

正念减压疗法在宫颈癌患者中应用的研究进展

辛玉¹, 杨兰兰¹, 李延红², 唐文硕¹, 范冰冰¹, 白静¹, 江宇彤¹, 石磊^{1*}

¹河北大学护理学院 河北保定

²河北大学附属医院放射治疗科 河北保定

【摘要】关注宫颈癌患者的心理健康,对促进宫颈癌患者功能恢复、改善预后、提高生活质量具有重要意义。本文对正念减压疗法在宫颈癌患者中应用进行综述,介绍了正念减压疗法的作用机制,以及在降低患者焦虑、抑郁程度、提高睡眠质量、加强自我管理能力和减轻癌因性疲乏、降低自我感受负担方面的研究进展,旨在为减轻宫颈癌患者的心理健康问题提供参考,提高患者生活水平。

【关键词】正念减压疗法; 宫颈癌; 心理干预

【基金项目】河北大学科研创新团队(科技类)项目肿瘤患者精准护理及康复创新团队(IT2023C07)

【收稿日期】2025年4月18日

【出刊日期】2025年5月28日

【DOI】10.12208/j.ijcr.20250251

Research progress on the application of mindfulness-based stress reduction therapy in cervical cancer patients

Yu Xin¹, Lanlan Yang¹, Yanhong Li², Wenshuo Tang¹, Bingbing Fan¹, Jing Bai¹, Yutong Jiang¹, Lei Shi^{1*}

¹College of Nursing, Hebei University, Baoding, Hebei

²Radiation Therapy Department, Affiliated Hospital of Hebei University, Baoding, Hebei

【Abstract】Focusing on the mental health of cervical cancer patients is of great significance for promoting functional recovery, improving prognosis, and enhancing quality of life. This paper reviews the application of mindfulness-based stress reduction (MBSR) therapy in cervical cancer patients, introduces its mechanisms of action, and discusses research progress in reducing anxiety and depression, improving sleep quality, enhancing self-management capabilities, alleviating cancer-related fatigue, and lowering the burden of self-perception. The aim is to provide a reference for addressing the psychological health issues of cervical cancer patients and improving their quality of life.

【Keywords】Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR); Cervical cancer; Psychological intervention

宫颈癌是女性生殖系统常见的恶性肿瘤之一,其发病率和致死率均较高,严重威胁女性生命健康。据调查显示宫颈癌死亡病例中84%-90%在发展中国家^[1],我国每年宫颈癌新发人数超过13万,并且逐渐趋向年轻化^[2]。近年来,随着医疗水平的提升,宫颈癌患者的生存时间和生活质量显著提高,然而目前治疗手段是手术和放化疗治疗^[3],患者需承受很大的压力,带来一系列生理和心理问题,影响其生存质量。正念减压疗法是以冥想训练作为主要方式,对压力展开系统性管理与心理干预,是促使患者身心恢复健康的有效干预手段^[4]。研究表明,宫颈癌患者应用正念减压疗法干预可以有效提高患者的生存质量、自我管理能力及解决相关心理问题^[5]。因而,本文旨在对MBSR的内容、作

用机制、以及其在宫颈癌患者的应用效果进行综述,以期为促进MBSR在宫颈癌患者中的临床应用和推广提供参考和借鉴。

1 MBSR 的具体内容

正念最初起源于东方,近些年在西方心理学中流行,主要是由于标准化的正念干预的发展和广泛应用,它将传统正念干预的精髓与当代心理实践相结合,用于改善患者的心理功能和健康。其中使用最广泛的正念干预形式主要是正念减压疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR),最初是由JonKabat-Zinn博士提出的^[6],公认的MBSR的课程为8周,每周进行1次2.0-2.5小时的课,是基于正念冥想的系统训练方法,目前广泛应用于癌症患者干预。标准课程为期8周,

第一作者:辛玉(1999-)女,硕士研究生,研究方向:健康与慢病管理

*通讯作者:石磊(1982-)女,博士,硕士生导师,研究方向:食品分析与营养。

每周1次, 每次2.0–2.5小时程^[7], 内容包括正念理念讲解及正念呼吸、冥想、身体扫描、瑜伽等练习, 旨在提升情绪管理能力, 改善症状, 提升生活质量^[8]。

2 正念减压疗法的作用机制

近些年来, 正念减压疗法虽然广泛应用于各个方向的研究, 但其作用机制尚未完全清楚, 目前主要分为心理学机制和神经心理学机制两种。

2.1 心理学机制

其核心机制在于个体有意识地专注当下, 非评判地接纳各种体验, 进而提升自我认知与调节能力, 达到放松效果^[9]。翟成等^[10]提出元知觉作用机制, 通过长期正念练习促使个体内在视角发生转变, 从而更客观清晰地认识意识内容, 进而获得内在平和与当下觉察, 实现自我超越。

2.2 神经生理学机制

有研究者^[11]通过对20名有经验的正念冥想者与非练习者的大脑成像对比发现, 冥想者在脑岛、内侧前额叶等关键区域的组织密度显著高于对照组, 这些区域充满了对于信息传递至关重要的神经元, 表明正念冥想可引发大脑结构性变化, 提升大脑功能, 提供了其益脑作用的有力证据。其他研究表明^[12], 长期正念冥想者的右前额叶和右海马区的灰质体积增加, 这两个与情绪调节密切相关的脑区变化, 揭示了正念冥想有助于提升健康人群和患者情绪控制能力的机制。在脑电研究上有证据表明, 长期正念冥想者的大脑 α 波和 θ 波基线水平较高, 前额区域 θ 波活动增强, 冥想期间局部脑血流增加, 前扣带回皮层和背外侧前额叶发生变化^[13], 这些变化反映了大脑认知加工水平的提升, 有助于情绪调节和健康改善。目前, 神经生理学机制还处于初始阶段, 未来还需要更多准确的研究来获得此研究方向的相关证据。

3 MBSR 在宫颈癌患者中的应用效果

3.1 减轻患者焦虑和抑郁程度

以往研究表明, 宫颈癌患者比一般癌症患者有更高的焦虑、抑郁水平^[14]。研究显示^[15], MBSR能有效降低宫颈癌同步放化疗患者焦虑、抑郁负性情绪, 帮助患者树立战胜疾病的信心, 提高其治疗依从性, 这与黄玉梅等^[16]的研究结果一致。原因可能是由于干预导致患者提高了控制压力的能力, 能够进行自我调节, 从而增加对不良情绪的应对能力。该方法在一定程度上可以提高患者的情绪调节能力, 且该方法简单易学, 花费小, 不会影响患者的治疗, 值得推广。

3.2 提高睡眠质量

宫颈癌患者在治疗过程中常伴有消极或抵触情绪, 易产生心理痛苦和睡眠障碍, 进而影响免疫功能, 不利于疾病预后。吴群等^[17]的研究发现, MBSR显著改善了患者的睡眠质量。这可能是由于经MBSR干预后, 患者处于放松状态, 有助于提高患者应对压力、负面情绪的能力, 增进积极情绪, 从而有利于睡眠。另外王坤等人的研究也显示^[18], 正念减压干预可以有效改善患者睡眠质量, 提升患者积极情绪。睡眠质量的提升对患者身心恢复至关重要, 不仅有助于缓解疲劳、减轻焦虑抑郁, 还能增强认知能力, 保持清晰思维和更佳的决策力。

3.3 加强自我管理能力

研究显示, 我国宫颈癌主要高发于农村地区, 由于卫生条件差、健康知识获取渠道有限及对疾病认知不足, 进一步导致患者自我管理能力普遍较低^[19]。纪梁成^[20]通过对宫颈癌患者开展MBSR宣教与正念练习干预, 结果显示患者在症状、饮食、药物管理及社会适应等方面的评分显著提高, 表明MBSR有助于提升患者自我管理能力。通过增强个人的自我管理能力, 鼓励病人主动进行自我护理, 积极参与治疗计划, 以减轻疾病症状并提高生活质量。

3.4 减轻癌因性疲乏

同步放化疗是临床治疗宫颈癌患者的有效措施, 会引发癌因性疲乏, 加重患者心理负担, 导致患者失去治疗的信心, 预后不良^[21]。梁皖皖等^[22]的研究表明, 对宫颈癌患者应用MBSR进行干预, 八周后应用癌症疲乏量表进行评价, 结果显示患者癌因性疲乏程度有效缓解, 自护能力显著提高, 正念意识增强, 能更好的配合治疗, 从而促进疾病好转。但其研究存在未进行随机分配, 未随访调查等, 且目前有关宫颈癌患者癌因性疲乏的研究较少, 证据可能不够充分, 未来可进行标准干预的随机试验来进行验证结果。

3.5 降低自我感受负担

自我感受负担是指个体患病后或因为其他某些原因需要有人照顾, 而在被照顾期间对照顾者产生的情感、经济方面的担忧, 是一种负性心理状态。LOPEZ G等^[23]的研究显示, 自我感受负担可使患者无法正常工作和生活, 无法感受到自身价值, 使其丧失社会功能和角色功能, 最终会沉浸于病人角色中, 加重身心痛苦程度。罗改罗^[24]等通过对110例宫颈癌患者的随机对照研究发现, 应用MBSR组的患者自我感受负担显著低于常规护理组, 这与蒋洲^[25]的研究结果相同。降低自我感受的负担对于宫颈癌患者而言, 不仅是对心理状

态的改善,更是对整体健康和生活质量的一种提升。

4 小结

近年来,各种缓解癌症患者负性情绪的非药物干预措施不断出现,并且应用越来越广泛。MBSR作为一种积极的心理非药物干预方法,被广泛应用于癌症患者中。宫颈癌患者在疾病与治疗压力下易出现负性情绪,因此在治疗过程中应重视其心理状态,及时给予支持与疏导,增强治疗信心,从而有助于改善预后。综上所述,MBSR作为对宫颈癌患者心理干预的一种方式,能够有效降低患者焦虑、抑郁程度、提高睡眠质量、加强自我管理能力和减轻癌因性疲乏、降低自我感受负担,改善宫颈癌患者的生活质量。但由于MBSR课程周期较长,可能不适用于时间紧张的患者,且其效果存在个体差异。此外,部分研究指出,因干预者能力不足等因素,可能引发不良事件,因此其并不适用于所有宫颈癌患者。未来应扩大样本量,开展多中心研究,优化研究设计,探索更适合国内患者的干预方案,或根据个体需求与特征制定个性化干预策略。

参考文献

- [1] HULL R, MBELE M, MAKHAFOLA T, et al. Cervical cancer in low and middle-income countries [J]. *Oncology Letters*, 2020, 20(3): 2058-74.
- [2] 冯宪凌, 白杨, 李玉霞. 年轻宫颈癌病人化疗期间性行为认知与支持需求的质性研究 [J]. *全科护理*, 2020, 18(20): 2573-6.
- [3] 张军. 宫颈癌治疗的现状及问题: 从临床指南到真实世界研究 [J]. *中国全科医学*, 2022, 25(03): 259-63.
- [4] 席宝宇, 张红娟, 张黎, et al. 正念减压疗法对非小细胞肺癌患者化疗期间癌因性疲乏及睡眠质量的影响 [J]. *山西医药杂志*, 2020, 49(20): 2869-71.
- [5] 丁颖, 万盈璐, 王焕焕, et al. 正念减压疗法对宫颈癌患者自我管理能力及护理质量的影响 [J]. *齐鲁护理杂志*, 2020, 26(08): 12-5.
- [6] KABAT-ZINN J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future [J]. *Clinical Psychology-Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-56.
- [7] ARLT MUTCH V K, EVANS S, WYKA K. The role of acceptance in mood improvement during Mindfulness-Based Stress Reduction [J]. *J Clin Psychol*, 2021, 77(1): 7-19.
- [8] 徐秀芝, 陈曦, 洪静芳. 正念癌症康复在癌症患者心身干预中的应用 [J]. *临床与病理杂志*, 2024, 44(04): 597-602.
- [9] 刘俊香, 连怡遥, 王中会. 正念冥想改善焦虑的心理机制探究 [J]. *医学与哲学*, 2022, 43(16): 30-3.
- [10] 翟成, 盖笑松, 焦小燕, et al. 正念训练中的认知转变机制 [J]. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, 2016, (02): 182-7.
- [11] LAZAR S W, KERR C E, WASSERMAN R H, et al. Meditation experience is associated with increased cortical thickness [J]. *Neuroreport*, 2005, 16(17): 1893-7.
- [12] LUDERS E, TOGA A W, LEPORE N, et al. The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter [J]. *Neuroimage*, 2009, 45(3): 672-8.
- [13] CAHN B R, POLICH J. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies [J]. *Psychol Bull*, 2006, 132(2): 180-211.
- [14] SOETRISNO, CAHYANTO E B, MULYANI S, et al. The cortisol level, depression anxiety stress score, and quality of life in patient with advance stage cervical cancer after two years of psychorative intervention [J]. *Bali Medical Journal*, 2020, 9(1): 6-12.
- [15] 彭雨燕, 程腊花, 石凡, et al. 正念减压疗法护理对宫颈癌放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): 2163-7.
- [16] 黄玉梅, 陈秋玉, 王桂英, et al. 正念冥想对宫颈癌术后病人焦虑、抑郁的影响 [J]. *循证护理*, 2021, 7(16): 2224-7.
- [17] 吴群, 张先群. 正念减压对宫颈癌患者心理弹性的影响 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2019, 27(09): 1377-82.
- [18] 王坤, 陈长英, 艾建赛, et al. 正念减压疗法对乳腺癌患者化疗期间疲乏及睡眠质量的影响 [J]. *中华护理杂志*, 2017, 52(05): 518-23.
- [19] 汪瑶, 王春兰, 俞惠艳, et al. 宫颈癌术后带尿管出院患者自我管理能力的的影响因素研究 [J]. *中华全科医学*, 2021, 19(10): 1772-4.
- [20] 纪梁成. 探讨正念减压疗法对宫颈癌患者自我管理能力和护理质量的影响 [J]. *名医*, 2022, (03): 105-7.
- [21] 宋旭生, 杨艳杰, 王文博, et al. 宫颈癌患者自我效能感与癌因性疲乏的关系: 疾病不确定感的中介作用研究 [J]. *哈尔滨医科大学学报*, 2018, 52(02): 156-9.

- [22] 梁皖皖, 苗慧. 宫颈癌同步放化疗患者应用正念减压护理的临床观察 [J]. 护理实践与研究, 2023, 20(04): 584-8.
- [23] LOPEZ G, MILBURY K, CHEN M, et al. Couples' symptom burden in oncology care: perception of self and the other [J]. Support Care Cancer, 2019, 27(1): 139-45.
- [24] 罗改凤, 王琳, 刘淑娟. 正念减压干预对宫颈癌放化疗患者自我感受负担、疼痛相关指标和炎性因子的影响 [J].

癌症进展, 2021, 19(10): 1066-70.

- [25] 蒋洲. 正念减压疗法对宫颈癌患者自我感受负担的影响 [J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(47): 162.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS