

放松训练对 2 型糖尿病伴抑郁症临床疗效观察

杨美丽¹⁾, 付利霞¹⁾, 王阿静²⁾

(1) 西安市精神卫生中心一病区, 陕西 西安 710061; 2) 西安交通大学医学院第一附属医院, 陕西 西安 710061)

[摘要] **目的** 探讨放松训练对糖尿病伴发抑郁症状的疗效. **方法** 以住院糖尿病伴发抑郁患者为研究对象, 按照随机原则入组 174 例, 分为研究组和对照组. 2 组均采用二甲双胍合用消渴丸常规治疗, 研究组加用放松训练. 在第 0、8 周分别对患者进行糖化血红蛋白 (HbA1C)、空腹血糖 (FBG)、空腹胰岛素 (FINS)、胰岛素抵抗指数 (ISI)、汉密尔顿抑郁量表 (HAMD)、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA)、症状自评量表 (SCL-90) 评定, 进行两组间的差异比较. **结果** 第 0 周与第 8 周研究组 FINS、HbA1C、FBG、ISI、SCL-90 总分、焦虑、抑郁、躯体化、HAMD、HAMA 有显著性差异 ($P < 0.05$); 组间比较: 第 8 周 2 组间 FINS、HbA1C、FBG、ISI、SCL-90 总分、焦虑、抑郁、躯体化、HAMD、HAMA 有显著性差异 ($P < 0.05$). **结论** 放松训练可以有效改善 2 型糖尿病伴发抑郁患者的生化指标和心理状态.

[关键词] 糖尿病; 放松训练; 症状自评量表

[中图分类号] R749.4 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2095 - 610X (2014) 07 - 0125 - 03

The Effect of Relaxation Training in the Treatment of Type 2 Diabetes with Depression

YANG Mei-li¹⁾, FU Li-xia¹⁾, WANG A-jing²⁾

(1) Dept. of 1th District, Xi'an Mental Health Center, Xi'an Shanxi 710061; 2) First Affiliated Hospital, Medical College of Xi'an Jiaotong University, Xi'an Shanxi 710061, China)

[Abstract] **Objective** To explore the effect of the relaxation training in the treatment of type 2 diabetes with depression. **Methods** All patients of type 2 diabetes mellitus with depression were randomly divided into relaxation training group and control group. Each group included 87 cases in treatment. All patients were observed for 8 weeks. FINS, HbA1C, FBG, ISI, Hamilton depression scale (HAMD), Hamilton anxiety scale (HAMA), the symptom self-assessment scale (SCL-90) were assessed to compare the differences between the two groups. **Results** By comparing the 0th and 8th, the FINS, ISI, FBG, HbA1C, SCL-90 total score, depression, anxiety, somatization, HAMD scores and HAMA scores were significant differences in the relaxation training group ($P < 0.05$); In the 8th, there were significant differences between the two group in the FINS, ISI, FBG, HbA1C, SCL-90 total score, depression, anxiety, somatization, HAMD scores and HAMA scores ($P < 0.05$). **Conclusion** The relaxation training can effectively improve depressive symptoms in patients with type 2 diabetes mellitus.

[Key words] Diabetes; Relaxation training; Symptom self-assessment scale

糖尿病属于一种心身疾病, 对于糖尿病预后的悲观预测往往导致抑郁、焦虑等负面情绪多发^[1], 引起患者对生活失去兴趣和动力, 直接影响患者

的血糖控制水平和情绪反应^[2]. 改善患者情绪症状可以促进血糖值的改善, 有效改善患者对糖尿病预后的预期^[3], 减少并发症, 对 2 型糖尿病患者伴发

[基金项目] 陕西省科技攻关基金资助项目 (2013JM4012)

[作者简介] 杨美丽 (1963~), 女, 陕西西安市人, 医学大专, 主管护师, 主要从事抑郁症心理护理工作.

[通讯作者] 王阿静. E-mail:wangajing@163.com

抑郁症状意义重大。本文系统观察了放松训练对 2 型糖尿病伴发抑郁症患者的影响, 现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

对 2012 年 3 月至 2014 年 2 月在西安市精神卫生中心治疗的 2 型糖尿病伴发抑郁患者进行研究。

入组标准: (1) 符合《中国糖尿病防治指南》糖尿病的诊断标准, 汉密尔顿抑郁量表 (HAMD) ≥ 18 分; (2) 性别不限; (3) 年龄 30~70 岁; (4) 自愿参加研究, 患者及家属签署知情同意书。排除标准: 患有严重躯体疾病、脑器质性病变、精神病史者。按照入组顺序随机分为对照组和研究组, 每组各 87 例。2 组间体重指数、病程、年龄、性别差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 见表 1。

1.2 方法

1.2.1 治疗方案 2 组均采用二甲双胍合用消渴丸常规治疗, 监测血糖、症状改变调整用药, 并给予包括加强运动、控制饮食的健康宣教及督导。研究组加用放松训练, 由受过专业培训的护师指导: (1) 环境要求: 相对安静、光线柔和; (2) 设备要求: 较好的影音播放设备; (3) 光盘内容: 放松训练专用光盘, 注意自己的呼吸, 在正常呼吸节律下, 体会紧张-放松的感觉, 按照从上到下的指引顺序依次放松头颈部、胸腹部及四肢, 想象自己身处高级度假区, 无思无虑, 自由自在; (4) 分享经验: 与他人分享放松的感觉; (5) 对部分感受性较差的患者加用电子生物反馈引导放松。每日 1 次, 每次 1 h, 共 8 周。

1.2.2 疗效评估 采用糖化血红蛋白 (HbA1C)、空腹血糖 (FBG)、空腹胰岛素 (FINS)、胰岛素抵抗指数 (ISI) 四种指标进行分析。ISI 定义为空腹血浆胰岛素 (mIU/L) \times 空腹血糖 (mmol/L) / 22.5, FBG 采用全自动生化分析仪, FINS 测定用放射免疫分析法, HbA1C 测定使用高压液相亲和层析法。第 0、8 周时各测定 1 次。

1.2.3 心理症状评估 采用症状自评量表

(SCL-90)、汉密尔顿焦虑量表 (HAMA)、汉密尔顿抑郁量表 (HAMD) 分别评定其心理状态和焦虑抑郁。第 0、8 周时各评定 1 次。

1.3 统计学方法

采用统计软件 SPSS 进行统计学计算和数据处理, 两组间计量资料比较采用 t 检验, 计数资料采用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 2 组各项生化指标的比较

与对照组比较, 第 0 周及第 8 周差异无统计学意义 ($P > 0.05$), FINS、HbA1C、FBG、ISI 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。组间比较第 8 周差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 2。

2.2 2 组患者心理状态的比较

与对照组相比 SCL-90 总分、焦虑、抑郁、躯体化因子差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 组间比较第 8 周 SCL-90 总分、焦虑、抑郁、躯体化因子差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 3。

2.3 2 组 HAMD、HAMA 评分的比较

组内比较研究组 HAMD、HAMA 评分差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 对照组 HAMD、HAMA 评分差异有统计学意义 ($P < 0.05$); 组间比较第 0 周时 2 组间的 HAMD、HAMA 评分差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 第 8 周时 2 组间 HAMD、HAMA 评分差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 见表 4。

3 讨论

糖尿病患者的外周组织出现胰岛素抵抗, 抑

表 1 2 组患者的一般资料比较 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 1 Comparison of the general data between two groups ($\bar{x} \pm s$)

组别	体重指数 (kg/m^2)	病程 (月)	年龄 (岁)	性别 (男/女)
研究组	23.8 \pm 2.27	12.7 \pm 4.67	49.7 \pm 11.25	46/41
对照组	23.6 \pm 2.53	13.1 \pm 4.32	48.5 \pm 12.66	45/42

表 2 2 组糖尿病患者生化指标的比较 ($\bar{x} \pm s$)

Tab. 2 Comparison of the biochemical indexes of diabetes patients between two groups ($\bar{x} \pm s$)

组别	FBG (mmol/L)		FINS (mIU/L)		HbA1C (%)		ISI (mmol/L)	
	第 0 周	第 8 周	第 0 周	第 8 周	第 0 周	第 8 周	第 0 周	第 8 周
对照组	8.9 \pm 2.4	8.5 \pm 2.0	8.6 \pm 1.3	8.2 \pm 1.3	7.7 \pm 1.6	7.5 \pm 1.3	3.3 \pm 0.4	3.1 \pm 0.6
研究组	9.4 \pm 2.1*	7.0 \pm 1.5*	8.5 \pm 1.4*	6.8 \pm 1.0*	7.8 \pm 1.5*	6.3 \pm 0.9*	3.4 \pm 0.7*	2.2 \pm 0.6*

与对照组比较, * $P < 0.05$ 。

表3 2组患者心理状态的比较 ($\bar{x} \pm s$)Tab. 3 Comparison of the state of mind between two groups ($\bar{x} \pm s$)

组别	SCL-90总分	抑郁	躯体化	强迫	人际关系	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性
研究组										
第0周	173.7 ± 28.3	3.1 ± 0.9	3.2 ± 0.6	2.9 ± 0.5	2.3 ± 0.7	3.7 ± 0.8	2.8 ± 0.7	3.7 ± 0.8	3.3 ± 0.6	2.1 ± 0.4
第8周	132.5 ± 22.6*	1.4 ± 0.4*	1.5 ± 0.5*	3.1 ± 0.3	2.6 ± 0.5	1.7 ± 0.6*	2.9 ± 0.6	3.4 ± 0.7	3.1 ± 0.5	2.0 ± 0.3
对照组										
第0周	169.8 ± 29.1	2.9 ± 0.7	3.0 ± 0.8	2.8 ± 0.6	2.2 ± 0.9	3.5 ± 0.7	2.5 ± 0.6	3.8 ± 0.7	3.4 ± 0.6	1.9 ± 0.5
第8周	154.9 ± 28.2 [△]	2.5 ± 0.4 [△]	2.6 ± 0.5 [△]	2.4 ± 0.6	2.2 ± 0.7	3.1 ± 0.5 [△]	2.2 ± 0.4	3.5 ± 0.6	3.2 ± 0.4	2.0 ± 0.6

组内比较, * $P < 0.05$; 组间比较, [△] $P < 0.05$.

表4 2组HAMD、HAMA量表总评分比较 ($\bar{x} \pm s$)Tab. 4 Comparison of HAMD and HAMA scores between two groups ($\bar{x} \pm s$)

分组	n	第0周	第8周
HAMD			
研究组	87	21.72 ± 6.01	13.21 ± 5.76 ^{△*}
对照组	87	21.87 ± 5.89	20.56 ± 5.63
HAMA			
研究组	87	15.42 ± 3.12	9.63 ± 2.72 ^{△*}
对照组	87	15.27 ± 3.43	14.45 ± 2.65

组内比较, * $P < 0.05$; 组间比较, [△] $P < 0.05$.

郁症状加重胰岛素抵抗,影响血糖水平。放松训练近年来逐渐应用于精神科临床实践^[4],其机理是对肌肉系统进行有意识的训练,放松训练会让身体受到更多的关注,放松状态时会让心率变得缓慢,呼吸节律变得缓慢,作用于下丘脑-垂体-肾上腺素轴系统,影响皮质醇的分泌,从而调节人体的神经递质分泌,中枢过高的多巴胺和五羟色胺水平得到平衡和协调,从而改善人的情绪状态^[5]。本研究结果表明,研究组FINS、HbA1C、FBG、ISI明显改善,优于对照组,验证放松训练对缓解糖尿病生化指标的效果。

糖尿病属于代谢综合征表现之一,多数患者需要长时间的服药和治疗,给患者带来慢性持续性压力,产生不同程度的心理问题,尤其是抑郁焦虑症状^[6]。慢性持续性压力对于人的精神状态会产生有害的影响,抑郁和焦虑的状态常与慢性持续性压力有关。放松训练可以有效缓解人的慢性持续性压力,使得意识和潜意识完整的统一起来,从而使得抑郁焦虑的情绪得到改善^[7]。精神科护士对于抑郁焦虑患者的心理护理方法需要得到不断的发展,帮助患者有效应对抑郁焦虑的情绪,对于罹患糖尿病并发抑郁的患者来说同样重要^[8]。本研究结果表明,2组SCL-90各因子分普遍大于2分,验证糖尿病患者心理问题较多;采用放松训练的研究组SCL-90总分、焦虑、抑郁、躯体化因

子分显著改善,优于对照组,证明放松训练可以有效改善患者的心理问题。

李玉霞^[9]对抑郁焦虑患者的研究表明,放松训练可以有效缓解抑郁焦虑患者的心理生理学指标。曾会群等^[10]对108例糖尿病患者伴发抑郁焦虑状态进行放松训练,结果表明放松训练可以有效缓解焦虑状态。本研究结果表明,参与放松训练的患者HAMA、HAMD分值改善明显,显著优于对照组,验证放松训练对糖尿病伴发抑郁焦虑症状的缓解作用。

总之,放松训练简便易行,可以有效改善糖尿病患者的抑郁焦虑情绪,改善胰岛素抵抗,值得护理人员在临床实践中不断探索。

[参考文献]

- [1] 刘立文. 中医治疗糖尿病用药规律及效果的分析研究[J]. 求医问药, 2011, 9(10): 342.
- [2] 曹玉媛, 王红梅, 王志铭. 舍曲林联合心理治疗对糖尿病伴抑郁的疗效观察[J]. 中国实用神经疾病杂志, 2009, 12(14): 8-10.
- [3] 赵霞, 陈元堂, 黄崇亚. 中医疗法治疗2型糖尿病伴发抑郁疗效观察[J]. 辽宁中医杂志, 2012, 39(11): 2204-2206.
- [4] 徐芳, 张杰, 杜渐. 放松训练与森田疗法的对比研究[J]. 中医学报, 2012, 27(1): 47-50.
- [5] 申红霞. 糖尿病足下肢动脉病变的诊断及介入治疗进展[J]. 国外医学(医学地理分册), 2012, 32(4): 288-290.
- [6] 李辉, 朱天民. 中医传统音乐疗法治疗糖尿病抑郁症临床研究[J]. 辽宁中医杂志, 2011, 28(5): 929-931.
- [7] 尤红, 朱亚利, 辛博, 等. 综合心理护理干预对抑郁症康复的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 20(1): 11-12.
- [8] 张冉, 陈春娥, 来纯琴. 放松训练改善门诊慢性病患者的焦虑情绪和睡眠质量[J]. 中华现代护理杂志, 2010, 16(11): 1294-1295.
- [9] 李玉霞. 放松训练对抑郁与抑郁焦虑共病者的影响[J]. 现代预防医学, 2011, 42(4): 2767-2770.
- [10] 曾会群, 张仁刚, 韩淑英. 综合性放松训练对糖尿病患者焦虑抑郁状态的疗效观察[J]. 临床合理用药, 2010, 3(6): 58-59.

(2014-03-12 收稿)