

文章编号:1673-8411 (2014) 04-0074-03

广西气候对抑郁症患者影响及家庭护理探讨

傅雪梅, 刘霞

(广西卫生职业技术学院, 广西南宁 530021)

摘要:在同样气候条件下,通过对 50 例有条件可以获得家庭护理的抑郁症患者,给家属作健康教育,指导家庭护理和 50 例无条件获家庭护理的患者数据进行分析得出:气候与抑郁症有显著关系,1 月、2 月份最寒冷,日短夜长,11 月、3 月份气温不稳定,并时常绵绵细雨,日照少,具有诱发抑郁症的气象因素,而恰当的家庭护理可以有效缓解抑郁症的复发或减轻症状;用 SPSS 软件包进行检验,差异有显著性($P < 0.05$)。

关键词:广西气候;寒冷;抑郁症;家庭护理

中图分类号:P49

文献标识码:A

Impaction of climate on depressive disorder patients and their house nursing

Fu Xue-mei, Liu Mei

(Guangxi Health Vocational Technique College, Nanning Guangxi 530021)

Abstract: Based on the comparative analysis between 50 cases of depressive patients with family nursing care and 50 cases without house nursing under the same climate conditions, it can be concluded that the climate have significant relationship with depression. Because the weather is the coldest in January and February, short day and long night, and the temperature is not stable in November and March the temperature, the long drizzle and less sunshine, these meteorological factors could induce the depression. However, proper home care can effectively relieve the recurrence or alleviate the symptoms of depression; the test is made by the SPSS software package, the results are with significant difference ($P < 0.05$).

Key Words: Guangxi climate; cold; depressive disorder; house nursing

抑郁症表现为持续性的情绪低落,与处境不符、悲观厌世,对生活、工作和学习感到丧失信心,常有懊悔自责及负罪感,甚至有轻生念头和自杀的行为。据统计 95% 的抑郁症患者不住院治疗,所以探讨家庭护理是非常有意义的。

1 研究对象

2011~2013 年在南宁市二甲以上医院心理门诊诊断为抑郁症的患者 100 例。男 28 例,女 72 例;年龄 16~63 岁,平均 36 岁,病程最短两周,最长 13 年;分成两组,根据有无陪护条件分观察组和对照组。(1)观察组的陪护条件:有知情愿意配合的家属,

与患者同一居所,时间较充裕,要求每天有一半以上时间与患者相处(包括晚上),如患者有自杀倾向,需 24h 陪伴。家属共 56 人,其中男 21 人,女 35 人;夫妻关系 14 人,父母子女关系 21 人,兄弟姐妹关系 13 人,其他 8 人。年龄 23~67 岁,平均 42 岁。(2)对照组:无家庭护理的条件(家属没时间,或不愿配合)。在指导开展家庭护理前,两组患者 SDS 评分阳性率及一般情况比较无明显差异($P > 0.05$)。

2 采用的工具

抑郁自评量表(SDS),抑郁严重度=各条目累计分/80。结果:0.5 以下者为无抑郁;0.5~0.59 为轻微

收稿日期:2014-09-12

作者简介:傅雪梅(1964-),女,南宁市人,主管护师,主要从事医学心理学教学及临床护理工作。

至轻度抑郁;0.6~0.69 为中度;0.7 以上为重度抑郁。

3 研究方法

(1)分析广西气候与抑郁症的关系。

(2)指导观察组的家属家庭护理,教会家属和两组患者使用 SDS 自评量表,与患者及家属保持信赖关系,观察时间为 2013 年 11 月开始,4 个月后,收集两组的资料进行分析比较。再通过 SPSS 软件包进行 t 检验和 χ^2 检验。

4 广西气候与抑郁症的关系

4.1 气象因素与抑郁症

抑郁症的发病与遗传、心理和环境有关,不易根治,常反复发作,其中气候变化是诱发抑郁症的环境因素之一。寒冷的冬季,人体的毛细血管收缩,血液循环不良,新陈代谢处于缓慢的状态,人体的兴奋因子(5—羟色胺)分泌减少,心情变得压抑,是抑郁症的高发季节;另外,绵绵细雨的天气,日久不见太阳,人体脑部的松果体分泌退黑色素过多,进而过多清除 5—羟色胺,使人的情绪低落,是抑郁症的高发天气(有研究证明,人体感受到充足的阳光可以抑制脑部的松果体分泌退黑色素,从而起到对抗抑郁的作用)。

4.2 广西气候特点对抑郁症的患者的影响

广西属于亚热带季风气候,以丘陵山地为主,雨水充沛,年平均相对潮湿度在 80%左右,一般来说 4、5 月份雨水多,但气温回升,日照时间适中,人体新陈代谢开始活跃;6~8 月闷热多雨,日长夜短,太阳辐射在一年中最强烈;9、10 月份阳光充沛,温湿度宜人,这七个月不具有诱发抑郁症的气象因素;1~2 月份最寒冷,大部分地区气温 $<15^{\circ}\text{C}$,桂北气温低于 0° 。虽然与北方的省份相比,气温不算太低,但湿度高,日照减少,不利于人体血液循环,给人阴冷潮湿的感觉,极易诱发抑郁症;另外,11 和 3 月,是进和出冬季的过渡时段,气象不稳定,忽冷忽热,容易着凉,3 月时常绵绵细雨,久日不见太阳,也是抑郁症的高发期。

5 指导观察组的家属家庭护理

采用面谈、发放宣传资料、看视频等方式进行健康教育。定期走访、保持电话、QQ 联系。以下为要求家庭护理的内容及方法:

(1)天气变冷对应措施。一般 11 月份开始转冷,忽冷忽热,有时上午阳光明媚,气温适宜,下午突然阴天,气温直下,家人应注意天气预报,督促患者及时添衣保暖,尤其外出需备好衣服。在最寒冷的 1、2 月份,室内要做好防寒措施,增加居室的光照度和时间。遇到出太阳的天气,尽量到户外多晒太阳。在饮食上,给患者增加一些高热量的食物,如肉、蛋类、牛奶等;适当喝一些兴奋性的饮料,如咖啡、绿茶;经常洗热水澡,可促进全身血液循环,对缓解抑郁也有帮助。

(2)阴雨天对应措施。3 月份的气温开始逐渐回暖,但也忽冷忽热,绵绵细雨下个不停,灰蒙蒙天色,长时间看不到太阳,此情此景,容易引发抑郁症。应减少患者外出,家里有空调可适当除湿,湿度为 50%最舒适,多组织一些亲朋好友来家聚会,提升家里热闹的气氛,有助减少患者的孤独惆怅的感觉,选用色彩明亮的家具,如采光不佳的房子,白天也开灯照明,有文献报道模拟白天光照治疗抑郁症有较好的效果。

(3)重视心理护理。耐心倾听患者的倾说,不随意打断患者的话,与她(他)交谈时,不要有教训和指责的口吻。如患者情绪不良,鼓励其用恰当的方法宣泄,想哭就哭出来。有研究证明,人身体在不良情绪下,会产生有毒的生化物质,通过哭,毒素可随眼泪排出。

(4)指导患者身心放松。如:取舒适体位→闭目→深呼吸→慢慢呼气,反复进行,持续 10min 左右,可以根据情况每天做几次,让大脑得到充分休息;在日常生活和工作中,适当用阿 Q 精神来安慰自己,学会理解和包容,原谅自己和他人的过失,从而减轻烦恼。

(5)找事情给患者做。适当的忙着可减轻患者抑郁的症状,以患者感兴趣而且不伤害身体为前提。患者作出成绩要及时的肯定和表扬,让他(她)体会到成就感,增加正面情绪。

(6)提醒或陪伴患者适当运动。运动是缓解抑郁的有效方法。有太阳的冬季尽量选择户外场所。适当的体育锻炼,大脑分泌内啡肽,是一种类似于吗啡功能的生化物质,是天然的止痛剂,并能给人以欣快感、对减轻心理压力具有独特的作用。

(7)注意安全。在寒冷的冬季和绵绵雨天里,严防患者的自杀行为,尤其凌晨 3~5 点钟,是病人自杀率最高的时间段,这个时间段也往往是抑郁症患

者睡眠障碍,早醒后无法再入睡的时间段,家属应提高警惕,了解患者思想动态,及时采取防范措施。

6 收集观察组和对照组 SDS 评分比较

表 1 观察组和对照组在寒冷天和阴雨天
SDS 评分比较($\bar{x} \pm s$)

		SDS 评分	
		寒冷天气	阴雨天
观察组	n 50	39.70 \pm 9.72	38.56 \pm 10.80
对照组	n 50	63.14 \pm 2.87	62.18 \pm 12.13

注: $P < 0.05$

结论:观察组 SDS 评分低于对照组,两组比较差异有显著统计学意义($P < 0.05$)

表 2 观察组和对照组在寒冷天和阴雨天
SDS 阳性率比较(%)

		SDS 评分	
		寒冷天气	阴雨天
观察组	n 50	17 (34.00)	18 (36.00)
对照组	n 50	46 (92.00)	45 (90.00)
χ^2 值		50.35	48.57
P 值		0.000	0.000

结论:观察组 SDS 评分阳性率明显低于对照组,两组比较差异有显著统计学意义($P < 0.05$)

7 讨论

根据广西气候的特点,11、12、3 月份寒冷潮湿,少见太阳,具有诱发抑郁症的气象因素。有家庭护理的患者,SDS 评分数值及阳性率明显低于无家庭护理的患者,差异有显著性,因此,在寒冷及阴雨天气里,家属加倍对抑郁症患者的关心和照顾;采取防寒、防潮、增加光照等措施,并及时梳理患者心理问题,可以有效缓解抑郁症的复发或减轻症状。

参考文献:

- [1] 张明园.精神科量表评定手册 [M]. 长沙:湖南科技出版社, 1993.
- [2] 刘霞,徐言.适宜老年健身运动的气象条件分析 [J]. 气象研究与应用, 2013, 34 (2): 101-103
- [3] 卢雪勤,汪强,黄芸,等.广西百色市近 60 年气温变化特征研究 [J]. 气象研究与应用, 2013, 33 (2): 34-39.
- [4] 覃卫坚,李耀先,覃志年.广西气温气候变化特征研究 [J]. 安徽农业科学, 2010, 38 (32): 18317-18318.
- [5] 陈美玲.抑郁症病人的家庭护理 [J]. 家庭护士, 2008, 6 (4): 1027-1028.
- [6] 恽璇.个性化服务护理模式的临床需求情况调查 [J]. 天津护理, 2010, 18 (2) .
- [7] 任彩萍.抑郁症患者的家庭护理 [J]. 中国社区医师 (医学专业), 2010, (33) .
- [8] 姜能志,王艳郁,孙宏伟,等.抑郁症伴自杀相关因素研究进展 [J]. 精神医学杂志, 2012, 6 (25): 478-480.
- [9] 邹康廉,李忠党,邹哲馨.昭平茶叶气候条件对比分析 [J]. 气象研究与应用, 2012, 33 (4): 60-62.
- [10] 董慧菁,郭琳芳,覃天信等.脑卒中发病与气象要素变化关系分析 [J]. 广西气象, 2000, 21 (2): 40-42.
- [11] 覃卫坚.广西旅游气候舒适度分析 [J]. 广西气象, 2003, 24 (4): 50-58.
- [12] 吴燊先,吴恺华,郑凤琴等.2011 年广西主要城市空气质量分析 [J]. 气象研究与应用, 2012, 33 (4): 54-56.
- [13] 陆甲,董蕙青,谢宏斌.2004 年南宁市空气质量回顾 [J]. 广西气象, 2005, 26 (1): 38-40.
- [14] 谭斐,杨映霞.广西地面太阳辐射分布特征以及对人体健康的影响 [J]. 气象研究与应用, 2012, 33 (4): 45-54.
- [15] 李雄,董蕙青,陆甲.三种紫外线日值标准对比分析 [J]. 广西气象, 2006, 27 (S1): 98-99.
- [16] 李祖敏,林雪香,周幼婢等.雾与地面气象要素的关系及其观测记录 [J]. 气象研究与应用, 2012, 33 (z1): 273-274.
- [17] 周惠文,林健玲,杨宇红等.南宁市大雾气候特征分析 [J]. 广西气象, 2005, 26 (4): 12-14.