

DOI: 10.12209/CAIM202503300002

· 中西医结合临床案例 ·

正念心理疗法联合耳穴贴压治疗 1 例 乳腺癌患者化疗焦虑伴呕吐的护理体会

史婷婷, 王艳松

(天津中医药大学第一附属医院 肿瘤科, 天津, 300381)

摘要: 本文总结 1 例采用正念心理疗法联合耳穴贴压治疗乳腺癌患者化疗后焦虑伴呕吐的护理体会及经验。本例乳腺癌患者化疗后经历严重焦虑及呕吐,予患者正念心理疗法及耳穴贴压联合治疗后,显著改善患者相关症状,呕吐次数减少,焦虑水平显著降低。

关键词: 乳腺癌化疗后; 呕吐; 焦虑; 正念心理疗法; 耳穴贴压

Nursing Experience in Treating a Breast Cancer Patient with Chemotherapy-Induced Anxiety and Vomiting Using Mindfulness-Based Therapy Combined with Auricular Acupressure

SHI Tingting, WANG Yansong

(Department of Oncology, The First Affiliated Hospital of Tianjin University of
Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300381)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience and insights from one case of a breast cancer patient treated with mindfulness-based therapy combined with auricular acupressure for chemotherapy-induced anxiety and vomiting. Following severe post-chemotherapy anxiety and vomiting, the patient received combined intervention of mindfulness-based therapy and auricular acupressure, which significantly alleviated related symptoms, reduced vomiting frequency, and markedly lowered anxiety levels.

KEY WORDS: post-chemotherapy for breast cancer; vomiting; anxiety; mindfulness-based therapy; auricular acupressure

乳腺癌作为全球范围内女性最常见的癌症之一,其治疗过程中化疗不可避免。化疗虽然在抑制肿瘤生长方面发挥重要作用,但其副作用尤其是化疗后的恶心呕吐,极大地影响患者的生活质量。传统的药物治疗虽有一定效果,但副作用和患者对药物的耐受性仍是限制因素^[1]。女性在罹患乳腺癌后,除担心生命受到威胁之外,治疗方法破坏了女性第二性器官的完整性,也对患者心理有巨大的影响。因此,探索有效的非药物疗法以缓解这些症状显得尤为重要。本文总结 1 例采用正念心理疗法联合耳穴贴压治疗乳腺癌患者化疗后焦虑伴呕吐的护理经验,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女,33 岁,主诉“乳癌术后 1 月,乏力 1 周”于 2023 年 7 月 4 日由门诊以乳房恶性肿瘤收入院。入院时患者神清,精神可,周身乏力,纳寐可,二便调,舌红,苔白腻,脉沉。患者于 2023 年 5 月 18 日在我院行彩超引导下右乳肿块粗针穿刺活检术,病理回报浸润性导管癌,侵犯周围脂肪组织;2023 年 6 月 6 日排除禁忌后,在我院乳腺外科行全麻下右腋下前哨淋巴结活检+右乳肿块扩大切除术,术后于我院行注射用盐酸吡柔比星和注

收稿日期:2025-03-30

通信作者:王艳松, E-mail: stt1014@126.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

射用环磷酰胺化疗四周期。否认食物及药物过敏史。

1.2 查体

入院体格检查,体温(T)36℃,脉搏(P)91次/min,呼吸(R)18次/min,血压(BP)117/78 mm Hg。辅助检查:白细胞数 $4.63 \times 10^9/L$,红细胞数 $3.57 \times 10^{12}/L$,血红蛋白浓度 113 g/L。专科检查:右侧胸壁长约 20 cm 手术瘢痕,恢复良好。

1.3 诊断及治疗

中医诊断:乳癌,气滞痰凝证;西医诊断:乳腺恶性肿瘤,白细胞减少症,粒细胞缺乏。中医治疗用药养正合剂及中药口服,以益气养血,解毒抗癌;西医治疗用药盐酸昂丹司琼注射液、复方甘草酸苷注射液、聚乙二醇化重组人粒细胞刺激因子注射液,以保肝、护胃、升白;中医特色治疗予耳穴贴压疗法,以通经活络,调节气血,调理脾胃功能,配合正念心理疗法,以缓解患者焦虑情绪。经治疗,患者情绪稳定,恶心呕吐症状有所好转,已于 2023 年 7 月 13 日出院。

2 护理

2.1 护理评估

自理能力评估:采用 Barthel 指数量表评估,该患者 BI 评分为 95 分,属于自理能力轻度依赖。跌倒风险评估:采用 Morse 跌倒量表评估,得分越高,表示风险越高,该患者评分为 35 分,属轻度风险。焦虑情绪评估:采用焦虑自评量表(SAS)评估,分值越高,焦虑情绪越明显,70 分及以上属于重度焦虑,本例患者焦虑评分 73 分,属重度焦虑。营养风险筛查:采用成人营养风险筛查表(NRS)进行评分,分数 ≥ 3 分说明患者存在营养风险,需营养治疗,该患者营养筛查评分为 1 分,暂不存在营养风险。

2.2 护理诊断

根据患者主诉及中医辨证护理评估,该患者目前存在以下护理诊断:焦虑与担心疾病预后有关;营养失调与化疗后恶心呕吐有关;自我形象紊乱与乳腺切除有关;缺乏化疗相关知识;有感染的风险与化疗后骨髓抑制有关。

2.3 护理计划

针对上述情况,引入正念心理疗法和耳穴贴压两种方法。其中,正念心理疗法部分,患者每天进行约 30 min 的正念冥想,包括呼吸关注练习和身体扫描,以增强对当前经验的意识并减少对疼

痛和不适的自动反应;耳穴贴压治疗选取神门、脾胃、交感及皮质下等穴位进行治疗。

2.4 护理措施

2.4.1 正念心理疗法

通过正念练习帮助患者提高对当前瞬间的意识,减少对不适感的自动反应,从而减轻焦虑和呕吐症状,实施方案具体如下。①初步会谈^[2]:与患者进行初步会谈,解释正念心理疗法的原理和预期效果;讨论患者的焦虑和呕吐经历,设定个性化的治疗目标。②正念基础教育^[3]:教育患者关于正念的基本知识,包括它的历史、目的和在临床治疗中的应用。③呼吸关注^[4]:指导患者进行呼吸关注练习,每天至少两次,20~30 min/次;教患者如何将注意力集中在呼吸上,注意到吸气和呼气的自然节奏和感觉。④身体扫描^[5]:引导患者进行身体扫描冥想,1次/d,约 30 min/次;从头部开始至脚趾,逐步留意身体各部分的感觉,接受而不评判任何不适。⑤持续练习和反馈:定期与患者沟通,讨论练习中的体验、进展和困难。根据患者的反馈调整练习方案。

2.4.2 耳穴贴压

采用王不留行籽耳穴贴压,王不留行味苦,性平,归肝、胃经,血分,直而不守,具有行血通络,下乳消痈,利尿通淋及消肿敛疮的功效。治疗主穴取神门、交感、脾胃及皮质下,配穴取肝。神门能镇静降逆,抑制膈肌痉挛而止呕;交感能调整植物神经功能,缓解迷走神经末梢刺激而产生的恶心呕吐;脾胃能和胃降逆;皮质下抑制大脑皮层的呕吐中枢而加强镇静止呕之功。患者恶心呕吐属情志不舒,肝胃不和所致,加以配穴肝,以疏肝理气,降逆而止恶心呕吐。操作方法:①定穴:安排患者取坐位,护士一手持耳廓后上方,另一只手持探棒由上而下在选区内找敏感点,轻重适宜,与患者有效沟通。②皮肤消毒:再次核对穴位后,用 75% 酒精消毒两遍,彻底清洁耳部的油脂和耳屑。③压豆:消毒后,护士一手固定患者耳廓,另一手用镊子将王不留行籽胶布分别贴于选好的穴位上。④按压手法:采用揉按法,此法以补法为主,护士用指腹轻轻将贴压物压实,然后顺时针带动贴压物皮肤旋转,以贴压处有酸、胀、痛或轻微刺痛为度。指导患者每次每穴按揉 3~5 min,3~5 次/d。嘱患者睡前自行揭掉贴压物,次日继续贴压,7 d 为一疗程。注意事项:期间耳豆脱落要及时补贴,并注意防止耳豆的潮湿和污染;同时需要密切监测患

者对贴压的反应,包括任何不适或症状的改善。

2.4.3 呕吐护理

保持室内空气良好,定时开窗通风、温湿度适宜。鼓励患者可看电视或者干一些自己喜欢的事情,转移患者的注意力,稳定患者的情绪。指导患者化疗前2 h内避免进食,化疗期间尽量选择低脂肪、高碳水化合物食物,食用色、香、味齐全的食物,以增加食欲。呕吐发生时注意体位,以免发生窒息,如是卧位,指导患者应将头偏向一侧,防止呕吐物呛入气管。发生呕吐后及时给予清理,并协助患者以生理盐水漱口。

2.4.4 饮食护理

化疗导致患者胃肠道功能减弱,因此要选择易消化的食物以减轻胃肠道的负担,避免食用油腻、辛辣的食物;注意饮食卫生,忌生冷硬及各种刺激性不易消化的食物,患者要少食多餐,宜多饮水,进软食;如果恶心呕吐严重,可选择少量频繁的饮用含有电解质的功能性饮品,以防出现脱水的情况。

2.4.5 心理护理

乳癌是女性最为恐惧的疾病之一,除担心生命受到威胁外,还会产生更多的心理危机,需要充分重视患者的心理护理。向患者普及乳腺癌的相关知识,包括病因、治疗方法及术后锻炼等,帮助患者正确认识疾病,减轻焦虑心理。主动倾听患者诉说,给予适当心理疏导和支持,耐心解答其疑惑,鼓励其树立战胜疾病的信心。定期评估患者心理状态,特别是焦虑和压力水平,及时调整治疗策略以应对可能出现的情绪波动。同时,不可忽视对患者配偶的指导,告知配偶维持良好的伴侣关系,对患者疾病预后非常关键。指导患者家属针对患者情绪变化给予相应的关爱,家护联合为患者提供应对疾病的信心及勇气。

3 结果和随访

治疗前,患者的平均呕吐频率为4次/d;治疗后,患者平均呕吐频率降至每天1次及以下。患者SAS评分由73分降至56分,有效缓解了患者焦虑情绪。于患者出院后一周后电话随访,患者一般情况良好,无恶心呕吐等症状,嘱其规律清淡饮食,保持心情舒畅,不适随诊,定期门诊复查。

4 讨论

耳穴贴压是一种非药物疗法,通过刺激特定

耳穴调节身体的内在平衡,可用于缓解化疗引起的呕吐和焦虑。在实施耳穴贴压时,首先需要选择有效的耳穴,如神门、交感、皮质下、肝和脾胃,以上穴位已被研究证明可帮助缓解焦虑和呕吐^[6]。脾胃能和胃降逆;神门能镇静降逆,抑制膈肌痉挛而止呕;交感能调整植物神经功能,缓解迷走神经末梢刺激而产生的恶心呕吐;皮质下抑制大脑皮层的呕吐中枢而加强镇静止呕之功。患者恶心呕吐属情志不舒,肝胃不和所致,加以配穴肝,以疏肝理气,降逆而止恶心呕吐;肝与胆相表里,可加强疏泄利胆之功,脾能健脾化痰,加强镇静止呕之功^[7]。使用的贴压材料通常是王不留行籽,将王不留行籽通过透气胶带固定在选定的耳穴上,以确保持续的压力和刺激。同时,需要密切监测患者对贴压的反应,包括任何不适或症状的改善。根据患者具体反应,可适当调整穴位选择或压豆的压力,以达到最佳的治疗效果。

正念心理疗法是一种基于佛教思想和心理学原理的心理干预方法,其核心理念在于强调当下的体验,通过训练个体的专注力和非评判性接纳能力,实现对内在和外在世界的深刻理解和接纳,从而带来多方面的积极影响^[8]。研究表明,长期练习正念可显著降低焦虑和抑郁症状,帮助个体更好的应对日常生活中的压力源。在实施正念心理疗法的过程中,主要面临以下挑战:首先是患者对新治疗方法的接受度,需要通过持续的教育和鼓励来提高;其次是正念练习初期,患者难以集中注意力,需要护理人员的耐心引导。治疗初期,投入时间向患者解释治疗的目的和预期效果非常关键,不仅帮助患者理解治疗意义,还能增强患者合作意愿,从而提高治疗的接受度和遵循度。护理人员在这一综合治疗模式中扮演多重角色,既是教育者,也是心理支持的提供者,通过倾听和同理心建立与患者的信任关系,使患者感到被支持和理解。综上所述,正念心理疗法联合耳穴贴压为缓解乳腺癌患者化疗后焦虑伴呕吐,提供了一种有效的非药物治疗选项^[9],有助于提高患者生活质量,以期为临床提供借鉴。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 方志沂,刘君.乳腺癌诊断进展[J].中国肿瘤临

- 床, 2002, 29(11): 815-817.
- FANG Z Y, LIU J. Progress in Breast Cancer Diagnosis[J]. Chin J Clin Oncol, 2002, 29(11): 815-817. (in Chinese)
- [2] 陈姗姗. 乳腺癌术后化疗患者正念水平的相关影响因素及护理措施分析[J]. 黑龙江医学, 2024, 48(6): 734-736.
- CHEN S S. Analysis of influencing factors related to the level of positive thinking and nursing measures in postoperative chemotherapy patients with breast cancer[J]. Heilongjiang Med J, 2024, 48(6): 734-736. (in Chinese)
- [3] 林丹萍, 王丽红, 罗晓华. 多模态运动联合正念冥想应用于肺癌化疗患者的效果分析[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(23): 4111-4114.
- LIN D P, WANG L H, LUO X H. Analysis of the Effect of Multimodal Movement Combined with Mindfulness Meditation on Patients with Lung Cancer Undergoing Chemotherapy[J]. J Med Theory Pract, 2023, 36(23): 4111-4114. (in Chinese)
- [4] MAO W J, CHEN W D, WANG Y B. Effect of virtual reality-based mindfulness training model on anxiety, depression, and cancer-related fatigue in ovarian cancer patients during chemotherapy[J]. Technol Health Care, 2024, 32(2): 1135-1148.
- [5] 丁婷. 胃癌化疗失眠患者网络自助式正念干预方案的构建及效果评价[D]. 南昌: 南昌大学, 2023.
- [6] 程君, 刘慧, 王璐. 正念癌症康复训练结合耳穴压豆护理对肠癌化疗患者的影响[J]. 中国肿瘤临床与康复, 2022, 29(2): 253-256.
- CHENG J, LIU H, WANG L. Effect of nursing of mindfulness-based cancer rehabilitation training combined with ear acupoint bean pressing on patients with intestinal cancer undergoing chemotherapy[J]. Chin J Clin Oncol Rehabil, 2022, 29(2): 253-256. (in Chinese)
- [7] 况洁. 癌症患者正念水平对其负性情绪的影响: 领悟社会支持和心理弹性的链式中介作用[D]. 南昌: 江西中医药大学, 2023.
- [8] 范瑞娟. 正念认知疗法对广泛性焦虑障碍患者的正念注意觉知、经验性回避、认知融合的干预研究[D]. 合肥: 安徽医科大学, 2023.
- [9] 吴菁, 席从林, 丁颖, 等. 耳穴贴压联合正念减压疗法对胃癌化疗患者焦虑的影响研究[J]. 河北中医, 2023, 45(5): 796-799.
- WU J, XI C L, DING Y, et al. Effect of auricular point sticking combined with mindfulness decompression therapy on anxiety level in patients with gastric cancer undergoing chemotherapy[J]. Hebei J Tradit Chin Med, 2023, 45(5): 796-799. (in Chinese)

声明: 此案例经过本平台同行评议, 全文开放获取, 采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议, 作者可在其他媒体再次发表。