

◆推拿按摩研究◆

中医推拿联合有氧康复操治疗乳腺癌术后癌因性疲劳临床研究

杨淑萍

南阳南石医院, 河南 南阳 473065

【摘要】目的: 观察中医推拿联合有氧康复操在乳腺癌患者手术后癌因性疲劳中的治疗作用。**方法:** 将98例乳腺癌术后癌因性疲乏患者随机分为观察组和对照组, 每组49例; 对照组患者采用有氧康复操进行锻炼, 观察组在对照组的基础上加用中医推拿治疗, 2组均持续治疗3个月; 观察比较2组治疗前后癌因性疲乏量表评分(CFS评分)和生活质量评分。**结果:** 治疗后, 2组患者CFS评分均较治疗前明显降低($P < 0.05$), 且观察组CFS评分低于对照组($P < 0.05$)。治疗后, 2组患者生活质量物质生活状态、机体功能状态、社会活动状态和心理状态评分均较治疗前显著提高($P < 0.05$), 且观察组上述各项评分均高于对照组($P < 0.05$)。**结论:** 中医推拿联合有氧康复操锻炼能有效改善乳腺癌患者术后的癌因性疲乏状态, 提高患者生活质量, 值得临床推广应用。

【关键词】 癌因性疲劳; 乳腺癌术后; 中医推拿; 有氧康复操; CFS

【中图分类号】 R737.9; R248 **【文献标志码】** A **【文章编号】** 0256-7415 (2019) 04-0251-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2019.04.076

Clinical Study on Tuina of Chinese Medicine Combined with Aerobic Rehabilitation Exercises for Cancer-related Fatigue in Patients After Breast Cancer Surgery

YANG Shuping

Abstract: **Objective:** To observe the curative effect of tuina of Chinese medicine combined with aerobic rehabilitation exercises for cancer-related fatigue in patients after breast cancer surgery. **Methods:** A total of 98 cases of patients with cancer-related fatigue after breast cancer surgery were randomly divided into the observation group and the control group, 49 cases in each group. The control group was treated with aerobic rehabilitation exercises, while the observation group was additionally given the intervention of tuina of Chinese medicine based on the treatment of the control group. The course of the treatment lasted for three months in both groups. The scores of the cancer fatigue scale(CFS) and the quality of life in the two groups were observed and compared before and after treatment. **Results:** After treatment, the scores of CFS in the two groups were obviously decreased when compared with those before treatment ($P < 0.05$), and the score of CFS in the observation group was lower than that in the control group ($P < 0.05$). After treatment, the scores of material well-being, physical well-being, social activities and psychological state in the two groups were significantly increased when compared with those before treatment ($P < 0.05$), and the above scores in the observation group were higher than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** The therapy of tuina of Chinese medicine combined with aerobic rehabilitation exercises can effectively improve the status of cancer-related fatigue in patients after breast cancer surgery, and improve the quality of life of patients, which is worthy of further clinical promotion and application.

Keywords: Cancer-related fatigue; After breast cancer surgery; Tuina of Chinese medicine; Aerobic rehabilitation exercises; CFS

乳腺癌是一种女性最常见的恶性肿瘤性疾病, 近年来乳腺癌发病率逐年升高。由于现代人生活节奏和习惯的变化, 乳腺

癌的发病人群出现年轻化趋势^①。随科学技术进步, 治疗乳腺癌的方法也得到不断改善。目前临床上乳腺癌患者的治疗方法

【收稿日期】 2018-10-16

【作者简介】 杨淑萍 (1981-), 女, 主管护师, 研究方向: 外科护理。

主要仍以手术切除病灶,必要时结合放化疗。近年来有学者采用免疫学方法,通过单克隆抗体对患者进行治疗。然而无论何种治疗方法,都难以在短时间内恢复健康。由于肿瘤是一种慢性消耗性疾病,其发病隐秘且治疗周期较长,对于患者的身体和精神造成长期的压力,导致患者常出现疲劳状态,临床称之为癌因性疲乏(CRF)^[2]。笔者通读大量文献,并结合自身多年临床经验,应用中医疗法联合康复训练治疗乳腺癌术后 CRF,收到较好的疗效,结果报道如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 选取 2016 年 6 月—2017 年 12 月本院收治的乳腺癌患者 98 例,均为女性患者,其中 60 例患者采用乳腺癌改良根治术,28 例患者采用保乳术,10 例患者采用乳房重建术治疗。所有患者采用随机数字表法将所有患者分为观察组和对照组,每组 49 例。观察组患者年龄 37~64 岁,平均(50.76±10.25)岁;乳腺癌 TNM 分期:Ⅰ期 12 例,Ⅱ期 19 例,Ⅲ期 14 例,Ⅳ期 4 例;乳腺癌改良根治术患者 30 例,保乳术患者 14 例,乳房重建术患者 5 例,引流管放置时间平均(7.57±1.04)天。对照组患者年龄 34~62 岁,平均(50.31±10.79)岁;乳腺癌分期:Ⅰ期 11 例,Ⅱ期 19 例,Ⅲ期 14 例,Ⅳ期 5 例;乳腺癌改良根治术患者 30 例,保乳术患者 14 例,乳房重建术患者 5 例;引流管放置时间平均(7.32±1.12)天。2 组患者年龄、病程、病情等一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 纳入标准 ①乳腺组织活检明确乳腺癌诊断;②符合乳腺癌手术标准,无手术禁忌症;③无高血压、糖尿病等基础代谢性疾病;④患者及家属了解本次研究并签署知情同意书;⑤经本院医学伦理委员会审批通过。

1.3 排除标准 ①存在严重肝、肾脏器功能不全者;②有精神疾病病史者;③意识不清,难以配合研究者;④病情不稳定者;⑤存在严重智力障碍者;⑥临床资料不完整者。

2 治疗方法

所有患者入院后,完善相关检查,明确诊断无手术禁忌症后,择期行手术治疗。

2.1 对照组 采用有氧康复操锻炼。由工作 5 年以上并接受过规范化康复培训的高年资护士担任康复护士,指导患者完成有氧康复锻炼,制定康复锻炼计划,记录患者执行情况和注意事项。患者术后第 2 天开始集中在活动室内,由康复护士播放光盘,并组织统一锻炼。具体干预方案分为^[3]:①有氧康复操第 1 套(早期康复):适用于手术后 1 天~5 天,拔除引流管前的患者。体操共分为 10 节,第 1~7 节为准备活动(摆臂步行),第 8、第 9 节为训练活动包括:颈部运动(颈部的前伸、后屈、左右旋转),上肢运动(肘关节活动、手部运动),第 10 节为松肩运动,结束活动。②有氧康复操第 2 套(中晚期康复操):适用于患者拔除引流管后至康复期。体操共分为 10 节,第 1 节为准备活动(摆臂步行);第 2~9 节为训练活动,包括:

抬高患肢运动,健肢助力运动,双臂收展运动,体转运动,环绕运动,甩手运动,扩胸运动和联合运动;第 10 节为结束活动,包括原地踏步等。③有氧康复操第 3 套(康复期舞蹈):适用于康复期患者。舞蹈共分为 5 节,分别为:颈部运动、上举旋腕,肩部运动、侧伸展运动和侧举运动。锻炼程度以患者轻微出汗,肌肉轻微酸胀,休息后可自行缓解为宜。治疗持续 3 个月。

2.2 观察组 在对照组干预的基础上加用中医推拿疗法。在按摩前由医护人员向患者解释按摩穴位的作用。由专科护士对患者足三里穴、涌泉穴、内关穴、关元穴、百会穴、神门穴和太阳穴进行按摩,每穴 100 下,每天 2 次;患者患侧肢体行动不便时,改用患侧穴位按摩捶打法进行干预,干预过程中医护人员及时了解患者不良情绪,并加以疏导,过程中播放轻松舒缓的音乐,帮助患者减轻心理压力,提高患者配合度。治疗持续 3 个月。

3 观察指标与统计学方法

3.1 观察指标 治疗前后分别采用 CF 癌因性疲乏量表评分(CFS 评分)和生活质量评分量表进行评估。CFS 量表共分为 15 个小项目,采用 Likert 5 级评分法测算患者各项目评分,总计各项目得分为患者 CFS 评分,分值越高说明患者癌因性疲乏症状越严重。生活质量评定表分 4 个方面评估患者生活质量,具体为:物质生活状态、机体功能状态、社会活动状态和心理状态。每项总分为 100 分,分值越高说明患者生活质量越好。

3.2 统计学指标 采用 SPSS22.0 统计学软件进行数据分析。计量数据资料以($\bar{x} \pm s$)表示,采用 t 检验;计数资料以率(%)表示,采用 χ^2 检验。当 $P < 0.05$ 时,差异有统计学意义。

4 治疗结果

4.1 2 组治疗前后 CFS 评分比较 见表 1。治疗后,2 组患者 CFS 评分均较治疗前显著降低($P < 0.05$),且观察组 CFS 评分明显低于对照组($P < 0.05$)。

组别	n	治疗前	治疗后
观察组	49	4.52±1.59	2.63±1.71 ^②
对照组	49	4.57±1.64	3.61±2.16 ^①

与本组治疗前比较,① $P < 0.05$;与对照组治疗后比较,② $P < 0.05$

4.2 2 组治疗前后生活质量评分比较 见表 2。治疗后,2 组患者生活质量物质生活状态、机体功能状态、社会活动状态和心理状态评分均较治疗前显著提高($P < 0.05$),且观察组上述各项评分均高于对照组($P < 0.05$)。

5 讨论

乳腺癌是一种发源于乳腺上皮细胞的恶性肿瘤,占全部妇科恶性肿瘤发病率的 10%。目前临床上多采用综合性治疗方

表2 2组治疗前后生活质量评分比较($\bar{x} \pm s$, $n=49$) 分

项目	观察组		对照组	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
物质生活状态	50.49±7.03	78.14±10.38 ^②	51.36±8.12	61.40±8.03 ^①
机体功能状态	51.73±8.22	83.59±10.42 ^②	51.94±7.93	62.85±9.62 ^①
社会活动状态	57.36±11.08	84.15±12.29 ^②	56.12±11.19	65.30±11.27 ^①
心理状态	42.22±11.75	79.14±11.16 ^②	41.96±10.64	61.60±10.73 ^①

与本组治疗前比较, ① $P < 0.05$; 与对照组治疗后比较, ② $P < 0.05$

案进行治疗, 如手术治疗与化疗联合使用、免疫疗法等^[4]。由于恶性肿瘤发病后对身体机能的持续消耗, 营养大量被癌细胞组织摄取, 加上化疗周期漫长、手术对患者体形改变、治疗费用昂贵等诸多因素, 患者往往存在巨大的心理生理压力, 出现疲乏症状, 不利于患者病情恢复。CRF是指患者在患癌后由于病理机制药物治疗等多因素影响而出现的持续性疲劳感, 通常表现为身体虚弱乏力、免疫力下降、情绪低落等表现, 部分严重患者甚至出现恶性贫血, 心脑血管损伤等严重并发症, 严重危害患者病情恢复^[5]。因此笔者认为, 在治疗乳腺癌患者时不能仅关注癌症病灶本身, 同时要兼顾患者情况状态, 达到更好的治疗效果。

近年来, 不断有研究证明中医在 CRF 治疗上具有独特优势。中医学将 CRF 归为虚劳、神劳等范畴。虚劳是指脏腑亏损, 气血阴阳虚衰, 久而不复遂成劳。疲劳是指机体在多种致病因子影响下, “阴阳失调”导致的一种表现。故中医学认为 CRF 是一种虚弱、易累的主观感受, 应从虚劳论治^[6]。笔者通过本次对比研究发现, 观察组 CFS 评分显著低于对照组, 而生活质量评分显著高于对照组, 说明中医推拿疗法可以有效改

善患者的疲劳状态。研究中通过对患者穴位按摩, 加上医护人员语言开导, 起到调整脏腑、活血通络、补气养血、散结止痛、温阳补虚、平衡阴阳的效果, 从而改善患者的疲劳状况, 同时在心理上减轻患者对疲乏症状控制的无助感。术后早期应用有氧运动操可以分散患者在疲劳上的注意力, 同时帮助患者恢复并锻炼了肩颈部等相关肌群的力量, 提高肌纤维的修复能力, 加快患者的康复。

综上所述, 中医推拿联合有氧康复操能够有效改善乳腺癌患者 CRF 状态, 提高患者生活质量。

[参考文献]

- [1] 李诗竹, 齐心月, 吕晓华. 腌制及烟熏食品与乳腺癌发病风险关系的 meta 分析[J]. 郑州大学学报(医学版), 2016, 51(1): 122-126.
- [2] 田莉. 中医护理对乳腺癌患者癌因性疲乏的干预效果[J]. 中国中医药现代远程教育, 2018, 16(11): 133-134.
- [3] 申文荣, 陈玲. 有氧运动康复操在乳腺癌术后患肢功能锻炼中的应用[J]. 全科护理, 2015, 13(22): 2203-2204.
- [4] 王冰涛, 尚宏清, 李伟, 等. 乳腺癌保乳手术与改良根治术临床疗效比较[J]. 河北医学, 2014, 20(3): 499-501.
- [5] 刘佳丽. 运动干预对乳腺癌化疗患者癌因性疲乏和睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(7): 792-794.
- [6] 阚蓉, 印末, 常晖. 中西医结合护理在乳腺癌术后康复治疗中的应用效果分析[J]. 内蒙古中医药, 2017, 36(6): 170.

(责任编辑: 冯天保)