

## 芳香疗法联合经络按摩对改善肺癌患者呼吸困难的影响的研究

程云

江南大学附属医院 江苏无锡

**【摘要】目的** 分析在肺癌患者的临床干预中采取芳香疗法联合经络按摩的实际价值。**方法** 根据研究目的及方法,选取 2025 年 4 月到 2026 年 1 月在江南大学附属医院肿瘤中心接受治疗的 100 例老年肺癌患者,以随机数字表法分组,各 50 例。对照组为常规护理,观察组在此基础上采取芳香疗法并经络按摩的干预方案。**结果** 观察组的 Borg 及 PSQI 评分均较低 ( $P<0.05$ )。观察组的 SAS 及 SDS 评分均更低 ( $P<0.05$ )。**结论** 在肺癌患者干预中采取芳香疗法合并经络按摩的方案,能够缓解患者呼吸困难症状,促进睡眠质量及心理状态的同步改善,显示出良好应用价值。

**【关键词】** 肺癌; 呼吸困难; 芳香疗法; 经络按摩; 睡眠质量; 心理状态

**【收稿日期】** 2026 年 3 月 15 日

**【出刊日期】** 2026 年 4 月 13 日

**【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20260213

### Effect of aromatherapy combined with meridian massage on improving dyspnea in patients with lung cancer

Yun Cheng

Affiliated Hospital of Jiangnan University, Wuxi, Jiangsu

**【Abstract】 Objective** To analyze the practical value of combining aromatherapy with meridian massage in clinical interventions for lung cancer patients. **Methods** According to the research objectives and methods, 100 elderly lung cancer patients treated at the Oncology Center of Jiangnan University Affiliated Hospital from April 2025 to January 2026 were selected and randomly divided into two groups using a random number table, with 50 cases in each group. The control group received conventional nursing care, while the observation group received the intervention protocol of aromatherapy combined with meridian massage. **Results** The Borg and PSQI scores in the observation group were significantly lower ( $P<0.05$ ). The SAS and SDS scores in the observation group were also significantly lower ( $P<0.05$ ). **Conclusion** The combination of aromatherapy and meridian massage in the intervention of lung cancer patients can alleviate dyspnea symptoms, improve sleep quality, and enhance psychological status simultaneously, demonstrating good clinical value.

**【Keywords】** Lung cancer; Dyspnea; Aromatherapy; Meridian massage; Sleep quality; Psychological state

肺癌作为临床上较为多发的恶性肿瘤,位居所有恶性肿瘤的前列,对于人们身体健康及生命安全造成较大威胁<sup>[1]</sup>。肺癌以气管、支气管以及肺部等作为主要病灶,根据病症类型不同可分为腺癌、鳞癌等多个类型。考虑到肺癌患者的病灶位置,临床表现以胸痛、呼吸困难、咯血等为主,其中尤以呼吸困难最为典型<sup>[2]</sup>。伴随着肺癌病程进展,呼吸困难症状会持续性加重,逐渐对患者的正常生活造成较大影响。由于肺癌的早期病症表现并不显著,致使大部分患者在确诊时病情已经进展到中晚期,只能通过手术切除或放化疗进行干预。但这类方案均会对患者造成一定损伤,预后生存质量降低,伴随着呼吸困难加重、癌因性疲乏等多种因素的影响,使得患者预后治疗依从性降低,需要在临床干预

中给予重视。芳香疗法与经络按摩均属于外治疗法的一种,芳香疗法通过借助精油为媒介,采取按摩、热敷、沐浴等多种手段,使得精油作用于人体以达到舒缓身心的目的<sup>[3]</sup>。经络按摩则是在中医经络理论的基础上,通过特定按摩手法配合经络刺激来促进机体血液循环,放松身心<sup>[4]</sup>。本研究通过在肺癌患者中实施芳香疗法联合经络按摩的综合干预方案,分析其对于改善患者呼吸症状的实际价值。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

根据研究目的及方法,选取 2025 年 4 月到 2026 年 1 月在江南大学附属医院肿瘤中心接受治疗的 100 例老年肺癌患者,以随机数字表法分组,各 50 例。对

照组中男 28 例,女 22 例,年龄在 60~80 岁,均值(68.43±3.72)岁,病程在 1~8 年,均值(3.12±1.26)年;观察组中男 29 例,女 21 例,年龄在 61~79 岁,均值(69.02±3.81)岁,病程在 1~7 年,均值(3.21±1.18)年。患者基础资料各数据均衡,具有可比性( $P>0.05$ )。符合医院伦理委员会标准。

### 1.2 纳入与排除标准

纳入标准:①患者均符合临床上对肺癌的相应诊断标准<sup>[5]</sup>,且经由病理学检验等确诊;②预计生存周期>3 个月;③年龄≥60 岁;④未伴有精神系统疾病或失语症,能够与研究人员正常交流;⑤患者及家属对本研究表示知晓,自愿参与并签署知情同意书。

排除标准:①患者语言表达能力存在问题,无法与研究人员正常交流;②伴有精神类疾病且较为严重;③合并严重心、肝、肾等内科疾病,内脏功能异常;④中途退出或干预依从性不佳;⑤其他可对本研究结果产生影响的因素。

### 1.3 方法

对照组实施常规护理模式。在患者收治入院后,以口头健康宣教的形式,为患者及家属展开肺癌相关知识的宣教,告知肺癌的发病机制、临床表现、治疗方案及注意事项等等,提升疾病认知水平。日常护理中保持开窗通风,播放舒缓音乐协助患者放松。根据患者舒适度适当调整体位,讲授其深呼吸训练法。每日监督患者展开常规呼吸训练,以腹式呼吸法为主,采取仰卧位或坐卧位,以自感舒适为度。呼吸过程中配合音乐、冥想等形式,稳定呼吸频率,放松身心。当出现明显呼吸困难时,需及时协助患者改变体位,保持双腿张开,上身趴伏于病床的小桌上,缓解呼吸压力以改善呼吸症状。重视对患者的心理干预,通过增加健康教育、引入成功案例等形式,让患者明确正确干预对于改善预后的价值,并叮嘱家属多给予患者陪伴,鼓励患者树立治疗信心,配合治疗开展。

观察组在对照组护理方案基础上,采取芳香疗法联合经络按摩进行干预。(1)芳香疗法:通过文献查阅、总结临床护理经验等形式,对肺癌患者呼吸困难症状的主要表现及护理需求进行评估,在咨询专业芳香治疗师的基础上,确定芳香疗法中精油的香型及成分占比。以葡萄柚、尤加利、佛手柑、茶树及精油组成的成品油,以霍霍巴荷荷巴油对精油进行稀释后,根据干预需求确定精油涂抹部位,以胸部、头部皮肤部位为主。由护理人员取适量精油均匀涂抹在干预部位,选取天突穴、膻中穴、肺俞穴、膏肓穴及膈腧穴作为按摩穴位,其中天

突穴及膻中穴以单侧按摩实施,其余穴位为双侧按摩。根据患者耐受情况控制按摩力度及时长,一般各穴位按摩时长控制在 2~3min,以患者自感酸麻胀为度。首次按摩时长不得超过 20min,后期根据患者耐受程度提升及呼吸症状改善可适当延长按摩时间。选用超声波香薰机加入适量净水,选用迷迭香、柠檬及甜橙精油以 1:3:3 比例进行调和,而后将复合精油滴入香薰机内,约为 10 滴。加盖后放置患者床头,中等雾化,持续 1h,于每日晚间 9 点实施。(2)经络按摩:指导患者采取坐位或仰卧位,放松肢体后,选用芳香疗法中使用精油均匀涂抹于手心,选取任脉、手太阴肺经、足阳明胃经、足太阴脾经、足少阴肾经等经络,根据经络走向采用提、捏、拍、搓等按摩手法进行经络按摩。具体按摩经络需结合患者的病症表现确定,每条经络按摩时长控制在 10min 左右,总治疗时长为 30~40min。按摩过程中避免肺部病灶及化疗创口等,防止对患者形成不良刺激。

两组均干预 3 个月。

### 1.4 观察指标

呼吸困难症状:选用 Borg 量表对患者的呼吸困难主观感受进行评估,满分为 10 分,得分与呼吸困难症状正相关。

睡眠质量:选用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)对患者的睡眠质量状况进行比较,得分越高表明睡眠质量越差。

心理状态:选用焦虑自评量表(SAS)及抑郁自评量表(SDS)对患者的心理状态进行评估,得分与焦虑、抑郁呈现出正相关。

### 1.5 统计学方法

以统计学软件 SPSS (22.0 版本)分析,计量数据以( $\bar{x} \pm s$ )表示  $t$  检验,计数数据以[例(%)]表示  $\chi^2$  检验。 $P<0.05$  表示组间数据差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 呼吸困难症状及睡眠质量比较

观察组的 Borg 及 PSQI 评分均较低( $P<0.05$ ),见表 1。

### 2.2 心理状态比较

观察组的 SAS 及 SDS 评分均更低( $P<0.05$ ),见表 2。

## 3 讨论

呼吸困难在老年肺癌患者中较为常见,这主要是因为老年肺癌患者多数为晚期患者,在病情进展及机体功能衰退等因素的共同作用下,容易导致呼吸困难程度持续加深,需要重视对患者的护理干预<sup>[6]</sup>。常规护

理模式下强调普适性,以推动放化疗等预后治疗方案顺利推进为目标,难以满足患者的个体化护理需求,导致护理成效并不理想。而呼吸困难作为患者的一种主观感受,通常将患者自我报告作为判定呼吸困难症状

的主要指标。芳香疗法及经络按摩均属于中医护理干预手段的一种,其目的均在于引导患者放松身心,通过穴位、经络刺激等来优化机体循环,达到改善临床症状的效果<sup>[7]</sup>。

表1 比较两组患者的呼吸困难及睡眠质量评分 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	Borg 评分	PSQI 评分
观察组	50	5.65±1.02	10.12±2.14
对照组	50	6.57±0.82	13.13±1.88
<i>t</i>		4.255	6.189
<i>P</i>		<0.001	<0.001

表2 比较两组患者的心理状态评分 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	SAS	SDS
观察组	50	40.88±2.32	44.92±3.68
对照组	50	45.77±3.51	49.89±4.72
<i>t</i>		6.876	4.913
<i>P</i>		<0.001	<0.001

结果显示,在干预后观察组患者的呼吸困难评分及睡眠质量评分均更优,这表明联合护理干预下能够有效改善肺癌患者的呼吸困难症状,缓解入睡困难、睡眠质量差等问题,以此来维护患者预后生存质量。分析其原因在于,芳香疗法通过选用天然植物香料制作出的芳香精油,用于临床疾病的一种辅助治疗方案。在多项临床研究中证实,芳香疗法在镇定止痛、缓解焦虑、改善睡眠等维度上具有积极作用<sup>[8]</sup>。研究在芳香疗法的运用中主张与中医穴位刺激进行联合,根据患者病症表现来选取适宜穴位,配合芳香精油来进行针对性的按摩,这样的运用方式能够促进精油透过皮肤进入到人体淋巴系统、血液循环中,以天然精油来形成有效刺激。而按摩过程中精油内部的小分子会逐渐被患者所吸收,以嗅觉刺激来对精油气味进行放大,从而降低大脑冲动,辅助患者更好的放松身心,缓解机体身心压力以提升耐受度。精油中选取佛手柑、葡萄柚等有益成分,能够进一步辅助患者缓解呼吸困难感受。例如佛手柑精油作为常见的精油类型,其中蕴含的某些成分能够实现气道炎症反应的抑制,从而达到止咳平喘的效果,而葡萄柚则具有清热解毒、抗氧化等作用<sup>[9]</sup>。合理调配精油开展芳香疗法,并在睡前以香薰机进行干预,能够为患者塑造舒适的入睡环境,并借助精油来放松身心,多种作用下使得患者睡眠质量得到有效改善。经络按摩则强调根据患者实际来选取人体经络进行刺激,

能够促进患者机体气血运行,温养脏腑、气管等,缓解脏腑失调的症状,能够一定程度上帮助缓解肺癌患者的呼吸困难症状,也为机体睡眠创造良好条件。观察组的心理状态评分更佳,表明联合护理能够促进患者心理情绪的改善。分析可能与癌因性疲乏缓解、身心压力降低、生活质量改善等因素相关,使得患者能够以相对平和的心态来面对治疗。

综上所述,在肺癌患者干预中采取芳香疗法联合经络按摩的手段,能够有效缓解呼吸困难症状,改善睡眠质量及心理状态,应用价值良好。

## 参考文献

- [1] 郭颖英,陈欣怡,徐锐,等. 肺癌患者化疗期实施芳香疗法联合虚拟现实干预的对照研究[J]. 护理学报,2025,32(20):60-66.
- [2] 陈婷,谢艳珊. 音乐放松训练联合穴位按摩对肺癌首次化疗患者睡眠质量和胃肠道反应的影响[J]. 世界睡眠医学杂志,2025,12(05):1088-1091.
- [3] 胡霞,金苏苏. 中医情志护理配合穴位按摩和饮食调护干预对肺癌化疗患者心理状态睡眠质量的影响[J]. 基层医学论坛,2025,29(14):12-15.
- [4] 张佳辉,涂艳琴,洪金花,等. 芳香按摩联合引导想象在伴呼吸困难晚期肺癌患者中的应用研究[J]. 现代中西医结合

- 合杂志,2025,34(07):989-993.
- [5] 朱佳迎,虞智杰,王红玉,等. 安宁疗护联合中医护理技术在晚期肺癌疼痛患者中的应用效果[J].中国当代医药,2025,32(06):154-158.
- [6] 葛麟彧,于晓霞,顾思扬,等. 中药熏蒸配合穴位按摩对晚期肺癌癌痛患者疼痛的改善效果及睡眠质量、负面情绪的影响[J].四川中医,2024,42(12):211-213.
- [7] 王璐霞,谢文亮,曾意云,等. 芳香疗法联合雷火灸在肺癌晚期化疗患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(19):145-147.
- [8] 孙星星,王宏君,耿艳琴. 中医芳香疗法联合中药足浴和隔药灸对恶性肿瘤化疗患者失眠及负性情绪的影响[J].河北中医,2024,46(09):1424-1427+1431.
- [9] 刘敏,汪猛,翟笑枫,等. 芳香疗法联合穴位按摩在缓解非小细胞肺癌患者顺铂化疗所致恶心呕吐中的效果分析[J].肿瘤预防与治疗,2024,37(06):484-491.

**版权声明:** ©2026 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**