

DOI: 10.3969/j.issn.1004-4949.2026.08.042

放松式和激励式心理护理对整形美容手术患者术后疼痛程度的影响

周丹, 胡雪颖

(广东药科大学附属第一医院整形美容科, 广东 广州 510080)

[摘要]目的 探讨放松式和激励式心理护理对整形美容手术患者术后疼痛程度的影响。方法 选取2025年1月-12月我院接受整形美容手术的44例患者, 依据随机数字表法分为对照组与研究组, 每组22例。对照组接受常规术后护理, 研究组在常规护理基础上接受放松式和激励式心理护理, 比较两组术后疼痛程度、镇痛药物使用量及频率、焦虑与抑郁水平、术后恢复情况、患者满意度。结果 研究组术后6、24、48 h疼痛程度评分均低于对照组 ($P<0.05$); 研究组术后镇痛药物总使用剂量和使用频率均低于对照组 ($P<0.05$); 研究组焦虑评分与抑郁评分均低于对照组 ($P<0.05$); 研究组术后恢复时间短于对照组, 且完全恢复比例高于对照组 ($P<0.05$); 研究组患者满意度高于对照组 ($P<0.05$)。结论 放松式与激励式心理护理能够有效减轻整形美容手术患者的术后疼痛, 降低镇痛药物的依赖, 改善患者的心理状态, 促进术后恢复, 提高患者的整体治疗满意度。

[关键词] 放松式心理护理; 激励式心理护理; 整形美容手术

[中图分类号] R473.6

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4949 (2026) 08-0171-04

Effect of Relaxation and Inspiring Psychological Nursing on Postoperative Pain in Patients Undergoing Plastic and Cosmetic Surgery

ZHOU Dan, HU Xueying

(Department of Plastic and Cosmetic Surgery, the First Affiliated Hospital of Guangdong Pharmaceutical University, Guangzhou 510080, Guangdong, China)

[Abstract]**Objective** To investigate the effect of relaxation and inspiring psychological nursing on postoperative pain in patients undergoing plastic and cosmetic surgery. **Methods** A total of 44 patients undergoing plastic and cosmetic surgery in our hospital from January to December 2025 were selected, and they were divided into the control group and the study group by the random number table method, with 22 patients in each group. The control group received conventional postoperative nursing, and the study group received relaxation and inspiring psychological nursing on the basis of conventional nursing. The postoperative pain, dosage and frequency of analgesic drugs, anxiety and depression levels, postoperative recovery and patient satisfaction were compared between the two groups. **Results** The pain scores in the study group at 6, 24 and 48 hours after operation were lower than those in the control group ($P<0.05$). The total dosage and frequency of postoperative analgesic drugs in the study group were lower than those in the control group ($P<0.05$). The scores of anxiety and depression in the study group were lower than those in the control group ($P<0.05$). The postoperative recovery time in the study group was shorter than that in the control group, and the complete recovery rate was higher than that in the control group ($P<0.05$). The patient satisfaction in the study group was higher than that in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** Relaxation and inspiring psychological nursing can effectively relieve postoperative pain of patients undergoing plastic and cosmetic surgery, reduce the dependence on analgesic drugs, improve psychological state, promote postoperative recovery and enhance overall treatment satisfaction.

[Key words] Relaxation psychological nursing; Inspiring psychological nursing; Plastic and cosmetic surgery

整形美容手术 (plastic and cosmetic surgery) 术后疼痛源于创伤、组织损伤等生理因素, 若未能有效控制这种疼痛, 会延长恢复期, 还可能致使患者产生焦虑、抑郁等负面情绪, 甚至诱发失眠、食欲下降等症状, 影响患者的生活质量, 最终干扰手术效果^[1]。临床常规护理多以基础生命体征监测、伤口管理、常规镇痛用药指导及一般健康宣教为主要内容, 侧重对生理指标的维持与并发症预防, 在心理层面的干预相对有限。随着医学技术的发展, 放松式心理护理强调身体与心理的放松, 采用冥想、深呼吸等技巧, 带领患者进入一种轻松的心理状态, 帮助其缓解疼痛感^[2]。与此同时, 激励式心理护理则以增强患者的积极情绪为目标, 采用鼓励、支持及正向反馈, 让患者保持乐观的心态, 减轻术后不适。因此, 结合放松式和激励式心理护理, 缓解术后疼痛, 可以有效提高患者的整体治疗体验, 为其恢复过程创造有利的心理环境。基于此, 本研究旨在探讨放松式和激励式心理护理对整形美容手术患者术后疼痛程度的影响, 现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2025年1月-12月广东药科大学附属第一医院接受整形美容手术的44例患者, 按照随机数字表法分为对照组和研究组, 每组22例。对照组男10例, 女12例; 年龄25~56岁, 平均年龄 (41.23 ± 8.44) 岁。研究组男11例, 女11例; 年龄24~55岁, 平均年龄 (40.31 ± 7.98) 岁。两组性别、年龄比较, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$), 具有可比性。所有患者均签署知情同意书。

1.2 纳入与排除标准 纳入标准: 年龄18~60岁; 身体状况适合整形美容手术, 具备良好心理承受能力^[1]; 接受整形美容手术, 术后有一定程度的疼痛反应; 术后VAS疼痛评分 ≥ 3 分^[2]; 无严重的内科疾病^[3]。排除标准: 有严重的心理障碍者^[4]; 术后发生严重并发症者; 处于妊娠或哺乳期女性^[5]; 对药物有长期依赖者^[6]; 对研究过程/干预措施排斥者^[7]。

1.3 方法

1.3.1 对照组 接受常规术后护理: 术后定时开展疼痛评估, 采用视觉模拟评分 (VAS) 及数字评定量表 (NRS) 动态记录患者疼痛程度, 评估时间节点设定于术后2、6、24 h, 以持续监测疼痛变化, 并依据评分结果实施分级镇痛处理, 优先给予轻度疼痛乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药

物, 调整中度疼痛用药频次及剂量, 以维持稳定镇痛效果。

1.3.2 研究组 在常规护理基础上接受放松式和激励式心理护理: ①心理评估与建立信任关系: 干预前, 所有患者均开展心理评估, 包括自我报告的焦虑、抑郁等指标的评估^[8]; 心理评估主要利用简短的标准化问卷完成, 如焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS); 护理人员与患者建立信任关系, 向患者说明心理护理的目的、过程及可能的效果, 消除患者对干预的疑虑, 促使患者积极配合^[9]; ②放松式心理护理: 每位患者每天接受20 min的冥想训练, 由专业心理护理人员指导, 患者坐在安静的环境中, 完成深呼吸放松练习, 集中注意力, 减少疼痛感知^[10]; 结合渐进性肌肉放松技术, 患者从脚趾开始, 依次放松到全身各个肌肉群, 护理人员利用语言指导患者收缩肌肉, 帮助其缓解因术后紧张与焦虑带来的肌肉紧张, 从而减轻疼痛感知; 另外, 指导患者开展深呼吸练习, 吸气时腹部隆起, 呼气时腹部下陷, 缓慢均匀的呼吸能够增强副交感神经的活性, 促进身体放松, 减轻疼痛的主观感受; ③激励式心理护理: 护理人员与患者共同制定术后康复目标, 目标包括但不限于减轻疼痛、恢复日常活动等, 采用激励性语言鼓励患者实现小目标, 并在每次目标达成后给予积极的肯定, 以此增强患者的自信心^[11]; 采用认知行为疗法 (CBT) 技巧, 帮助患者识别并改正不合理的疼痛认知, 指导其从更积极的角度看待术后康复过程; ④疼痛评估与个性化调整: 在术后每隔4 h开展1次疼痛评估 (VAS评分); 按照患者的疼痛等级, 及时调整心理护理干预强度; 依据患者的疼痛反馈, 调整放松练习的时间, 若患者表现出较高的焦虑或恐惧情绪, 则增加激励式护理的频率, 并依照患者的需求提供额外的情感支持^[12]; ⑤后续护理与评估: 在术后2周内, 护理人员采用电话或面对面的方式随访患者, 评估疼痛缓解效果及心理护理干预的持续影响, 了解患者对护理干预的反馈。

1.4 观察指标

1.4.1 评估两组术后疼痛程度 使用视觉模拟评分 (VAS) (0分为无痛, 10为剧烈疼痛) 评估患者术后不同时间点 (术后6、24、48 h) 的疼痛程度, 记录疼痛变化趋势^[13]。

1.4.2 记录两组镇痛药物使用量及频率 记录患者术后镇痛药物总使用剂量及使用频率。

1.4.3评估两组焦虑与抑郁水平 使用焦虑自评量表(SAS)与抑郁自评量表(SDS)评估患者术后焦虑与抑郁症状^[14]。SAS标准分范围为25~100分,评分越高表示焦虑程度越重。SDS标准分范围同样为25~100分,评分越高表示抑郁程度越重。

1.4.4评估两组术后恢复情况 借助患者的日常活动恢复时间(如起床、进食、活动范围)评估疼痛对生活的影响,以及心理护理对恢复速度的促进作用。完全恢复标准设定为切口愈合良好、无明显红肿渗出,疼痛评分降至VAS≤1分,同时日常活动能力恢复至术前状态,能够独立完成生活起居且无明显功能受限。

1.4.5调查两组患者满意度 采用自评问卷或访谈评估患者对护理服务的满意度,尤其是对放松式与激励式心理护理的接受度^[15]。评估标准设定如下:总分45~50分判定为非常满意,35~44分判定为满意,25~34分判定为基本满意,<25分判定为不满意。问卷总分=各条目评分之和;满意度=非常满意率+满意率+基本满意率。

1.5 统计学方法 采用SPSS 28.0统计学软件进行数

据分析,计数资料以[n(%)]表示,行 χ^2 检验;计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,行 t 检验; $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组术后疼痛程度比较 研究组术后6、24、48 h疼痛程度评分均低于对照组($P < 0.05$),见表1。

2.2 两组镇痛药物使用量及频率比较 研究组术后镇痛药物总使用剂量和使用频率均低于对照组($P < 0.05$),见表2。

2.3 两组焦虑与抑郁水平比较 研究组SAS评分与SDS评分均低于对照组($P < 0.05$),见表3。

2.4 两组术后恢复情况比较 研究组术后恢复时间短于对照组,且完全恢复比例高于对照组($P < 0.05$),见表4。

2.5 两组患者满意度比较 对照组非常满意5例,满意5例,基本满意5例,不满意7例;研究组非常满意10例,满意6例,基本满意4例,不满意2例。研究组患者满意度为90.91%(20/22),高于对照组的68.18%(15/22)($\chi^2 = 6.497, P = 0.000$)。

表1 两组术后疼痛程度比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	术后 6 h	术后 24 h	术后 48 h
对照组	22	6.23 ± 1.23	5.98 ± 1.15	5.45 ± 1.10
研究组	22	4.32 ± 1.11	3.75 ± 1.09	3.22 ± 1.05
t		4.991	5.623	5.332
P		0.001	0.001	0.001

表2 两组镇痛药物使用量及频率比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	镇痛药物总使用剂量 (mg)	镇痛药物使用频率 (次)
对照组	22	120.45 ± 45.23	4.45 ± 1.12
研究组	22	85.23 ± 32.44	3.12 ± 0.95
t		4.885	4.795
P		0.001	0.001

表3 两组焦虑与抑郁水平比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	SAS	SDS
对照组	22	47.25 ± 6.32	48.12 ± 7.01
研究组	22	36.82 ± 5.04	35.56 ± 5.47
t		6.122	5.476
P		0.000	0.000

表4 两组术后恢复情况比较 [$\bar{x} \pm s, n$ (%)]

组别	n	术后恢复时间 (d)	完全恢复
对照组	22	10.56 ± 3.12	16 (72.73)
研究组	22	7.45 ± 2.47	20 (90.91)
统计值		t=4.615	$\chi^2 = 5.214$
P		0.000	0.000

3 讨论

整形美容手术在改善外观方面具有明确价值,但术后疼痛及情绪波动高发。创伤性操作诱发的炎性反应使疼痛与焦虑、抑郁相互叠加,传统药物镇痛虽能缓解症状,但难以满足心理调适需求。本研究以整形美容术后患者为对象,在常

规护理基础上设置对照组,实施标准化术后管理,包括基于VAS与NRS的动态疼痛评估,并据此给予常规镇痛、基础创口护理及生命体征监测。在此之上,引入放松式与激励式心理护理两种干预路径,旨在从生理与心理层面协同改善术后体验。放松式心理护理以自主神经调节理论为依据,基于渐进性肌肉放松、节律性呼吸训练及引导式意象等技术路径,促使机体由交感神经主导状态转化为副交感神经优势状态,从而降低心率,减弱应激反应强度。激励式心理护理建立在积极心理学之上,借助目标分解建立稳定的心理预期结构,围绕恢复进程设置阶段性目标,配合语言鼓励,帮助患者形成主动参与康复的行为倾向,同时增强其自我效能感。

本研究结果显示,研究组术后6、24、48 h疼痛程度评分均低于对照组($P < 0.05$);研究组术后镇痛药物总使用剂量和使用频率均低于对照组($P < 0.05$);研究组SAS评分与SDS评分均低于对照组($P < 0.05$);研究组术后恢复时间短于对照组,且完全恢复比例高于对照组($P < 0.05$);研究组患者满意度高于对照组($P < 0.05$),上述差异的产生与神经生理调节机制密切相关。放松式心理护理控制呼吸节律及释放肌肉张力,抑制交感神经持续兴奋,增强副交感神经功能,从而降低皮质醇分泌水平并缓解炎症反应强度,进而减弱疼痛信号的放大效应。疼痛感知阈值上移,让患者在相同刺激条件下主观疼痛评分下降,同时降低镇痛药物的依赖程度。差异结果亦与认知调节及情绪重建过程存在关联。激励式心理护理建立阶段性康复目标,强化正向反馈回路,能够让患者形成疼痛可控认知结构,抑制焦虑与抑郁情绪。情绪稳定状态下,大脑可减弱疼痛信息的注意偏向,限制灾难化思维,同时逐步增强主动参与康复训练的行为倾向,进而推动功能恢复进程加快。另外,心理干预对行为依从性及整体恢复路径形成持续影响。放松与激励两种模式共同作用,促使患者在术后维持稳定情绪状态与积极行为节律,日常活动恢复更加有序,且机体适应过程趋于平稳,从而不断优化创口愈合环境。药物使用的减少降低了不良反应发生风险,康复过程更加自然连贯,最终在疼痛控制、恢复效率及主观满意度等多个维度形成协同改善效果。

综上所述,放松式与激励式心理护理能够有效减轻整形美容手术患者的术后疼痛,降低镇痛药物的依赖,改善患者的心理状态,促进术后恢复,提高患者的整体治疗满意度。

[参考文献]

- [1]肖汉妮,赵丽,郭政,等.聚类分析视角下美学护理对颌面部创伤手术患者负性情绪及创面愈合的影响[J].中国美容医学,2025,34(3):64-68.
- [2]马雪.心理护理在美容整形手术患者中的干预效果观察[J].中外医药研究,2024,3(21):109-111.
- [3]黄楚斐,廖俊琳,韦壹,等.数字化技术在整形美容手术中应用的研究进展[J].中南医学科学杂志,2024,52(4):677-680.
- [4]张洁,杨敏.针对性干预在面部整形美容手术患者护理中的应用效果[J].贵州医药,2023,47(12):2015-2016.
- [5]魏娜,孙高兰,张晨.积极心理干预对面部整形美容患者围术期焦虑及手术满意度的影响[J].医学理论与实践,2023,36(12):2136-2139.
- [6]李婷婷,王豫,夏添.手术室整体护理对减轻整形美容患者局部麻醉应激反应的效果[J].齐鲁护理杂志,2022,28(8):137-140.
- [7]王婷,程金梅.心理护理干预对面部整形美容手术患者心理状态及手术满意度的影响研究[J].中国美容医学,2021,30(6):168-170.
- [8]张容,郭艳,商月,等.围手术期心理护理干预对整形美容患者心理、生理及满意度的影响[J].中国美容医学,2021,30(11):151-153.
- [9]陈冰.心理护理模式对整形美容手术患者心理状态及满意度的影响[J].中外医学研究,2021,19(27):92-95.
- [10]丁锐.美容外科手术患者142例心理状态特点[J].中国临床康复,2004,8(17):3251,3257.
- [11]郑月华,王丹,王雪.心理干预对整形美容手术患者心理状况影响效果观察[J].实用妇科内分泌电子杂志,2020,7(34):72,75.
- [12]周李乐,杨丽丹,黄聪聪.心理护理对整形美容手术患者术后干预的效果评价[J].黑龙江中医药,2020,49(5):327-328.
- [13]陈艳.心理护理对整形美容手术患者焦虑、抑郁心理及满意度影响[J].黑龙江中医药,2020,49(4):244-245.
- [14]刘静,臧颖,姚庆君.激励式和放松式心理护理对整形美容手术疼痛减轻的研究进展[J].继续医学教育,2019,33(4):126-128.
- [15]廖昕.早期心理干预对整形美容求美者心理状况以及术后满意度的影响[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(32):111,113.

收稿日期: 2026-3-13 编辑: 朱思源