

DOI: 10. 12209/CAIM202502280002

· 中西医结合临床案例 ·

中医五行音乐联合心理护理缓解 1 例 2 型糖尿病患者抑郁焦虑的护理体会

张亚新

(北京市昌平区中西医结合医院 内分泌, 北京, 102208)

摘要: 本文总结中医五行音乐联合心理护理改善 1 例 2 型糖尿病患者抑郁焦虑情绪,从而达到控制血糖及提高主观幸福感的护理经验。在完善护理评估的基础上,通过中医五行音乐辅以心理护理及饮食护理,结果显示患者治疗前抑郁自评量表(SDS)评分 65 分,焦虑自评量表(SAS)评分 62 分,空腹血糖 13.6 mmol/L,餐后 2 h 血糖 20.5 mmol/L;护理后,SDS 评分降至 40 分,SAS 评分降至 38 分,空腹血糖降至 6.28 mmol/L,餐后 2 h 血糖降至 9.01 mmol/L,主观幸福感显著提升。综上所述,中医五行音乐结合心理护理可减轻抑郁与焦虑程度,提高主观幸福感及血糖控制效果,优化生活质量。

关键词: 2 型糖尿病; 中医五行音乐; 心理护理; 焦虑抑郁; 血糖水平

Nursing Experience of Alleviating Depression and Anxiety in a Case of Type 2 Diabetes Mellitus Using Five-Element Music Therapy in Traditional Chinese Medicine Combined with Psychological Nursing Care

ZHANG Yaxin

(Department of Endocrinology, Beijing Changping District Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Beijing, 102208)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of using Five-Element Music Therapy in Traditional Chinese Medicine (TCM) combined with psychological nursing to alleviate depression and anxiety in a patient with type 2 diabetes mellitus (T2DM), thereby achieving improved glycemic control and enhanced subjective well-being. Based on comprehensive nursing assessments, interventions included TCM Five-Element Music Therapy supplemented by psychological nursing and dietary guidance. Results demonstrated significant improvements: the patient's Self-Rating Depression Scale (SDS) score decreased from 65 to 40, the Self-Rating Anxiety Scale (SAS) score reduced from 62 to 38, fasting blood glucose dropped from 13.6 mmol/L to 6.28 mmol/L, and 2-hour postprandial blood glucose decreased from 20.5 mmol/L to 9.01 mmol/L. Subjective well-being was markedly elevated. In conclusion, the integration of TCM Five-Element Music Therapy with psychological nursing effectively alleviates depression and anxiety, enhances subjective well-being, optimizes glycemic control, and improves overall quality of life.

KEY WORDS: type 2 diabetes mellitus; Five-Element Music Therapy in TCM; psychological nursing; anxiety and depression; blood glucose levels

我国糖尿病患者已是继高血压、肿瘤后的第 3 大慢性疾病,2 型糖尿病为约为糖尿病 90% 及以上^[1]。2 型糖尿病集中于老年人,近些年逐渐趋于低龄化,对患者身心健康造成较大威胁。针对该病,临床尚未研发出特效药物,需长时间服用降

糖药,并配合饮食、运动干预,维持血糖平稳。然限于疾病病程周期较长,在对症诊疗过程中患者易表现出焦虑、抑郁等负性情绪,影响诊疗依从性,降低血糖控制效果,严重者表现为抑郁症,大大增加临床诊治难度^[2]。中医视“糖尿病”为“消

收稿日期:2025-02-28

OPEN ACCESS

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

渴”范畴,其注重整体统一、辨证施护、养生保健,可借助中医八段锦、太极拳等训练促进血糖水平在合理范围,亦可利用科学保健协助患者构建健康的生活习惯,促进康复。中医五行音乐为中医特色技术,其指的是借助五音进行机体机能的调节,平衡阴阳,促进气机运化,从而改善疾病症状^[3]。心理护理可借助鼓励、同情、支持和安慰等方法进行患者心理问题的积极解决,满足其心理需求。目前虽有部分研究探索中医五行音乐或心理护理对糖尿病患者的影响,但将两者联合应用于2型糖尿病患者,综合评估其对抑郁焦虑、血糖控制及主观幸福感影响的研究相对较少^[4-6]。本研究旨在填补这一空白,为临床护理提供更全面有效的干预方案。因此,本研究总结中医五行音乐与心理护理联用于2型糖尿病的护理体会,旨在为临床提供更为全面的治疗参考,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女,43岁,主因发现血糖升高5年,乏力、血糖波动1周于2024年11月11日入院。既往史:血脂代谢异常病史2年,剖腹产手术史;5年前体检发现血糖升高,随机血糖12.2 mmol/L,当时无“三多”及消瘦症状,二年前间断服用二甲双胍,一周前出现乏力、口渴、多饮等症状,门诊查空腹血糖13.6 mmol/L,餐后20.5 mmol/L,糖化血红蛋白9.1%,尿酮体(+),尿糖(4+)。

1.2 查体

患者体温(T)36.0℃,脉搏(P)88次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)130/80 mm Hg;神志清楚,精神状态,近期体重无明显变化,步入病室。辅助检查:心电图示窦性心律,心率(HR)87次/min。

1.3 诊断及治疗

中医诊断:消渴;西医诊断:2型糖尿病、糖尿病酮症。入院后完善相关检查,给予改善循环、补液、纠酮及胰岛素强化治疗后,患者无乏力、口干、胸闷及视物旋转等不适症状,在西医基础上予中医五行音乐疗法结合心理护理,改善患者焦虑抑郁情绪,达到降低血糖的效果,从而提升患者幸福感。经我科给予降糖、纠正电解质紊乱等对症支持治疗,实施五行音乐疗法结合心理护理后,患者于2024年11月25日病情稳定后办理出院。

2 护理

2.1 护理评估

患者对糖尿病饮食治疗及药物治疗抵触,疾病预后及并发症产生恐惧,出现焦虑抑郁,夜不能寐,心情烦闷,血糖控制不佳。

2.2 护理诊断

血糖控制不佳:由于胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗,导致血糖水平不稳定;自我管理能力不足:因不良饮食习惯,对疾病的不重视;心理压力与焦虑:由于长期患病,并发症的威胁及治疗的经济负担容易出现心理问题;潜在并发症的风险:由于长期血糖增高,导致大血管及毛细血管损害,导致一系列并发症。

2.3 护理计划

协助临床积极进行对症支持治疗,严密监测血糖水平;同时给予心理、饮食及康复锻炼等方面的指导,更好地帮助患者控制血糖指标,改善焦虑情绪,进而提高患者幸福指数和生活质量。

2.4 护理措施

2.4.1 中医五行音乐

结合患者情志证候为其提供适宜的音乐疗法,如以“恐”为主症者,宜用羽调式乐曲;以“思”为主症者,宜用宫调式乐曲;以“悲”为主症者,宜用商调式乐曲^[7]。乐曲播放前,进行五行音乐疗法实施目的、作用等内容的介绍,并讲述拟要播放的乐曲,如角调式音乐、宫调式音乐等,经患者同意后以手机播放音乐,嘱患者呈卧位,松弛身心,双眼闭合,维持音乐分贝30~40 dB,30 min/次,2次/d,分别于日间起床、夜间入睡前实施。

2.4.2 心理护理

通过与患者及家属交流,了解患者性格特点,初步评估患者对疾病认知和治疗方法等方面的态度,根据沟通细节制定干预计划。借助音乐疗法和意念引导帮助放松身心肌肉,让患者达到乐观平和的情绪状态,提高患者依从性,增强患者治疗信心,缓解患者心理上的焦虑感。

2.4.3 饮食护理

予患者低盐、低脂、低糖饮食,全谷物、杂豆类宜占主食摄入量的1/3,每餐都有新鲜蔬菜,烹调方法需得当。不同种类、颜色的蔬菜营养特点不同,绿色叶菜、黄色蔬菜中富含多种抗氧化维生素,有利于降低膳食血糖指数,鼓励患者适当增加。烹调蔬菜需避免烹调油摄入过量,每日蔬菜

摄入量 500 g 左右,深色蔬菜占 1/2 以上。选择血糖指数较低的水果,并需注意合理安排进食时间,每次进食需适量。

2.4.4 运动护理

合理的运动频率大约是每周锻炼 3~7 次,如果每次的运动量较大,可间隔一两天,但不要超过 3 d;如果每次运动量较小且患者身体允许,则每天坚持运动 1 次最为理想,如快走、慢跑、太极拳及八段锦等。运动宜在早餐和晚餐后进行,饭后 1 h 开始运动,此时血糖高,不易发生低血糖,但餐后立刻运动,不利于食物的消化吸收。

2.5 护理评价

经我科给予系统化治疗及精心护理后,患者病情稳定,血糖控制较好,情绪状态明显改善。治疗后空腹血糖 6.28 mmol/L,餐后 2 h 血糖 9.01 mmol/L,护理后生活质量评分为 88 分。

3 结果和随访

经过 2 周治疗,患者焦虑情绪明显缓解,血糖也趋于平稳,饮食治疗及药物治疗的依从性得到提高,对战胜糖尿病有很大的决心。出院 1 周后予患者电话随访,患者自诉血糖控制良好,乏力症状明显改善,护理评价为显效。

4 讨论

近些年,基于多种因素影响下,糖尿病罹患人数不断增加,成为威胁国民身心健康的非传染性疾病,且随生物—心理—社会医学模式构架,心理与社会因素于疾病发生、进展中所发挥的作用逐渐得到关注。有关研究表明,糖尿病与抑郁症存在生物学相关性特征,互为因果,关系密切,可形成恶性循环^[8]。此外,据报道人体长时间处于抑郁、焦虑的状态可对血糖控制效果造成不利影响,加快疾病进程,提高慢性并发症发生几率,进一步对生命安全构成威胁。所以基于对症控糖基础上,强化患者心理护理极为重要。

五行音乐通过独特节奏、旋律与节奏、速度,对大脑形成作用,不但对其精神意识、思维活动造成影响,使交感神经兴奋,亦可改善负性情绪,调控生理功能,从而实现优化身心状态的效果。在实施心理护理期间,结合不同患者心理特征展开差异化护理,降低患者焦虑、抑郁,提高治疗信心与主观幸福感^[9]。

本病例的优势在于展示 2 型糖尿病中中医五

行音乐结合心理护理效果显著,可进一步减轻抑郁与焦虑程度,提高主观幸福感及血糖控制效果,优化生活质量。然而,单个病例的结果可能并不代表所有患者的反应,尤其是患者焦虑程度、血糖情况等个体差异可能影响治疗效果。因此,未来应通过更大规模的临床研究来验证该护理模式的普适性。本病例报告为临床护理提供了一个成功的案例,展示了中医五行音乐护理联合心理护理在 2 型糖尿病患者治疗的潜力。

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] 冯红云,赵媛媛,张哲,等.积极心理学对慢性心力衰竭伴 2 型糖尿病患者心理和心脏功能的影响[J].河北医药,2023,45(10):1582-1585,1589.
FENG H Y, ZHAO Y Y, ZHANG Z, et al. Effects of positive psychology on the mental toughness, self-management ability and cardiac function in elderly patients with chronic heart failure complicated by type 2 diabetes[J]. Hebei Med J, 2023, 45(10): 1582-1585, 1589. (in Chinese)
- [2] 蓝巧云,龚小琴,张汉萍.音乐联合前瞻性护理在子宫肌瘤合并糖尿病患者围术期中的应用价值[J].糖尿病新世界,2023,26(4):164-167.
LAN Q Y, GONG X Q, ZHANG H P. The value of music combined with prospective care in the perioperative period of patients with uterine fibroids combined with diabetes mellitus [J]. Diabetes New World, 2023, 26(4): 164-167. (in Chinese)
- [3] 冯素娟,张珀璇,桑圣梅,等.焦点解决短期疗法联合中医五行音乐疗法对血液透析患者的影响[J].心理月刊,2022,17(23):130-132,165.
FENG S J, ZHANG P X, SANG S M, et al. Effect of solution-focused brief therapy combined with traditional Chinese medicine five-element music therapy on hemodialysis patients [J]. Psychological Monthly, 2022, 17(23): 130-132, 165. (in Chinese)
- [4] 万艳,胡文丽,熊颖,等.五行音乐疗法联合心理护理在紧急宫颈环扎围术期的疗效研究[J].基层医学论坛,2023,27(24):92-94.
WAN Y, HU W L, XIONG Y, et al. Study on the effect of five elements music therapy combined with psychological nursing in the perioperative period of emergency cervical cerclage [J]. Med Forum, 2023,

- 27(24): 92-94. (in Chinese)
- [5] 张冬冬, 毕菲菲. 中医五行音乐疗法联合疏肝健脾方治疗肝郁脾虚型糖尿病合并抑郁症的疗效观察[J]. 世界中西医结合杂志, 2022, 17(5): 917-921.
- ZHANG D D, BI F F. Clinical value of five-element music therapy combined with Shugan Jianpi prescription in the treatment of diabetes complicated with depression (syndrome of liver depression and spleen deficiency) [J]. World J Integr Tradit West Med, 2022, 17(5): 917-921. (in Chinese)
- [6] 侯守云, 孟君, 陈莉, 等. 个性化心理护理对老年糖尿病患者血糖和负面情绪的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2022, 49(5): 919-922.
- HOU S Y, MENG J, CHEN L, et al. Effects of individualized psychological nursing on blood glucose and negative emotions in elderly patients with diabetes mellitus[J]. J Int Psychiatry, 2022, 49(5): 919-922. (in Chinese)
- [7] 毕菲菲, 姚岚, 张冬冬, 等. 疏肝健脾方配合中医五行情志干预对糖尿病伴抑郁患者心境状态及血糖控制的影响[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(10): 1850-1854.
- BI F F, YAO L, ZHANG D D, et al. Effects of Shugan Jianpi decoction and five elements emotional intervention in Chinese medicine on mood and blood glucose control of diabetic patients with depression [J]. World J Integr Tradit West Med, 2020, 15(10): 1850-1854. (in Chinese)
- [8] 路径, 王婷. 共情护理对老年脑梗死合并糖尿病患者负性情绪及治疗依从性的影响研究[J]. 贵州医药, 2022, 46(9): 1510-1511.
- LU J, WANG T. Study on the influence of empathy nursing on negative emotions and treatment compliance of elderly patients with cerebral infarction complicated with diabetes mellitus [J]. Guizhou Med J, 2022, 46(9): 1510-1511. (in Chinese)
- [9] 吴珊, 唐衍春. 邓老八段锦联合五行音乐对于妊娠糖尿病糖脂代谢及妊娠结局的影响[J]. 江西医药, 2022, 57(8): 870-872, 875.
- WU S, TANG Y C. Effect of Deng Lao Ba Duan Jin combined with Wuxing music on glucose and lipid metabolism and pregnancy outcome in gestational diabetes mellitus [J]. Jiangxi Med J, 2022, 57(8): 870-872, 875. (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。