

乳腺癌患者的心理变化及疏导

▲ 深圳市龙岗区妇幼保健院 徐小瑜

乳腺癌是女性常见恶性肿瘤。根据世界卫生组织最新的数据，乳腺癌已取代肺癌成为全球第一大肿瘤，中国每年大约新增乳腺癌患者42万人，而且近年来发病率每年递增3%到4%。《中国抗癌协会乳腺癌诊治指南与规范（2024年版）》中指出，随着我国预期寿命的延长，乳腺癌高峰发病年龄有逐渐上移的倾向，中国女性乳腺癌的发病高峰年龄为45~54岁。乳腺癌早期无明显症状，许多患者在确诊时已经进入中晚期。除了疾病带来的折磨外，乳腺癌治疗方案也会给患者带来较大的身心压力，例如乳腺癌根治术后乳房外观改变、化疗药物引起的不良反应、放射治疗诱发的放射性皮炎等，都会导致患者产生较多的心理问题，影响患者的治疗积极性，甚至中断治疗。因此需要注意观察乳腺癌患者的心理变化，并做好相应的心理疏导，提高患者的配合度。

乳腺癌患者的心理变化

患者在确诊乳腺癌之后，会出现不同程度的心理问题，主要表现为情绪低落、悲观、抑郁、绝望、自卑、厌世，甚至引起各种躯体症状，对患者的正常生活造成较大的影响。乳腺癌患者心理变化主要可以分为五个阶段：

个阶段：

否认期 许多患者在拿到病理报告之后，会表现出相当程度的震惊、否认态度，觉得可能是检查结果有误，情绪波动起伏，可能会到其他医院继续检查。

愤恨、哀怨期 在经过多次检查后，患者开始逐步接受事实，并且会表现出愤恨、哀怨的表现，内心恐惧焦虑、惴惴不安。

磋商期 在经过一段时间的发泄，虽然很多患者难以接受患病的事实，但是还是会积极与医生商讨治疗事项，希望尽早获得有效的救治，改善自身的预后情况，尽可能延长生存时间。

忧郁期 乳腺癌治疗方法多种多样，且多存在一些难以避免的并发症，或者是治疗效果不佳、疾病复发，在面对这些应激事件时，患者会表现悲伤忧郁、沉默寡言、悲观绝望。

接受期 经过医护人员、家属的耐心劝导之后，患者的情绪将逐步平稳，能够接受事实，积极配合临床救治。

乳腺癌患者的心理疏导措施

健康教育 医护人员需要积极开展健康教育，帮助患者了解疾病相关知识，包括治

疗方案、治疗效果、预后情况等方面的信息，还要告诉患者如何调节情绪的方法，例如深呼吸训练、肌肉放松训练等，还可以积极寻求家人的帮助，学会调节自身的情绪，减少对身体健康的负面影响。

心理支持 心理支持是心理治疗的重要内容，主要是学会运用心理学知识，帮助患者树立积极向上的治疗态度，改变患者的观念与行为，直面事实，保持平稳的心理，为临床治疗做好心理准备，尤其是各种放化疗治疗的患者，需要不断纠正患者的错误认识、对自身的负面认识，帮助患者重建认知，建立正确的思维方式，从而达到早期治疗的效果。

行为干预 行为干预主要是通过改变患者的行为，减轻各种心理应激反应，还可以减轻放化疗引起的不良反应，帮助患者调节心理状况。比较常见的有音乐

疗法、暗示疗法、激励疗法等，改善患者的焦虑抑郁情绪，提高患者的身心舒适度，从而提高患者的治疗依从性。同时还需要加强家属的行为指导，提醒患者的伴侣、子女多关心陪伴患者，给予良好的心理支持。

同伴支持 同伴支持也被称为集体心理治疗，通常是组建病友交流会，向病友阐述自身在诊疗方面遇到的问题，并相互交流经验，提供发泄负面情绪的途径，并通过小组成员的相互鼓励和支持，共同分担苦恼，提高康复信心。同伴支持可以改善患者的负面情绪，让患者可以更好的接受治疗，有助于改善患者的心理状况，促使患者早期康复。



呼吸频率大揭秘：了解身体语言，守护健康！

▲ 广西壮族自治区民族医院 雷艳梅

呼吸是我们生命的基本活动之一，但很少有人关注自己的呼吸频率。然而，呼吸频率不仅反映了身体的生理状态，还可以揭示我们的情绪、压力水平和健康状况。了解呼吸频率的重要性，可以帮助我们更好地照顾自己的健康，更好地管理生活中的压力和情绪。

关注身体语言的重要性

呼吸频率是指每分钟内进行呼吸的次数，是我们生命活动中最基本的功能之一。尽管呼吸在我们的生活中如此常见，但人们往往忽视了它的重要性。事实上，呼吸频率对我们的健康和睡眠质量有着深远的影响，而了解并管理呼吸频率可以帮助我们更好地照顾自己的身体和心理健康。

呼吸频率是身体健康的重要指标之一。正常情况下，成年人的安静呼吸频率约为每分钟12~20次。如果呼吸频率明显偏离这个范围，可能意味着身体出现了问题。这时候，呼吸频率过快可能是由于焦虑、紧张或呼吸道感染等因素引起的；而呼吸频率过慢则可能是由于心脏疾病、呼吸系统问题或神经系统问题引起的。因此，定期观察和记录自己的呼吸频率，可以帮助我们及时发现潜在的健康问题，并及时采取必要的治疗和调节措施。

呼吸频率还可以反映我们的情绪状态和压力水平。当我们感到紧张、焦虑或愤怒时，呼吸频率往往会加快；而在放松、冥想或睡眠时，呼吸则会变得更加深而缓慢。因此，通过观察自己的呼吸频率，我们可以更好地了解自己的情绪状态，并及时采取相应的调

节和缓解措施。例如，深呼吸、腹式呼吸和冥想等呼吸练习可以帮助我们放松身心，减轻焦虑和紧张感，提高睡眠质量，增强心理健康。

研究表明，呼吸练习和调节可以改善睡眠质量、增强免疫系统功能、降低血压和心率、减少焦虑和抑郁等。通过定期进行呼吸练习和调节，我们可以更好地保护自己的身体和心理健康，提高生活质量，增强生活幸福感。

身体语言与呼吸频率

呼吸频率是身体运作的基本指标之一，可以反映出我们的生理状态。当我们活动或面临紧急情况时，呼吸频率会相应地增加，以满足身体对氧气的需求。通过观察呼吸频率的变化，我们可以了解身体当前的状态，例如是否处于放松状态、兴奋状态还是紧张状态。这一范围内的呼吸频率表明呼吸系统正常运作，气体交换有效进行。深而有规律的呼吸对维持酸碱平衡、氧气和二氧化碳的正常浓度至关重要。通过保持健康的呼吸频率范围，身体得以保持稳定的生理状态，有助于各个系统的协调运作，维护整体的健康。

呼吸频率与情绪之间存在着密切的关系。当我们感到愉悦、平静或放松时，呼吸往往会变得深而缓慢；而当我们感到焦虑、愤怒或紧张时，呼吸则会变得急促而浅。这是因为情绪与自主神经系统密切相关，自主神经系统调节着呼吸的节律和深度。因此，通过观察呼吸频率的变化，我们可以更好地了解自己的情绪状态，并及时采取相应的调节措施，如通过深呼吸来缓解

焦虑和紧张情绪。

压力是生活中常见的心理和生理负担，对呼吸频率产生了直接影响。在面对压力时，人们往往会出现呼吸频率加快、呼吸变得浅而快的现象。这是因为身体进入了“战斗或逃跑”模式，自主神经系统释放出应激激素，导致呼吸加速，以提供更多的氧气和能量，以应对压力源。然而，长期的高压力状态可能会导致呼吸系统过度紧张，增加焦虑和健康问题的风险。

呼吸频率异常可能是出现了健康问题

呼吸频率过快 可能原因是由于焦虑、紧张、发烧、贫血等。潜在健康问题：可能导致呼吸性碱中毒，加重心脏负担，影响身体免疫功能，以及增加患慢性疾病的风险。

呼吸频率过慢 可能是由于心衰、呼吸系统疾病、神经系统问题等导致的。潜在健康问题：可能导致缺氧，心脏供血不足，增加心脑血管事件风险，以及引起疲劳和无力感。

呼吸频率不规律 可能是由于呼吸系统疾病、神经系统问题、药物影响等。

潜在健康问题：可能导致气体交换不均匀，增加心脏负担，影响身体新陈代谢，引发慢性疾病。

身体语言的调节与健康管理

身体语言是我们与外界交流的重要方式，而呼吸作为身体语言的一部分，在调节与健康管理中起着至关重要的作用。本部分将探讨呼吸练习的作用、深呼吸、腹

式呼吸、冥想等技巧，以及身体语言对健康的全面影响。

呼吸练习的作用 呼吸练习是一种简单而有效的健康管理方式，通过控制呼吸节奏和深度，可以调节身心状态，减轻压力和焦虑，增强免疫力，提升心理健康。这些练习通常结合正念和专注，促使我们更加专注于当下，从而减少杂念的干扰，提升情绪稳定性和生活品质。

深呼吸、腹式呼吸、冥想等技巧 (1) 深呼吸。深呼吸是一种有效的放松技巧，通过深而缓慢的呼吸，使身体进入放松状态，减轻身体和心理的紧张感。深呼吸可以降低心率和血压，改善氧气供应，缓解焦虑和压力。(2) 腹式呼吸。腹式呼吸是一种重要的呼吸技巧，通过让腹部扩张和收缩来控制呼吸。腹式呼吸可以增加肺部的气体交换，促进血液循环，减少呼吸肌肉的疲劳，从而提高呼吸效率和身体健康。(3) 冥想。冥想是一种通过正念和专注来调节身心状态的技巧。通过冥想，我们可以深入观察自己的呼吸，放松身心，降低焦虑和压力，提高专注力和情绪稳定性，从而促进身心健康的全面提升。

呼吸频率不仅是我们的身体状态和情绪状态的重要指标，更是我们身体语言的一部分，了解呼吸频率的奥秘可以帮助我们更好地照顾自己的身体和情绪健康。通过观察呼吸频率的变化，可以及时发现身体和情绪的异常，采取相应的调节措施，以维护身心健康。因此，让我们珍视自己的呼吸，了解身体的奥秘，用心倾听身体语言，守护健康，迎接更加美好的明天。