

文章编号:1004-9231(2011)09-0447-03

· 综 述 ·

慢性躯体疾病共病抑郁/焦虑障碍者心理社会干预研究进展

金莹¹, 胡承平², 季建林³ (1. 上海市浦东新区精神卫生中心, 上海 200124; 2. 上海市浦东新区迎博社区卫生服务中心, 上海 200125; 3. 上海复旦大学附属中山医院, 上海 200032)

2007年WHO对全球60个国家和地区的245 404名受访者进行调查发现,患1种或2种以上慢性躯体疾病者,共病抑郁障碍的平均患病率为13.3%~23.0%,远高于无慢性躯体疾病的人群,其健康指数最差^[1]。虽然有证据表明抗抑郁药物治疗对改善他们的抑郁障碍是有效的^[2],但很多躯体疾病病人不愿接受^[3]。鉴于此,国内外学者开始探索非药物性干预在这一领域运用的价值。本文总结近年来国内外有关躯体疾病共病抑郁/焦虑障碍的心理社会干预研究进展,为寻找改善慢性躯体疾病患者生活质量的有效干预手段提供参考。

1 心理社会干预的内容和方法

1.1 健康教育

健康教育是指向慢性躯体疾病患者有针对性地传授相关疾病知识及控制病情的技巧,培养他们对待病情的正确态度和行为,有助于慢性躯体疾病患者得到良好的症状控制,获得满意的生存质量。Abdo等^[4]在122名2型糖尿病患者中开展糖尿病健康知识教育,在健康教育结束后,患者对糖尿病知识的掌握程度明显上升,对糖尿病的态度更加积极,同时,血糖、糖化血红蛋白水平也持续改善。

1.2 音乐治疗

1989年中国音乐治疗学会成立,经过20年的发展,音乐治疗从以往主要用于精神科疾患,逐渐扩展至内科、外科、肿瘤科、妇产科等^[5]。国内外多项研究都发现,音乐治疗对于干预躯体障碍,改善抑郁、焦虑等不良情绪均有一定疗效。Hüseyin等^[6]使用音乐治疗改善术后疼痛,发现在术后1h给患者听音乐可明显降低其使用术后止痛装置的频率,减少镇痛剂的消耗。

1.3 放松训练

放松训练是指通过一定的肌肉松弛训练程序,有意识地控制自身的心理生理活动,降低唤醒水平,改善躯体及心理功能紊乱状态,达到治疗疾病目的的行为训练技术。研究表明,放松训练可以使患者全身骨骼肌张力下降,呼吸频率和心率减慢,血压下降,并有四肢温暖,头脑清醒,心情轻松愉快,全身舒适的感觉^[7]。Ando等^[8]在日本运用冥想放松治疗改善癌症患者的抑郁/焦虑障碍,

患者接受治疗后HADS(Hospital and Depressive Scale)分值有明显下降,从干预前的 12.0 ± 5.3 降到干预后的 8.6 ± 6.3 ,差异有统计学意义($P=0.004$)。

1.4 支持性心理治疗

支持性心理治疗要求治疗者合理采用某些积极的方式,充分调动患者心理上的积极方面,并加以支持和发扬,对患者心理的消极一面,应充分让其流露和发泄,然后加以引导。Kelley等^[9]观察了情绪宣泄对风湿性关节炎患者的作用,72位患有风湿性关节炎的成人参加了这一研究,宣泄组病人在连续4d里每天15min向录音机倾诉心灵最深处的感受,身边充满压力的生活事件,治疗3个月后,宣泄组比控制组成员持续体验到了更少的生理机能不良、更少的问题。

1.5 团体心理治疗

团体咨询和治疗是在团体情境中提供心理帮助与指导的一种心理咨询与治疗方式。国内杨柳等^[10]进行了团体心理治疗对乳腺癌改良根治术后患者情绪状态和生命质量的干预研究。经过团体心理治疗后,试验组患者抑郁、焦虑评分显著低于对照组,试验组患者自身团体治疗前后抑郁、焦虑评分比较,差异有统计学意义。

1.6 认知治疗

认知治疗通过改变患者对其重要经验的思维方式来改变他们有问题的情感和行为^[11]。Navarrete等^[12]使用认知行为治疗改善红斑狼疮患者慢性精神压力,干预组接受连续10周治疗课程,并在治疗后3、9、15个月时分别进行评估,结果显示干预组抑郁、焦虑症状及日常压力水平均明显改善,疗程结束后干预组患者整体生活质量也明显提升。Dissanavake等^[13]回顾心理社会干预在风湿性关节炎患者中的运用研究综述报告,多项研究证实认知行为治疗对改善风湿性关节炎患者抑郁、焦虑情绪,提升生活质量的疗效肯定。

2 心理社会干预的应用

2.1 糖尿病

DEramo Melkus等^[14]对社区医疗机构109名2型糖尿病患者进行了心理干预对照研究及长期随访,试验组52名患者接受11周的糖尿病集体自主干预训练、应对技巧训练及糖尿病照料干预,控制组57名患者接受10周的糖尿病健康教育和糖尿病照料干预。干预结束时,两

组躯体焦虑均有明显改善,疼痛指数呈现显著的时间改变。在第24个月试验组成员维持着更低水平的与糖尿病有关的情绪低落,两组得到家庭支持水平随时间推移均有提升,而试验组在24个月后拥有更高的社会支持水平。随着时间推移两组生活质量在活力及躯体疼痛方面都有明显改善,在躯体功能方面控制组起初也有改善,但不久又降至原水平,而试验组却能持续改善。该研究发现,任意一种糖尿病健康教育联合护理照料,均能改善患者的代谢控制、生活质量及对护理照料的理解和依从,但应对技巧训练、自主干预训练的加入能更持久地保持这种躯体健康的改善,在常规糖尿病治疗中加入健康教育、行为干预有着重要意义。

2.2 呼吸系统疾病

Kunik等^[15]对比研究团体认知心理治疗(CBT)与疾病健康教育对改善慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者共病焦虑和/或抑郁症的疗效,238名COPD患者共病中度焦虑和/或抑郁障碍纳入研究,CBT团体治疗组89例,COPD教育组92例。干预结果发现,在治疗刚结束时、4周、8周、4月、8月、12月后分别进行随访评估,两种治疗干预均能显著改善患者的生活质量、6min步行距离(6MWD)及焦虑和抑郁水平,这样的改善在随访过程中均能保持没有太大的变化,两种治疗方法在改善患者6MWD方面差异有统计学意义,教育组为($1\ 256.47 \pm 53.70$)m,CBT组为($1\ 040.83 \pm 58.62$)m, $P < 0.01$ 。团体认知行为治疗及疾病健康教育均能一定程度改善COPD共病中到重度抑郁和/或焦虑障碍患者的生活质量,而认知行为治疗更能改善躯体情况。

2.3 心血管疾病

蒋丽雅^[16]研究放松疗法对老年慢性充血性心衰焦虑、抑郁情绪的效果。190例老年充血性心衰患者随机分为实验组和对照组,放松疗法包括放松训练和音乐疗法,每日1h,为期4周。结果显示,干预结束后实验组焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)得分降低程度均高于对照组($P < 0.05$);实验组平均住院日(29.8 ± 1.4)低于对照组(32.6 ± 2.6),而随访结果显示,实验组出院后6个月内再次因心衰住院率低于对照组。

2.4 癌症

Kissane等^[17]在患晚期乳腺癌的女性中进行了一项支持-疏导团体治疗(SEGT)的对照试验。研究组进行1年或1年以上的SEGT加上3次放松训练($n = 147$),对照组只进行3次放松训练($n = 80$)。结果发现,6个月与对照组相比,研究组那些在基线评估时存在明显抑郁症状的病人,抑郁获明显改善的比例显著大于对照组。同时,在6个月时研究组抑郁症新发病例明显更少。该研究结果显示,SEGT对乳腺癌术后抑郁的治疗是有效的。

3 心理社会干预效果的影响因素

3.1 人口学差异

Lamers等^[18]制定了基础护理干预治疗,在社区医院208名60岁以上共病轻到中度抑郁症的老年2型糖尿病患者中进行干预对照研究,发现9个月后受教育水平较高的患者干预治疗后情绪低落和症状困扰有明显改善;男性群体症状困扰有明显改善;糖尿病病程短(< 7 年)的群体情绪低落改善明显。

3.2 干预内容的选择

Badger等^[19]为前列腺癌患者及其伴侣提供不同的电话干预,一种是健康教育注意情况干预(HEAC),另一种是人际心理咨询干预(TIP-C)。结果显示,HEAC干预在改善患者及其同伴的抑郁症、消极情感、压力、疲乏感、精神幸福感、社会支持度等方面,比TIP-C干预效果要显著。TIP-C组仅保持了患者及其家人的生活质量现有水平,而不具有改善的作用。

3.3 干预持续时间

Smeulders等^[20]进行了一项随访12个月有317例充血性心衰患者参与的对照研究,其中131例进入控制组,仅接受常规治疗,包括常规门诊检查,186例进入干预组,除常规治疗外,还参与6周的自主干预计划,该计划教授患者有关医疗、社会 and 情绪的自主干预技巧。治疗刚结束时,干预组认知症状管理、自我照料行为及心脏特异生活质量均显著改善(P 均 < 0.01),但在随访第6及第12个月的评估发现,这样的疗效并没有持续保持。

随着医疗水平的发展,很多慢性躯体疾病患者的生存率逐步稳定甚至有增长的趋势。但人们也发现生物医疗技术的提升,虽然延长了患者的生存时间,但并不能充分改善这些患者的情绪障碍以及他们的生活质量。在慢性躯体疾病的综合治疗中,心理社会治疗已越来越凸显出它的重要地位。以上综述的文献表明,心理社会治疗方法对改善慢性躯体疾病患者共病的抑郁/焦虑障碍、生活质量、躯体障碍等是有效的。在这一领域,发达国家和地区的研究已经有了丰富的研究基础和经验,国内对心理社会干预的开展刚刚起步,而且多集中于三级综合性医院,在社区基层医疗机构,尚较少开展针对慢性躯体疾病患者的心理社会干预研究,且基于文化的差异、医疗环境的不同等原因,国外的社区干预治疗经验是否能够完全应用于中国的患者仍是一个很大的问号。同时心理社会干预疗效受到诸多因素的影响,如何根据患者的综合特点,针对特定人群,选取综合性心理社会干预治疗方法,是今后研究的重点。

4 参考文献

- [1] Moussavi S, Chatterji S, Verdes E, et al. Depression, chronic diseases, and decrements in health: results from the World Health Surveys [J]. Lancet, 2007, 370(9590): 851-858.

- [2] Borson S, Claypoole K, McDonald GJ. Depression and chronic obstructive pulmonary disease; treatment trials [J]. *Semin Clin Neuropsychiatry*, 1998, 3(2): 115 - 120.
- [3] Yohannes AM, Connolly MJ, Baldwin RC. A feasibility study of antidepressant drug therapy in depressed elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease [J]. *Int J Geriatr Psychiatry*, 2001, 16(5): 451 - 454.
- [4] Abdo NM, Mohamed ME. Effectiveness of health education program for type 2 diabetes mellitus patients attending zagazig university diabetes clinic, egypt [J]. *J Egypt Public Health Assoc*, 2010, 85(3-4): 113 - 130.
- [5] 霍橡楠. 我国音乐治疗的临床应用进展及未来展望 [J]. *中国康复医学*, 2010, 25(7): 685 - 686.
- [6] Hüseyin ŞEN, Ömer YANARATES, Ali SIZLAN, et al. The efficiency and duration of the analgesic effects of musical therapy on postoperative pain [J]. *AGRI*, 2010, 22(4): 145 - 150.
- [7] 姜乾金. 医学心理学 [M]. 4 版. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 136.
- [8] Ando M, Morita T, Akechi T, et al. The efficacy of mindfulness - based meditation therapy on anxiety, depression, and spirituality in Japanese patients with cancer [J]. *J Palliat Med*, 2009, 12(12): 1091 - 1094.
- [9] Kelley JE, Lumley MA, Leisen JC. Health effects of emotional disclosure in rheumatoid arthritis patients [J]. *Health Psychology*, 1997, 16(4): 331 - 340.
- [10] 杨柳, 王旭梅, 刘芳, 等. 团体心理治疗对乳腺癌改良根治术后患者焦虑抑郁情绪及生命质量的影响 [J]. *中国行为医学科学*, 2008, 17(5): 416 - 417.
- [11] Richard JG, Philip GZ. *Psychology and life* [M]. Pearson Education Asia Limited and Peking University Press, 2004: 526 - 527.
- [12] Navarrete-Navarrete N, Peralta-Ramírez MI, Sabio-Sánchez JM, et al. Efficacy of cognitive behavioural therapy for the treatment of chronic stress in patients with lupus erythematosus; a randomized controlled trial [J]. *Psychother Psychosom*, 2010, 79: 107 - 115.
- [13] Dissanavake RK, Bertouch JV. Psychosocial interventions as adjunct therapy for patients with rheumatoid arthritis: a systematic review [J]. *Int J Rheum Dis*, 2010, 13(4): 324 - 334.
- [14] D'Eramo Melkus G, Chyun D, Vorderstrasse A, et al. The effect of a diabetes education, coping skills training, and care intervention on physiological and psychosocial outcomes in black women with type 2 diabetes [J]. *Biological Research For Nursing*, 2010, 12(1): 7 - 19.
- [15] Kunik ME, Veazey C, Cully JA, et al. COPD education and cognitive behavioral therapy group treatment for clinically significant symptoms of depression and anxiety in COPD patients: a randomized controlled trial [J]. *Psychol Med*, 2008, 38(3): 385 - 396.
- [16] 蒋丽雅. 老年慢性充血性心力衰竭患者焦虑、抑郁情绪的心理干预 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2008, 22(11): 829 - 832.
- [17] Kissane DW, Grabsch B, Clarke DM, et al. Supportive expressive group therapy for women with metastatic breast cancer: survival and psychosocial outcome from a randomized controlled trial [J]. *Psychooncology*, 2007, 16(4): 277 - 286.
- [18] Lamers F, Jonkers CC, Bosma H, et al. Treating depression in diabetes patients; does a nurse-administered minimal psychological intervention affect diabetes-specific quality of life and glycaemic control? A randomized controlled trial [J]. *J Adv Nurs*, 2011, 67(4): 788 - 799.
- [19] Badger TA, Segrin C, Figueredo AJ, et al. Psychosocial interventions to improve quality of life in prostate cancer survivors and their intimate or family partners [J]. *Qual Life Res*, 2011, 20(6): 833 - 844.
- [20] Smeulders ES, Van Haastregt JC, Ambergen T, et al. Nurseled self-management group programme for patients with congestive heart failure: randomized controlled trial [J]. *J Adv Nurs*, 2010, 66(7): 1487 - 1499.

(收稿日期: 2011 - 04 - 11)

• 信 息 •

全国“爱牙日”

2011年9月20日是第23个全国“爱牙日”,主题是“健康口腔,幸福家庭”,副主题是“呵护孩子,预防龋齿”,旨在发挥家庭的优势和作用,提高家庭成员口腔保健意识及对孩子口腔健康的关注程度和能力。

口腔疾病是与人的生活状况和行为习惯密切相关的常见病和多发病,影响着人一生的健康。根据第三次全国口腔健康流行病学调查结果,我国5岁儿童、12岁儿童、35~44岁人群组、65~74岁人群组的龋齿患病率分别是66.0%、28.9%、88.1%和98.4%。其中,未治疗率分别高达97.1%、88.9%、80.1%和92.1%。其中,我国5岁儿童龋齿患病状况处于世界较高水平。影响我国5岁儿童龋齿发病的原因是多方面的,主要危险因素依次为睡前进食含糖食品、开始刷牙时间及家长对孩子的口腔清洁护理。据调查,全国72%的5岁儿童每天进食含糖食品;11%的儿童经常在睡前进食含糖食品;3岁以前开始刷牙的仅13%,每天刷牙2次的仅22%。还有20%的5岁儿童不刷牙。只有9%的家长能够每天帮助孩子刷牙;定期进行口腔检查的仅有22%,多数因为有了牙疼等问题才就医。在儿童恒牙龋病中,90%以上为窝沟龋,主要集中在第一恒磨牙。影响我国12岁儿童口腔健康的主要危险因素为进食含糖食品行为和每天刷牙次数。12岁儿童中每天进食含糖食品的达69%;每天至少刷牙2次的为28%;定期口腔检查的仅28%,多数仍为出现口腔问题才就医;全国仅1.45%的12岁学生接受过窝沟封闭。

(摘自中华人民共和国卫生部网站)