

精神压力分析与亚健康的影响因素及防范措施研究

Analysis of Mental Stress and Its Influencing Factors of Sub-Health and Its Preventive Measures

高雪芹 张晶 苑百平

Xueqin Gao Jing Zhang Baiping Yuan

黑龙江省第三医院
中国·黑龙江 北安 164000
Heilongjiang No.3 Hospital,
Beian, Heilongjiang, 164000, China

【摘要】目的:分析精神压力并研究亚健康的影响因素及防范措施。方法:回顾性选取2019年8月至2020年6月本院门诊受检者2330例。结果:受检者精神压力分析及亚健康的影响因素包括情绪变化、过量吸烟、运动少、失业($P<0.05$)。结论:精神压力是亚健康的一个影响因素。

【Abstract】Objective: To analyze mental stress and study the influencing factors and preventive measures of sub-health. Methods: A retrospective selection in August 2019 to June 2020 in our hospital outpatient subjects of 2330 cases. Results: The influencing factors of mental stress and sub-health included mood change, excessive smoking, little exercise and unemployment ($P<0.05$). Conclusion: Mental stress is an influential factor of sub-health.

【关键词】精神压力;亚健康;影响因素;防范措施

【Keywords】mental stress; sub-health; influencing factors; preventive measures

【DOI】10.36012/pmr.v2i2.1818

1 引言

近年来,健康状况在人们日益增强的健康意识的作用下得到了广泛关注^[1]。多种因素诱发的交感及副交感神经失调会在社会工作环境的影响下发生,过重的压力会对人们的生活质量造成严重的不良影响^[2,3]。

2 资料与方法

2.1 一般资料

回顾性选取2019年8月至2020年6月本院门诊受检者2330例。纳入标准:①均具有齐全的病历资料;②均具有良好的依从性。排除标准:①有精神疾病;②有意识障碍。其中,男性936名(40.17%),女性1394名(59.83%),年龄10~87岁,平均年龄(48.33±8.42)岁。在年龄分布情况方面,10~30岁793例(34.03%),31~50岁946例(40.60%),51~70岁517例(22.19%),71~87岁74例(3.18%)。

2.2 方法

受检者静坐15分钟后,在一间安静及温暖的独立检测室

内采用英国达盛生物医药有限公司4D-2000精神及心脏血管健康检测仪,连续测量5分钟心电变化,记录正常窦性心搏数据,使用设备自带分析软件进行时域和频域法HRV计算,并得出受检者精神压力数值分析。

2.3 观察指标

不同性别受检者精神压力;不同性别、年龄受检者亚健康患病情况;受检者精神压力分析及亚健康的影响因素^[4]。

2.4 统计学分析

采用SPSS21.0,计量资料用($\bar{x}±s$)表示,用 t 检验;计数资料用率表示,用 χ^2 检验;检验水准 $\alpha=0.05$ 。

3 结果

3.1 不同性别受检者精神压力比较

2330例受检者中,男性受检者的自主神经系统活性显著高于女性受检者($P<0.05$),自主神经系统平衡度、身体压力、精神压力、疲劳指数、压力指数均显著低于女性受检者($P<0.05$),具体如图1~7所示。

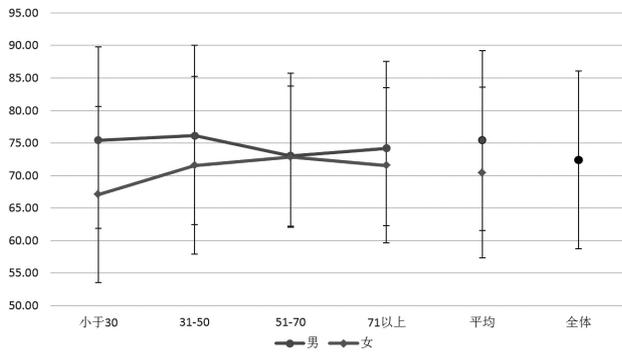


图1 不同性别受检者精神压力(自主神经系统活性)

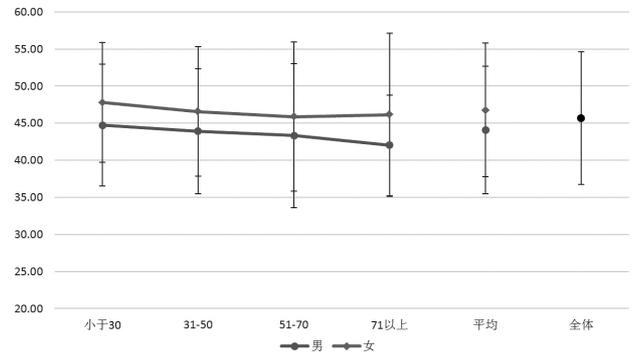


图2 不同性别受检者精神压力(自主神经系统平衡度)

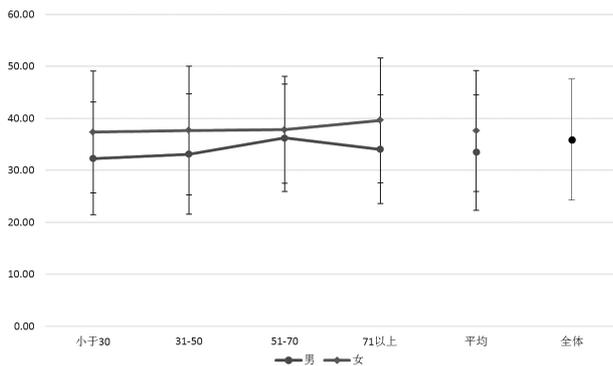


图3 不同性别受检者精神压力(身体压力)

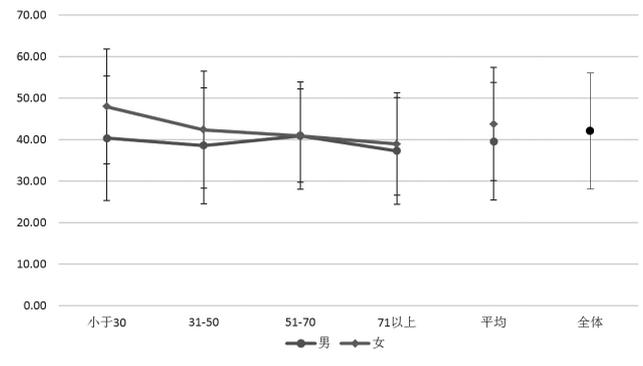


图4 不同性别受检者精神压力(精神压力)

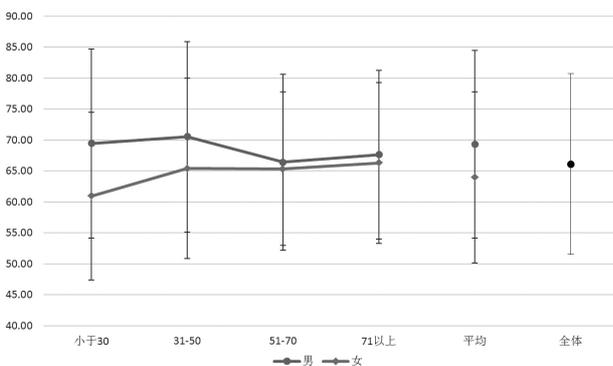


图5 不同性别受检者精神压力(抗压能力)

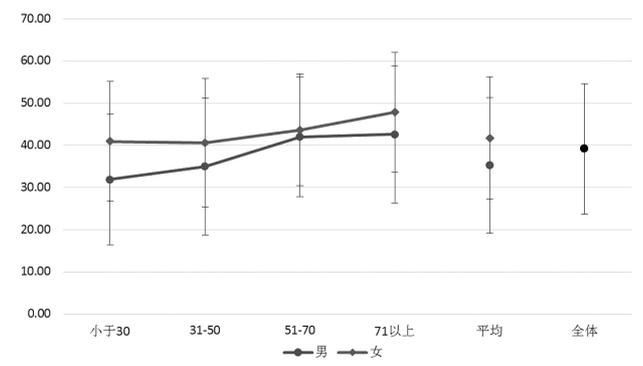


图6 不同性别受检者精神压力(疲劳指数)

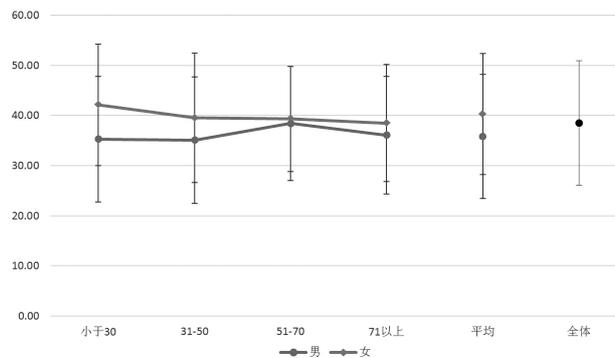


图7 不同性别受检者精神压力(压力指数)

3.2 不同性别、年龄受检者亚健康患病情况比较

31~50岁、51~70岁、71~87岁男性受检者亚健康患病率均显著高于女性受检者($P < 0.05$),但10~30岁男性和女性受检者

亚健康患病率之间的差异不显著($P > 0.05$);10~30岁、31~50岁、51~70岁男性受检者亚健康患病率逐渐升高($P < 0.05$),女性受

(下转第54页)

康复护理;疼痛是外科术后主要的生理应激反应,不但影响术后舒适度,而且还会延迟术后康复时间,降低患者术后康复依从性。本研究中除了镇痛药止痛外,还联合采用音乐疗法进行止痛,有效激发人体特殊的情感体验,刺激中枢神经功能,进而提高止痛效果,减少镇痛药用量;术后为患者制订阶梯式康复锻炼计划,通过循序渐进的功能锻炼,有效确保锻炼安全性,避免椎体不稳、肌肉劳损等的发生;术后通过穴位贴敷达到活络经脉、调节气血的功效,进而加快胃肠功能恢复速度,通过合理膳食,促进排便,避免排便时过度用腰而导致病情复发。

5 结语

综上所述,对腰椎间盘突出症患者在微创手术治疗时辅以联合式康复护理干预,能够有效缓解腰腿痛症状,改善腰椎功能,提高康复疗效,值得推广。

参考文献

[1]马杰.“317护”健康宣教在腰椎间盘突出症病人围手术期的应

用[J].蚌埠医学院学报,2018,43(8):1102-1104.

[2]黄金英.同伴教育模式在腰椎间盘突出症患者康复护理中的应用研究[J].当代护士(下旬刊),2016(8):94-96.

[3]陈蕾.护理随访在腰椎间盘突出症患者微创手术后躯体功能恢复中的促进作用[J].当代护士(下旬刊),2019,26(6):56-58.

[4]张秀峰.综合康复干预对门诊腰椎间盘突出症患者康复的影响[J].中国实用医药,2020,15(6):190-192.

[5]李静.功能康复护理对腰椎间盘突出症手术治疗患者的临床效果研究[J].临床护理杂志,2017,16(4):34-36.

[6]陈江.早期综合康复护理在腰椎间盘突出症术后患者中的应用[J].当代护士(中旬刊),2020,27(1):48-50.

[7]张秀峰.综合康复干预对门诊腰椎间盘突出症患者康复的影响[J].中国实用医药,2020,15(6):190-192.

[8]李晓丽.康复护理干预对微创腰椎间盘突出症患者术后疼痛程度及功能恢复的影响[J].慢性病学杂志,2019,20(3):453-455.

[9]沈鑫.心理干预对腰椎间盘突出症患者心理状态的影响[J].中外医学研究,2017,15(20):88-90.

(上接第 50 页)

检者亚健康患病率逐渐降低($P<0.05$),具体如表 1 所示。

表 1 不同性别、年龄受检者亚健康患病情况比较

性别	年龄			
	10~30 岁 (n=793)	31~50 岁 (n=946)	51~70 岁 (n=517)	71~87 岁 (n=74)
男性 (n=936)	381	526	349	46
女性 (n=1394)	410	420	168	28

3.3 受检者精神压力分析及亚健康的影响因素分析

受检者精神压力分析及亚健康的影响因素包括情绪变化、过量吸烟、运动少、失业($P<0.05$),具体如表 2 所示。

表 2 受检者精神压力分析及亚健康的影响因素分析

性别	影响因素	精神压力	t	P
男性	情绪变化	一般	7.560	<0.05
女性		正常	6.920	<0.05
男性	过量吸烟	已有障碍或血管老化	6.030	<0.05
女性		血管开始老化	5.250	<0.05
男性	运动少	极差	3.080	<0.05
女性		差	2.640	<0.05
男性	失业	极差	2.650	<0.05
女性		一般	3.020	<0.05

4 结语

本研究表明,男性受检者的自主神经系统活性显著

高于女性受检者,自主神经系统平衡度、身体压力、精神压力、疲劳指数度、压力指数均显著低于女性受检者。31~50 岁、51~70 岁、71~87 岁男性受检者的亚健康患病率均显著高于女性受检者;10~30 岁、31~50 岁、51~70 岁男性受检者的亚健康患病率逐渐升高,女性受检者的亚健康患病率逐渐降低。受检者的精神压力分析及亚健康的影响因素包括情绪变化、过量吸烟、运动少、失业,说明精神压力是亚健康的一个影响因素,具体包括情绪变化、过量吸烟、运动少、失业,应该积极采取有针对性的防范措施对亚健康问题进行改善,将相关疾病发生率降到最低。具体为准确评估压力,积极应对压力,将压力与健康的防治相关知识传授给受检者,将疾病防治知识讲解给受检者,督促其将良好的生活习惯建立起来等^[9]。

参考文献

[1]杨君,秦英,周爱国,等.压力型亚健康状态的中医证候及舒缓颗粒的干预作用[J].中医学报,2016,31(11):1777-1781.

[2]卢文桃,王艳芳.精神压力分析与亚健康的影响因素及防范措施[J].疾病监测与控制,2016,10(6):506-508.

[3]张丽二.三级精神病专科医院护士亚健康状态与压力源的调查研究[J].中国护理管理,2014,(3):268-271.

[4]严伟良,占建华,何国琪,等.系统家庭治疗干预心理亚健康者健康转归对照研究[J].中国现代医生,2019,57(27):92-96.

[5]谏丁艳,周丽,黄园园,等.深圳市中学生心理亚健康状况及其与自杀心理行为的相关性[J].中国学校卫生,2019,40(3):381-383.