

微信生活方式干预对肠易激综合征患者症状与生活质量的影响

李欢,唐金莉,荣加
(中国人民解放军总医院第六医学中心 消化内科,北京 100048)

【摘要】 目的 探讨微信生活方式干预对肠易激综合征(irritable bowel syndrome,IBS)患者病情、生活质量、肠道微生态的作用。**方法** 2017 年 1 月至 2019 年 1 月,采取便利抽样法选取于某三级甲等医院消化内科门诊就诊的 156 例 IBS 患者为研究对象,按门诊就诊顺序奇偶数分为观察组($n=76$)和对照组($n=73$)。对照组予常规护理,观察组予微信生活方式干预;干预前后采用肠易激综合征症状严重程度量表及生活质量量表对两组患者进行调查。**结果** 干预后观察组肠易激综合征生活质量总分高于对照组,且肠易激综合征症状严重程度评分低于对照组,差异有统计学意义(均 $P<0.05$)。**结论** 通过微信生活方式干预,可有效改善 IBS 患者症状严重程度,提升其生活质量。

【关键词】 微信生活方式干预;肠易激综合征;生活质量

doi:10.3969/j.issn.1008-9993.2021.04.013

【中图分类号】 R473.57 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1008-9993(2021)04-0049-04

WeChat Remote Lifestyle Intervention and Its Effect on Quality of Life and Symptoms of Irritable Bowel Syndrome Patients

LI Huan,TANG Jinli, RONG Jia (Department of Gastroenterology,the Sixth Medical Center of PLA General Hospital,Beijing 100048,China)
Corresponding author:RONG Jia, Tel:010-66957545

【Abstract】 Objective To explore the effect of WeChat remote lifestyle intervention on the severity of illness,quality of life,intestinal microecology of irritable bowel syndrome(IBS)patients.**Methods** 156 IBS outpatients in Department of Gastroenterology of a tertiary hospital from January 2017 to January 2019 were selected and divided into experimental group($n=76$) and control group($n=73$) by convenience sampling method. Control group was treated by routine nursing,experimental group was treated by WeChat remote lifestyle intervention. Irritable Bowel Syndrome Severity Scoring System (IBS-SSS) and Irritable Bowel Syndrome Quality of Life(IBM-QOL) were employed to conducted the survey. **Results** IBM-QOL score after intervention in the experimental group was higher than that in the control group,all observed indicators of IBS-SSS scores in the experimental group were lower than those in the control group (all $P<0.05$). **Conclusions** On the basis of conventional treatment,WeChat remote lifestyle intervention can not only help IBS patients improve the severity of symptom,but also promoting quality of life.

【Key words】 WeChat remote lifestyle intervention;irritable bowel syndrome; quality of life

[Nurs J Chin PLA,2021,38(4):49-51,55]

肠易激综合征(irritable bowel syndrome,IBS)是一种与社会心理、内脏敏感性、遗传等因素有关,以反复发作的腹痛及排便习惯改变为特征的功能性肠病,发病率高达 7%~12%^[1]。IBS 具有慢性、易复发的特点,常伴排便异常、腹胀、腹痛,影响患者日常工作和学习,促进了负性情绪增长和失眠发生^[2]。不良生活方式,可加重胃肠道功能的紊乱,有研究^[3]报道,实施健康教育和行为干预可改善 IBS 患者症状。然而对于 IBS 患者的院外干预,确保信息的有

效传达和对健康行为的管理成为护理方案实施中的难题。本研究旨在通过微信对 IBS 患者进行生活方式干预,以期有效缓解其 IBS 症状和改善其生活质量,为临床护理实践提供参考依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象 2017 年 1 月至 2019 年 1 月,采取便利抽样法选取在某三级甲等医院消化内科门诊就诊的 156 例 IBS 患者为研究对象。纳入标准:(1)符合 IBS 诊断标准^[4]的首诊患者;(2)年龄≥18 岁;(3)拥有微信账号,无交流障碍,能熟练使用手机,并签署知情同意书。排除标准:(1)症状持续时长少于 6 个月或最近 3 个月未出现相应症状;(2)有肿瘤家

【收稿日期】 2020-11-21 **【修回日期】** 2021-03-20
【作者简介】 李欢,本科,主管护师,从事消化内科护理工作
【通信作者】 荣加,电话:010-66957545

族史、代谢异常、炎症性肠病者;(3)伴有精神心理疾病或精神病家族史。按门诊就诊顺序的奇偶数分为观察组和对照组(每组各78例)。观察组中男21例,女57例;年龄21~46岁,平均 (37.74 ± 12.43) 岁;平均病程 (9.52 ± 3.14) 月;对照组中男18例,女60例;年龄23~48岁,平均 (38.56 ± 11.98) 岁;平均病程 (8.94 ± 2.75) 月;两组患者的年龄、病程、性别等资料经比较,差异均无统计学意义(均 $P > 0.05$),具有可比性。随访期间观察组失访2例,对照组失访5例。

1.2 方法

1.2.1 对照组 给予常规药物治疗及干预,给予纸质版饮食指导和健康教育资料,每15 d门诊或电话随访,以了解患者症状和用药情况,干预8周后来院复诊。

1.2.2 观察组 给予常规药物治疗,并予以微信生活方式干预,干预8周后来院复诊。

1.2.2.1 构建微信平台管理小组 由6名护士、1名消化内科主任医师、1名心理科医师和1名信息工程师组成管理小组。建立微信公众号以方便患者查阅资料,取名为“关爱 IBS 健康”,于患者入组时推荐关注,并指导患者如何阅览公众号。公众号包括心理健康(心理相关知识)、健康教育(饮食指导、运动指导、IBS等疾病相关知识)、联系方式(包含公众号平台管理小组成员微信号、科室电话号码等)模块。护士和医师负责书写和审阅健康教育和饮食指导等微信公众号推送内容,信息工程师负责微信公共平台的日常维护和内容更新。微信群由护士管理。

1.2.2.2 心理干预 (1)应用微信公众号心理健康模块传递心理知识:每周推送3~5期内容,每期内容由1篇短文和1段短视频构成。短文由心理科医生书写或收集,并将内容制作成短视频以贴近群众喜好,要求简化专业知识。知识内容涵盖IBS患者常见心理问题、心理形成机制、正视心理问题方法、寻求专业心理服务途径等,以帮助患者了解基本心理知识,改善对事物和自身的态度,树立积极心态。(2)借助微信群实施人文关怀:患者若有情绪或心理上的疑问,可通过微信私信告知平台管理护士,由护士记录并与之预约探讨时间,酌情安排护士或心理科医师与患者行微信语音或视频通话,每次不超过30 min。考虑到部分患者主动性不强,若患者一周内无主动向护士寻求心理疏导,则安排一次语音或视频通话。语音或视频通话主要围绕患者所提出的疑问进行解答,积极回应患者情感倾诉;劝导家属经常安慰患者,使患者在家人关怀下建立起康复信念;若患者需寻求专业的心理治疗服务,提供本院心理或精神科医师咨询途径。

1.2.2.3 生活方式干预 借助微信公众号健康教育

模块和微信群传播健康知识:由医师和护士制定健康知识的内容选取,内容形式同心理干预(每周推送3~5次),重点解决患者对IBS疾病了解不足、治疗及生活指导等方面的疑问:(1)介绍IBS的发病原因、病情注意事项等。(2)生活方式指导:分享健康食物列表,限制高脂或刺激性食物的摄取;戒烟戒酒,改变暴饮暴食、饮食不规律的习惯;推荐慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动,并给予网络教程视频链接。(3)排泄指导:指导腹泻患者行提肛运动训练,指导便秘患者养成定时排便的习惯,指导其多摄取高膳食纤维食物。(4)睡眠指导:每晚10点于微信群中定时发送提醒早睡的消息,指导有睡眠障碍的患者寻找放松心情的方式,如引导想象、听音乐、深呼吸等。(5)服药提醒:每日中午,于微信群中发送提醒服药的消息,并进行用药指导。

1.2.3 效果评价 (1)肠易激综合征症状严重程度量表(irritable bowel syndrome severity scoring system, IBS-SSS):该量表由Francis等^[5]编制,从腹痛程度、腹痛频率、腹胀程度、排便习惯满意度和生活干扰程度5个方面,对IBS患者的症状严重程度进行评估。每个症状的分值范围为0~100分,总分为500分,轻度75~175分,中度175~300分,重度>300分。本研究中该量表的Cronbach's α 系数为0.73。(2)肠易激综合征生活质量量表(irritable bowel syndrome quality of life, IBS-QOL):该量表由Patrick等^[6]编制,本研究采用王伟岸等^[7]编制的中文版量表,包含8个维度,即焦虑不安、行为障碍、躯体意念、健康忧虑、食物逃避、社会反应、性行为 and 人际关系,共34个条目。采用Likert 5级评分法,分别计为1~5分,分值总和后转化为百分制,分值越高提示被调查者生活质量越好。本研究中该量表的Cronbach's α 系数在0.66~0.89之间。

1.2.4 统计学处理 采用SPSS 20.0统计软件进行数据分析,计量资料以 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用 t 检验;计数资料以频数和百分比表示,采用 χ^2 检验并进行描述性分析,以 $P < 0.05$ 或 $P < 0.01$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后IBS-SSS评分比较 干预后观察组IBS-SSS各项评分均低于对照组,差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$),见表1。

2.2 两组患者干预前后IBS-QOL评分比较 干预后观察组IBS-QOL各项评分均低于对照组,差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$),见表2。

3 讨论

3.1 微信生活方式干预可以缓解IBS患者相关症状 有学者^[8]认为,目前尚无有效治愈IBS的方法,减

轻患者的临床症状、缩短发作期、改善生活质量是个体化综合治疗的主要目标;提高 IBS 患者对疾病的认知和避免饮食等诱发因素是基础治疗的有效手段。本研究基于微信平台,针对 IBS 患者的心理健康和生活方式进行远程干预,结果显示,观察组 IBS-SSS 各项评分均低于对照组,提示基于微信平台的远程干预可有效减轻 IBS 患者的腹痛、腹胀和便秘等症状,促进患者病情转归和预后。这与乔敬等^[9]的研究结果

一致。本研究通过公众号向患者进行健康宣教,微信群进行实时信息推送及时提供个性化的解决方案,使得传递健康教育知识的途径更为便捷,有利于 IBS 患者对疾病形成正确的认知;同时,通过微信群的健康生活方式的宣教,有助于 IBS 患者改变不良生活方式,也对症状缓解有一定作用;定时通知用药,提高了 IBS 患者治疗的依从性和疾病的自我管理。这些措施均有利于减轻患者的症状、改善其生命质量。

表 1 两组患者干预前后 IBS-SSS 评分比较($\bar{x}\pm s$,分)

项 目	干预前				干预后			
	观察组($n=76$)	对照组($n=73$)	t	P	观察组($n=76$)	对照组($n=73$)	t	P
腹痛程度	53.36±16.73	51.63±12.48	0.713	0.477	37.41±11.85 ^a	44.57±13.46 ^b	-3.450	0.001
腹痛频率	58.52±17.91	60.26±14.75	-0.646	0.519	37.56±10.88 ^a	43.47±11.54 ^b	-3.218	0.002
腹胀程度	65.28±15.63	64.59±17.02	0.258	0.797	42.98±12.23 ^a	51.37±14.24 ^b	-3.863	<0.001
排便习惯满意度	68.74±18.35	66.92±16.06	0.643	0.521	49.08±15.59 ^a	58.27±17.75 ^b	-3.361	0.001
生活干扰程度	75.45±12.63	74.38±14.01	0.490	0.625	54.72±12.14 ^a	62.48±13.55 ^b	-3.685	<0.001

a: $P<0.05$,与观察组干预前比较;b: $P<0.05$,与对照组干预前比较

表 2 两组患者干预前后 IBS-QOL 评分比较($\bar{x}\pm s$,分)

项 目	干预前				干预后			
	观察组($n=76$)	对照组($n=73$)	t	P	观察组($n=76$)	对照组($n=73$)	t	P
焦虑不安	36.64±6.45	37.82±5.58	-1.192	0.235	22.71±6.73 ^a	27.29±8.34 ^b	-3.696	<0.001
食物逃避	49.76±9.82	47.88±7.46	1.312	0.192	41.46±8.78 ^a	44.72±5.90 ^b	-2.649	0.009
躯体悬念	16.33±3.21	15.64±4.10	1.146	0.254	11.02±2.86 ^a	14.75±3.95	-6.622	<0.001
性行为	17.70±4.15	18.56±3.22	-1.409	0.161	13.44±4.31 ^a	16.53±3.35 ^b	-4.873	<0.001
社会反应	40.28±8.06	42.89±9.11	-1.854	0.066	35.47±7.66 ^a	38.76±8.08 ^b	-2.551	0.012
健康忧虑	51.43±9.07	49.83±10.14	1.016	0.311	43.21±10.36 ^a	46.78±7.41 ^b	-2.411	0.017
人际关系	22.41±3.72	21.21±4.02	1.892	0.060	14.63±3.10 ^a	16.89±3.56 ^b	-4.137	<0.001
行为障碍	37.55±7.70	38.45±7.34	-0.730	0.467	32.46±6.81 ^a	35.87±9.20	-2.579	0.011

a: $P<0.05$,与观察组干预前比较;b: $P<0.05$,与对照组干预前比较

3.2 微信生活方式干预可以提高 IBS 患者生活质量
生活质量是衡量患者健康状况的最常用的综合指标之一。本研究中,观察组 IBS-QOL 各项评分均低于对照组,提示基于微信平台的远程干预可以有效提高 IBS 患者的生活质量。Simren 等^[10]的研究认为,成功治疗 IBS 患者的关键是良好的医患关系和以人为本的护理原则,这与本研究结果一致。微信生活方式干预有效地实现在院外的条件下给予患者疏导情绪、排解内心问题的途径,分享了许多贴近生活的心理知识,加深患者对自身的理解,激发其积极寻找缓解情绪的有效途径。另外,通过微信私聊功能,患者可在离院后继续得到护士的亲切关怀,提升对事物和心理应对能力,减轻其不良情绪。通过对患者进行人文关怀,患者之间经验分享,创造了良好的医患、患患人际氛围,对患者进行有力的社会支持,有效地提高了 IBS 患者的生活质量。

3.3 本研究的局限性 本研究通过微信公众号相关信息的定时发布,微信群相关信息的推送,以及与

患者进行沟通提供个性化的指导,但管理小组的工作量较大,影响了本研究的推广性。同时,由于干预时长仅 8 周,干预的长期效果和该干预方式的可持续性还有待进一步研究。

【参考文献】

[1] CHEY W D, KURLANDER J, ESWARAN S. Irritable bowel syndrome: a clinical review[J]. JAMA, 2015, 313(9): 949-958.
[2] 吴寒, 张振玉. 肠易激综合征东西方指南对比解读[J]. 胃肠病学和肝病学杂志, 2019, 28(9): 961-967.
[3] 贾悦, 秦阳, 陈曦, 等. 认知行为干预对肠易激综合征病人负性情绪及生活质量的远期影响[J]. 护理研究: 中旬版, 2016, 30(9): 3227-3230.
[4] 张万岱. 功能性胃肠病罗马标准的简介和解读[J]. 世界华人消化杂志, 2008(2): 120-124.
[5] FRANCIS C Y, MORRIS J, WHORWELL P J. The irritable bowel severity scoring system: a simple method of monitoring irritable bowel syndrome and its progress[J]. Aliment Pharmacol Ther, 1997, 11(2): 395-402.