P值		0.183	0.000	0.728	0.000	0.348	0.000

表4 两组患者护理满意度表

组别	例数	非常满意	满意	不满意	满意率
观察组	47	25 (53.19)	17 (36.17)	5 (10.64)	89.36
对照组	47	16 (34.04)	17 (36.17)	14 (29.79)	70.21
$\chi^2$ 值					5.343
P值					0.021



### 3、讨论

临床主要采用放疗方案来进行 NPC 的治疗，但是该治疗方案会损伤患者头颈部组织，导致患者发生口腔黏膜炎、吞咽功能障碍等并发症，不仅增加了患者的治疗痛苦，还会导致患者出现焦虑、抑郁等不良心理情绪，严重影响患者的预后效果和生活质量。所以采用有效的护理方案来改善患者的不良心理情绪，提升患者生活质量具有非常重要的意义。本次研究对基于 MBSR 的心理护理进行 NPC 放疗患者护理的效果进行了研究。

本次研究表明，两组患者护理前 HAMA 评分、HAMD 评分、QLQ-C30 各维度评分组间差异无统计学意义 ( $P > 0.05$ )，护理干预后，两组患者 HAMA 评分、HAMD 评分和 QLQ-C30 症状领域评分均显著下降，且实验组显著低于对照组 ( $P < 0.05$ )，QLQ-C30 功能领域和总体健康领域评分均显著升高，且实验组显著高于对照组 ( $P < 0.05$ )。实验组护理满意率为 89.36%，显著高于对照组 70.21% ( $P < 0.05$ )。这是因为基于 MBSR 的心理护理的核心是培养患者对当下体验的非评判性感知，帮助患者通过更加接纳的态度来关注自我，使患者的不良心理状态得到缓解。相较于传统心理护

理的单纯知识宣教和情绪疏导，患者能够更好地体验和接纳自身的心境情绪。同时 MBSR 心理护理可以引导患者将注意力集中在自身感受、呼吸节奏等中性刺激上，可以有效打破患者在放疗过程中因为自身身体形象改变、治疗副作用等产生的负面心理情绪相互交织形成的恶性循环，使患者能够以更加平和的心理状态来进行治疗。另外 MBSR 课程设计涵盖了正念行走、正念饮食、正念呼吸、正念冥想、身体扫描及正念瑜伽等多个方面。不仅帮助患者学会如何在日常生活中运用正念技巧，还通过持续的练习增强患者的自我觉察能力，使患者能够更好地应对放疗过程中的各种挑战。正念呼吸练习有助于患者在放疗过程中保持呼吸平稳，减少因紧张情绪导致的呼吸急促；正念冥想则有助于患者在睡前放松身心，改善睡眠质量。MBSR 心理护理通过帮助患者学会以更加积极、接纳的态度面对放疗过程中的困难和挑战，有助于患者从压力中学习和成长，形成更加积极的应对方式。不仅有助于患者更好地应对放疗带来的身心痛苦，还对患者长期的生活质量和康复效果产生了积极影响。

综上所述，采用基于 MBSR 的心理护理能够有效改善 NPC 放疗患者的焦虑抑郁情绪，提升患者的生活质量，值得临床推广应用。

### 参考文献：

- [1]刘晴, 陈婧婧, 李敏, 等. 基于正念减压疗法的心理护理对恶性黑色素瘤患者术前焦虑情绪及血压的影响[J]. 健康之家, 2021, 15(15): 142-143.
  - [2]顾怡沁, 李朝凤, 宋艳, 等. 基于腾讯会议直播的正念减压疗法对新冠肺炎确诊患者焦虑抑郁情绪的影响[J]. 中国护理管理, 2021, 21(5): 707-712.
  - [3]李红燕, 张红艳, 任占芬, 等. 基于互联网的正念减压疗法心理护理在炎性关节炎患者中的应用效果[J]. 中华全科医学, 2019, 17(4): 625-629.
  - [4]史玉佳. 正念减压疗法对青年女性乳腺癌患者术后病耻感及生活质量的影响[D]. 河南: 郑州大学, 2022.
  - [5]毛鸣. 乳腺癌化疗早期患者创伤后成长的现状及正念减压疗法的干预效果研究[D]. 江苏: 扬州大学, 2018.
  - [6]娄燕伟, 贾曼玉, 吴涛, 等. 正念减压疗法联合心理护理在陆基飞行员慢性颈椎病康复治疗中的应用研究[J]. 中国疗养医学, 2025, 34(1): 11-14.
  - [7]董胜楠, 郭鑫, 赵慧. 结构式心理护理联合正念减压疗法对脑梗死后抑郁患者心境状态及生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2022, 41(7): 1192-1196.
  - [8]李汝潇. 正念减压疗法用于 2 型糖尿病患者心理护理的效果[J]. 中国医药指南, 2020, 18(32): 165-166.
  - [9]黄春兰, 刘成彬, 黄冬青. 正念减压疗法应用于 2 型糖尿病患者心理护理中的效果观察[J]. 数理医药学杂志, 2020, 33(1): 138-140.
  - [10]王静, 谢仙萍, 张占香, 等. 正念减压疗法在住院患者心理护理中的研究进展[J]. 山西职工医学院学报, 2019, 29(2): 108-110.
  - [11]陈霞. 正念减压疗法对中青年晚期癌症患者配偶预期性悲伤的影响研究[D]. 南昌大学医学部, 2022.
  - [12]王月桂, 罗晓华. 正念减压疗法对鼻咽癌患者睡眠质量、抑郁、焦虑情况的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(1): 137-140.
  - [13]胡肖清. 正念减压疗法对原发性肝癌患者焦虑水平及生存质量的影响[D]. 湖南: 湖南师范大学, 2021.
  - [14]罗念平, 胡妍, 胡丹, 等. 正念减压疗法对中青年晚期癌症患者配偶预期性悲伤的影响[J]. 中国当代医药, 2024, 31(22): 28-31, 36.
  - [15]彭雨燕, 程腊花, 石凡, 等. 正念减压疗法护理对宫颈癌放化疗患者负性情绪及症状群的影响[J]. 护理实践与研究, 2023, 20(14): 2163-2167.
- 作者简介：周丽娇，出生年月：1987.8，女，汉族，籍贯：江西，职称：主管护师，学历：本科，研究方向：肿瘤患者、安宁疗护、心理护理、营养护理。