

人文关怀联合渐进性肌肉放松训练对乙肝肝硬化患者的护理研究

吐尔逊阿依·买合木提

新疆医科大学第二附属医院感染疾病科, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2025年6月24日; 录用日期: 2025年7月18日; 发布日期: 2025年7月24日

摘要

目的: 研究分析人文关怀联合渐进性肌肉放松训练对乙肝肝硬化患者的护理效果。方法: 选择2024年1月~2025年2月内本院收治的68例乙肝肝硬化患者, 随机分为A组(人文关怀)和B组(人文关怀 + 渐进性肌肉放松训练), 比较护理结果。结果: A组干预后HAMD、HAMA评分(11.2 ± 2.6 , 11.5 ± 2.7)高于B组(7.3 ± 1.5 , 8.3 ± 1.4); A组认知、躯体、情感、角色、社会评分(59.6 ± 4.2 , 61.3 ± 3.6 , 64.0 ± 3.8 , 57.8 ± 4.3 , 63.1 ± 6.0)低于B组(62.7 ± 4.5 , 65.3 ± 3.5 , 67.3 ± 3.4 , 66.7 ± 4.0 , 68.6 ± 5.1); A组总依从性率85.29% 差于B组97.04%, $P < 0.05$ 。结论: 通过对乙肝肝硬化患者实施人文关怀联合渐进性放松训练, 能够增强他们的生活品质, 改善情绪对个体生理及生活影响, 进而提升依从性, 值得应用。

关键词

人文关怀, 渐进性肌肉放松训练, 乙肝肝硬化, 效果

Nursing Study of Humanistic Care Combined with Progressive Muscle Relaxation Training for Patients with Hepatitis B Cirrhosis

Tuerxunayi·Maihemuti

Department of Infectious Diseases, Second Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

Received: Jun. 24th, 2025; accepted: Jul. 18th, 2025; published: Jul. 24th, 2025

Abstract

Objective: To study and analyze the nursing effect of humanistic care combined with progressive

文章引用: 吐尔逊阿依·买合木提. 人文关怀联合渐进性肌肉放松训练对乙肝肝硬化患者的护理研究[J]. 临床医学进展, 2025, 15(7): 1427-1432. DOI: 10.12677/acm.2025.1572143

muscle relaxation training on patients with hepatitis B cirrhosis. Methods: 68 patients with hepatitis B cirrhosis admitted to our hospital from January 2024 to February 2025 were randomly divided into group A (humanistic care) and group B (humanistic care + progressive muscle relaxation training), and the nursing results were compared. After intervention, the HAMD and HAMA scores in Group A (11.2 ± 2.6 , 11.5 ± 2.7) were higher than those in Group B (7.3 ± 1.5 , 8.3 ± 1.4); the cognitive, physical, emotional, role, and social scores of Group A (59.6 ± 4.2 , 61.3 ± 3.6 , 64.0 ± 3.8 , 57.8 ± 4.3 , 63.1 ± 6.0) were lower than those of Group B (62.7 ± 4.5 , 65.3 ± 3.5 , 67.3 ± 3.4 , 66.7 ± 4.0 , 68.6 ± 5.1); the overall compliance rate of Group A was 85.29%, which was worse than Group B's 97.04%, $P < 0.05$. **Conclusion:** The combination of humanistic care and gradual relaxation training for patients with hepatitis B cirrhosis can enhance their quality of life, improve the impact of emotion on individual physiology and life, and thus enhance their compliance, which is worth applying.

Keywords

Humanistic Care, Progressive Muscle Relaxation Training, Hepatitis B Cirrhosis, Effect

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

乙肝肝硬化由乙肝病毒持续感染引发，其病因较为清楚。病情的发展分为三个阶段，治疗周期漫长且手段多样，患者需承受较大身心压力。愈后需长期健康管理。该病意味着肝脏已经受到了严重的损害。刚开始时肝脏还能勉强维持功能，但若未及时干预，易引发进行性衰退，继而出现积水、脾脏变大等继发病状，最后进入更严重的阶段，此时身体无法正常工作。乙肝引起的肝硬化的常规治疗方法包括使用抗病毒药物和帮助消化的药物。最重要的治疗是长期服用抗病毒药，很多患者需要一直吃药，有些甚至要终生服药。根据肝脏的具体情况可能会加上一些保护肝脏或调节酶的药物。如果出现了积水就需要用利尿剂和输注白蛋白来缓解症状。当病情得到控制后，还需要采取措施抑制纤维组织的生长，减慢肝硬化的进程。在治疗期间病人必须完全戒掉烟酒，并减少摄入辛辣、油腻的食物以及汽水和零食等高刺激性食品，这些饮食会增加肝脏的工作负担。推荐采用低盐低脂的烹饪方法，以减轻消化系统的压力。目前临床采用的护理方法比较单一，无法保证个体需求，且效果也较差。鉴于此，本研究采取人文关怀联合渐进性肌肉放松训练。现报道如下。

2. 资料与方法

2.1. 一般资料

研究选取 68 例乙肝肝硬化患者，随机分为 A 组(人文关怀)和 B 组(人文关怀 + 渐进性肌肉放松训练)，各 34 例。A 组男 18 例，女 16 例，年龄 54.6 ± 16.2 岁。B 组男 20 例，女 14 例，年龄 55.3 ± 17.5 岁。两组一般资料无明显差异($P > 0.05$)。

纳入标准：符合乙肝肝硬化诊断标准；有乙型肝炎病史；资料完整；排除标准：多器官功能障碍者；非乙肝病毒引起的肝硬化；免疫缺陷；认知异常[1]。

2.2. 方法

A 组实施人文关怀护理：① 解除病人焦虑、恐惧状态：因患者大多会表现出紧张焦虑等情绪反应。

接诊过程中医护人员需要综合评估个体状况，系统记录年龄层次、职业特点及治疗意愿等信息。开展心理疏导时要始终贯彻人文关怀原则，通过平等对话搭建情感联结[2]。面对经济压力较大的服务对象，应设身处地为他们着想，详细说明各项支出的必要性，传递守护健康才能创造财富的理念，同时联合医疗团队制定个性化费用管理计划。采取科学方法唤醒患者的自我调节能力，协助其走出负面情绪阴影。通过真实治疗故事展示康复可能性，用成功案例增强战胜疾病的勇气，启发对生命价值的深度思考。及时捕捉服务对象在治疗过程中展现的闪光点，给予恰如其分的鼓励，逐步构建阳光心态。借助富有感染力的表情语言传递希望，点燃患者与疾病抗争的勇气。根据个体兴趣特点，建议在康复期间参与书画欣赏、轻音乐疗愈等有益活动，通过艺术熏陶缓解精神压力[3]。

② 解除病人敌对情绪：遇到情绪容易激动、性格急躁的住院患者时，护理人员需保持平和心态，给予包容和体谅。用亲切友善的言行说明病房设施和室友信息，适时透露主治医师的专业能力以增强治疗信心。保持整洁得体的着装，通过眼神和手势表达关心，耐心听病人说话，理解他们内心的需求。在病区营造家庭般的温馨氛围，用细致周到的护理消除抵触，让患者切实感受到医护团队的真诚关爱[4]。

③ 缓解病人的人际关系敏感：住院的病人通常心理比较敏感和脆弱，特别需要温暖的陪伴。在日常护理中仔细观察他们的情绪变化，表达我们的关心。照顾他们的日常生活，比如递上一杯温水或者帮他们整理被子，通过这些小动作传递关爱，让病人感到更加舒适和安心。定期与家属交流如何更好地照顾病人，建议家人可以通过拥抱或聊天的方式给病人力量和支持[5]。鼓励病人从简单的互动开始，如对医护人员表示感谢或与病友分享水果，慢慢培养积极的态度。医生、护士和家属一起努力，创造一个充满理解和希望的康复环境，帮助病人更快地恢复健康。

④ 倡导温馨操作：患者常感到各种压力，在护理过程中尽量考虑患者的感受，给予更多的人文关怀。比如在进行输液护理时，操作前主动和患者打招呼并告诉他们接下来要做什么；操作时耐心地安慰他们，让他们放松心情；操作结束后仔细解释需要注意的事项，并提醒他们注意保暖。让患者感受到更多的关心和体贴，而不仅仅是完成技术操作。

⑤ 重视健康教育：在每天查房时用简单的比喻来解释肝脏的功能，比如“肝脏就像是身体内的清洁工”。同时通过一个容易懂的症状对比表，帮助患者了解自己的病情是如何变化的。强调一些重要的药物使用方法，像利尿剂最好在早上服用；教授家庭护理的小技巧，例如怎样保持床铺清洁；以及提供营养建议，如低盐高蛋白的饮食方案。为了让患者更容易理解这些知识，用宣传画、播放科普视频等多种方式，直观地学习到如何在家自我监测健康状况。同时教导家属如何配制消毒液、处理污染物等基本防护措施，让家人也能参与到患者的日常照护中，共同构建一个支持网络[6]。

B 组在上述基础上增加渐进性肌肉放松练习：训练准备阶段需使用温和、轻快的语调引导，提醒练习者专注体会放松状态。操作前需关闭电子设备提示音，更换宽松衣物，解除身体束缚，摘除随身佩件，完成生理排泄，平躺闭目静心 10 分钟以集中注意力[2]。每日早晚各安排一次半小时练习，建议在完成日常护理后的午睡前及晚间七至八点时段实施。具体流程：鼻子慢慢吸气，稍微停顿后，再平稳地呼气；双臂平举用力握拳十秒后松解，对比紧张与松弛的体感差异。核心原则为分部位收缩肌群十秒，随后彻底放松五秒，每个环节循环两次以强化温热舒爽的放松体验。训练期间需观察并记录练习者的生理指标、动作规范度及主观感受。有效训练表现为：面容平和、呼吸均匀、肢体舒展、肌张力减弱、足部自然外翻等放松体征[7]。

2.3. 观察指标

采用 HAMA (焦虑)、HAMD (抑郁)量表评估个体情绪状况，分数越低越好；用 SF-36 量表评估生活质量，分数越低越好；采用自制依从性问卷调查表，统计分析依从性情况，分为优、良、差三个等级[2]。

2.4. 统计学处理

采用 SPSS 26.0 进行统计分析，计量用($\bar{x} \pm s$)表示，t 检验，计数资料采用 n (%)表示， χ^2 检验， $P <$

0.05 为差异有统计学意义[3]。

3. 结果

3.1. 两组情绪状况变化

A 组干预后 HAMD、HAMA 评分高于 B 组($P < 0.05$)，见表 1。

Table 1. Changes in emotional status of two groups ($\bar{x} \pm s$, points)

表 1. 两组情绪状况变化($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	HAMD		HAMA	
	干预前	干预后	干预前	干预后
A 组	13.4 ± 2.6	11.2 ± 2.6	13.7 ± 4.2	11.5 ± 2.7
B 组	13.3 ± 2.8	7.3 ± 1.5	13.8 ± 4.0	8.3 ± 1.4
t	1.044	13.453	1.237	15.037
P	0.209	0.002	0.366	0.001

Table 2. Quality of life scores for two groups ($\bar{x} \pm s$, points)

表 2. 两组生活质量评分($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	认知功能	躯体功能	情感功能	角色功能	社会功能
A 组	59.6 ± 4.2	61.3 ± 3.6	64.0 ± 3.8	57.8 ± 4.3	63.1 ± 6.0
B 组	62.7 ± 4.5	65.3 ± 3.5	67.3 ± 3.4	66.7 ± 4.0	68.6 ± 5.1
t	3.327	5.249	4.261	10.033	4.648
P	0.011	0.000	0.000	0.000	0.000

Table 3. Compliance status of two groups [n (%)]

表 3. 两组依从性情况[n (%)]

组别	优	良	差	总依从率
A 组	9 (26.47)	20 (58.82)	5 (14.71)	29 (85.29)
B 组	25 (73.52)	8 (23.52)	1 (2.96)	33 (97.04)
χ^2				6.2558
P				0.029

3.2. 两组生活质量评分

A 组生活质量评分低于 B 组($P < 0.05$)，见表 2。

3.3. 两组依从性情况

A 组依从性差于 B 组($P < 0.05$)，见表 3。

4. 讨论

乙肝是一种由 HBV 病毒引起的肝脏疾病。这种病可能会慢慢变成严重的慢性肝硬化。患者起初会有

长时间的肝脏发炎,但有时候病情突然变重造成严重损伤,直接形成肝硬化跳过慢性的过程。临床发现如果病毒感染时间长或者受损严重,病情会变得更加复杂。要是同时感染了其他类型的肝炎病毒,其恶化速度增快。这种肝脏问题是由多种伤害长期累积造成的,主要的变化是大量疤痕组织的形成和不正常的肝细胞团块生长,变化逐渐取代健康的肝组织,破坏了肝脏的正常结构,并对肝功能造成永久性损害。乙肝肝硬化引起严重并发症的同时,对患者生活也有更大的影响,包括饮食、社交、情绪等方面。因此,为了改善其日常生活,在开展治疗的同时也应当注重对患者的相关护理。

在目前的医疗中,对病人的人性化照护变得非常重要。不仅是表面的照顾,而是包含了情感支持、道德关怀和专业技能的服务,让医疗过程不再冰冷,提高了患者的治疗体验和康复质量。人文护理方式注重在医疗过程中加入人性化的元素,保护病人的生命权、尊重他们的身份和个人隐私,并关注日常生活与身心健康[4]。通过身体上的治疗、心理上的安慰和社会的支持等多方面的努力来帮助病人全面恢复健康。其核心是以人为本,把患者看作是有情感和独立个性的人,而不仅是一个需要治疗的病症载体[6]。目的是更好地满足患者的需求,让他们在整个治疗过程中得到尊重。

有研究提出,将人文关怀与物理训练结合,能够进一步改善患者的机体状况。如渐进性肌肉放松训练,是一种简单实用的方法,通过轮流紧绷和放松身体的不同部位来帮助达到深度放松的状态。主要是通过主动收缩和放松肌肉,让练习者能够清楚地感觉到哪里的肌肉是紧绷的,并帮助释放这些紧张部位,从而减轻身体的疲劳和精神压力[2]。当与临床护理一起使用时效果更佳,可恢复情绪、稳定心跳和呼吸频率,还能提高休息的质量。能让患者感觉更轻松,也有助于整体健康。

本研究分析了人文关怀联合渐进性肌肉放松训练对乙肝肝硬化患者的护理效果,结果显示 A 组干预后 HAMD、HAMA 评分(11.2 ± 2.6 , 11.5 ± 2.7)高于 B 组(7.3 ± 1.5 , 8.3 ± 1.4), $P < 0.05$ 。表示把心理支持和身体放松结合使用,在帮助改善患者的情绪方面效果更好。系统性放松训练通过让身体的肌肉逐渐放松,同时减少患者对负面想法的过度关注,以此来减轻身心的压力。相比之下仅仅依靠心理关怀不足以实现让身体和心灵同时得到放松的目标。

A 组认知、躯体、情感、角色、社会评分(59.6 ± 4.2 , 61.3 ± 3.6 , 64.0 ± 3.8 , 57.8 ± 4.3 , 63.1 ± 6.0)低于 B 组(62.7 ± 4.5 , 65.3 ± 3.5 , 67.3 ± 3.4 , 66.7 ± 4.0 , 68.6 ± 5.1), $P < 0.05$ 。在生活状态评估中, B 组多个方面得分都比 A 组更突出,这说明整体疗法对改善生活品质有更全面的帮助。其组合疗法能调节情绪和思维模式,还能增强身体机能、帮助完成日常任务,同时提升处理家庭事务和参与室外活动的能力。倾听疏导和鼓励支持主要作用于生理及情绪调节,而规律性的放松练习则通过身体调理来恢复活力与生活适应力。两种方法相互配合产生叠加效果。

A 组总依从性率 85.29% 差于 B 组 97.04%, $P < 0.05$ 。患者更愿意配合治疗,可能是因为人文关怀增强了他们对治疗的信任。组合疗法有效地改善了他们的情绪问题:规律的放松练习让身体感觉更为舒适,减轻了疼痛和疲倦,其直接的感受让他们更积极地继续接受治疗。同时进行的心理护理和身体调理提供了身心两方面的帮助,而全面照顾自然使患者更愿意接受医生的建议。

研究对比发现,把渐进性放松训练和人文关怀结合起来对患者有诸多益处。观察不同组别的患者后可以看到,接受了综合护理的患者在情绪控制、适应日常生活以及主动参与治疗方面都表现得更好。日常的放松练习减轻其机体的僵硬感,而以人文关怀为基础的护理则能增强他们应对疾病的能力,两者一起使用效果更佳,形成良性循环。其联合护理为改善患者的治疗体验提供了新的方向,但其长期效果和具体怎样发挥作用还需要更多的研究来进一步明确。

综上,通过对乙肝肝硬化患者实施人文关怀联合渐进性肌肉放松训练,能够增强他们的生活品质,改善情绪对个体生理及生活影响,进而提升依从性,值得应用。

参考文献

- [1] 张瑜. 人文关怀干预联合渐进式肌肉放松训练对乳腺癌患者的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2023, 30(11): 66-69.
- [2] 马晓红, 张梦嘉. 持续性人文关怀联合肌肉放松训练在子宫肌瘤手术患者中的应用[J]. 家庭保健, 2021(19): 77.
- [3] 吴玉萍, 王芹, 王雪辉. 渐进式肌肉放松训练结合人文关怀护理改善乳腺癌患者化疗所致胃肠道反应的效果[J]. 中国医学创新, 2021, 18(28): 94-97.
- [4] 闻娟. 渐进性肌肉放松训练联合人文关怀护理在异位妊娠患者护理中的应用价值[J]. 当代医药论丛, 2024, 22(8): 183-186.
- [5] 郭光艳. 人文关怀护理联合渐进性放松训练模式对先兆流产孕妇负性情绪, 自我效能感的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(6): 59-62.
- [6] 周颖. 渐进性肌肉放松训练联合人文关怀干预对异位妊娠患者舒适指数的影响[J]. 基层医学论坛, 2024, 28(17): 129-132.
- [7] 秦玫珍, 詹秀美, 杨小曲, 等. 放松训练联合人文关怀干预在老年患者胆道手术中的应用效果分析[J]. 医药前沿, 2021, 11(22): 139-140.