

# “医患知心·健康安心”五期心脏康复管理临床实践探索与应用成效

李蝶 叶勇\* 李珂 周云

同济大学附属东方医院 上海市 200123

**摘要：**科学的康复知识是心脏康复的基础，学习并掌握心脏康复的五大处方，方能在康复之路上行稳致远 [1、2]。在快节奏的现代生活中，心脏康复已成为我们不可忽视的宝贵财富。为了提升公众的健康意识与自我管理能力，我们医护组与社工组精心策划了五期心脏康复管理的活动，其中涵盖合理用药、运动康复训练、生活方式指导、园艺与正念疗愈、以及居家急救等多个维度，旨在通过科学的方法引导大家走向更加健康、积极的生活 [3]。心脏康复医师对如何适量、科学运动进行科学普及，破除关于运动的误解，教会组员们简单而科学的运动方式，组员之间相互鼓励、监督，坚持运动，促进康复 [4]。具体阐述如下：

**关键词：**心脏康复；运动计划；居家急救

## 1. 合理用药知识普及

合理用药是保障健康的重要基石。本期活动主要介绍药物的基本知识，包括药物分类、作用机制、用法用量、副作用及相互作用等 [5、6]。心梗后的患者用药种类多样，重点强调遵医嘱用药的重要性。同时教会组员们如何识别并避免药物滥用、误用、储存的知识。合理用药，是心脏康复的基础保障。通过案例分析，让组员们了解不合理用药的危害，学会自我监测药物反应，确保用药安全有效 [7]。

## 2. 运动康复计划制定

科学运动，是促进心脏康复的“五大处方”之一。许多心脏病患者以为生病要“养”，进而“能躺着不坐着，能走着不跑着”，导致体力和耐力得不到恢复 [8]。此次活动邀请了专业康复师讲解运动康复的原理，包括有氧运动、力量训练、柔韧性练习等对身体各系统的益处。通过一对一评估，为组员设计适合自身条件的运动方案，并教授正确的运动姿势与技巧，避免运动伤害等事项。医护人员与社工部带领组员发掘居民附近运动资源，鼓励组员们建立持续的运动习惯，促进身体的恢复与提升 [9]。

## 3. 健康生活方式制定

倡导均衡清淡饮食、充足睡眠不熬夜、适量运动增加体能、心理平衡不急躁的健康生活方式。心脏康复同样离不

开科学的饮食管理，以“药补不如食补”的理念向组员们进行传授科学饮食的重要性。控制盐分与脂肪的摄入，增加富含粗纤维的食物比例。带动组员们奇思妙想，为不同情境中如何保持合理健康的生活方式而制定“锦囊妙计”，帮助组员们建立科学的生活习惯，提升整体健康水平。

## 4. 园艺疗愈心灵之旅与正念减压技巧分享

园艺疗法作为一种新兴的自然疗法，通过种植、养护植物的过程，达到放松身心、缓解精神压力的效果。本期活动引导组员们体验园艺活动。在园艺疗愈的温馨环节中，社工扮演着极其重要的角色，社工引导大家通过触摸、闻嗅、观察等方式，巧妙地运用自然界的绿色力量，深入体验植物所带来的独特疗愈效果。在园艺疗愈环节体验植物带给人体的感受，组员们分享自己与植物互动时的舒心体验。园艺与正念疗法的科学依据与实际应用案例，是一种治疗、教育、放松一体化的综合疗法，让参与者在亲近自然的同时，实现心灵的疗愈与成长，提升自身情绪管理能力，增强心理韧性 [10、11]。

### 4.1 触摸：感受生命的温度

首先，社工鼓励大家亲手触摸植物的叶片、茎干和花朵。有的柔软如丝，有的坚韧似铁，有的则布满粗糙的纹理。这种直接的触觉体验，让组员们能够感受到生命的多样性和大

自然的神奇。触摸的过程也是释放压力、缓解紧张情绪的有效方式，让人们在细腻的触感中找到心灵的慰藉。

#### 4.2 闻嗅：嗅出自然的芬芳

接下来，社工引导组员们闭上眼睛，深呼吸，把花朵置放于胸前，用心感受来自植物的天然香气。不同款式的花卉和香草散发着各自独特的芬芳，有的清新淡雅，有的浓郁醇厚。这些香气能够刺激人的嗅觉神经，从而影响到我们的情绪和心理状态。研究表明，某些植物香气还具有镇静、提神或抗抑郁的作用，能够有效改善人的情绪状态，促进身心放松。

#### 4.3 观察：见证生命的奇迹

此外，社工在一期心脏康复管理开展时发放种植花卉种子，通过微信群带领组员们实时观察植物的生长状态、颜色变化以及细微的生命迹象。它们从嫩绿的新芽到摇摇欲坠的根茎，从坚韧不拔的细杆到粗壮的枝干，每一个生命阶段都蕴含着无穷的魅力和深刻的哲理。通过观察，组员们不仅能够欣赏到大自然的美丽与和谐，还能在细微之处发现生命的顽强与不屈。这种对生命力顽强的敬畏，有助于提升人们的自我价值感和生活充满自信感。

### 5. 居家急救知识速递

掌握基本的居家急救知识，关键时刻能挽救生命<sup>[12]</sup>。居家突发情况不知如何应对是所有心脏病患者以及家属的焦虑所在，虽然网络上很多教程，但是没有实践过，他们依然不会。为此，小组为组员和家属举办一次居家急救培训，让患者和家属能够识别风险、掌握基础的急救措施，最大程度降低疾病的危害程度。本期活动重点介绍心肺复苏术（CPR）的急救技能，并通过现场模拟演练、一对一实操的方式施教。同时，普及家庭急救包的配置与使用，提高家庭成员应对突发状况的能力，为生命安全保驾护航<sup>[13]</sup>。

### 6. 实践案例与成效展示

通过真实案例分享，组员们在五期活动中的有很大的程度的成长。无论是通过合理用药有效控制病情，还是通过运动康复回归正常生活；无论是通过健康生活方式改善体质，还是通过园艺与正念疗愈实现心灵的平静；亦或是成功运用居家急救知识挽救生命的课堂知识，每一个案例都是对活动成效的最好证明。这些故事环节将激励更多人加入到健康康复的行列中来，共同创造更加坚韧的身心。见表图1、见图

1

### 7. 五期“医患知心·健康安心”的心脏康复管理小组成员心得体会

(1) 在生命的旅途中，心脏作为我们身体的动力源泉，它的健康状况直接影响着我们的生活的质量与长度。有幸加入心脏健康小组，经历了为期五期的系统康复训练与心理疏导，我深刻体会到，心脏康复不仅仅是对身体的修复，更是一场心灵的觉醒与蜕变。

(2) 加入心脏健康小组之初，我的目标非常明确——那就是通过科学的方法，重获心脏健康，进而拥抱更加丰富多彩的生活。这不仅仅是恢复体力那么简单，更是对生命质量的全面追求。我深知，只有心脏强健，才能支撑起生活的全部梦想与追求。

(3) 回顾这五期的康复历程，我深感收获满满。我不仅恢复了身体健康，更在心灵上得到了极大的成长与升华。我更加珍惜眼前的每一刻，学会了感恩与珍惜。我坚信，只要我们保持积极向上的心态，用科学的方法去管理健康，就一定能够战胜一切困难与挑战。

(4) 加入心脏康复小组我受益匪浅，感谢医护人员和社工部为我们费心费力。带领我们练习八段锦，学习心脏康复的锦囊妙计，教我们科学饮食、用药和运动。我刚做完支架手术的时候，感觉浑身没劲，通过参加这几次活动，给了我很大信心坚持做心脏康复，希望这样的活动继续开展下去，让更多的人受益。

### 8. 总结

“医患知心·健康安心”的心脏康复管理是一个综合性管理过程，通过五期活动它蕴含着深深的医患情谊：让我们的医患成为知心朋友，深入心脏康复知识、技能，并得以实践，才能享有安心的健康生活。通过此次健康管理存在两个难题：一个是“不知道”，一个是“做不到”，小组工作一方面提升健康管理认知，另一方面促进小组成员共同行动。认知+提升+行动，解决两大难题，帮助心脏患者康复，回归正常生活。心脏康复是一场漫长的旅程，同行的伙伴是另一位“良医”，通过团队合作，增强患者间的互帮互助意识，引导大家彼此分享经验、共享信息、提供情感支持，让心脏康复之旅顺利抵达目的地。

#### 参考文献：

[1] 葛书萍,陈伟,贾欣欣,等.以个体化运动训练为核心的心脏康复方案对冠心病患者经皮冠状动脉介入治疗后

康复效果的影响[J]. 实用医学杂志, 2024,40(18):2607-2611.

[2] 孙焱, 任庆华, 金娜英, 等. 八段锦对经皮冠状动脉介入术后心脏康复影响的 Meta 分析[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2024,22(09):1555-1560.

[3] 娄爱丽. 基于健康意识理论的护理干预结合早期心脏康复护理对心脏搭桥术后患者心脏功能及健康行为的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2022,7(14):165-167.

[4] 王宝红. 冠心病患者心脏康复运动计划的门诊护理支持效果及其对患者长期健康的影响[J]. 心血管病防治知识, 2024,14(05):75-77.

[5] 王振苗, 孙伯玉, 胡洋洋. 远程药学干预在老年冠心病患者居家用药中的探索[J]. 国际老年医学杂志, 2023,44(02):172-175.

[6] 刘丽霞. 全程化药学服务对冠心病患者用药安全和临床相关指标的影响[J]. 中国医药指南, 2024,22(23):97-99.

[7] 陈霞霞. 冠心病患者的临床药学服务模式研究[D]. 华北理工大学, 2023. DOI:10.27108.

[8] 杜延玲. 院内-居家序贯式心脏康复护理模式对冠

心病 PCI 术后患者心功能及焦虑状态的影响[D]. 山东中医药大学, 2023.97.

[9] 陈影. 居家老年冠心病伴衰弱患者心肺运动康复方案构建与实证研究[D]. 郑州大学, 2020.003337.

[10] 杨冬梅, 梁冰瑞, 齐书娜. 太极操训练联合正念减压疗法应用于冠心病 PCI 术后患者的效果[J]. 中国疗养医学, 2023,32(12):1259-1262.

[11] 刘培霞. 探究正念减压护理模式对冠心病患者心理状态与睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2023,10(04):819-821.

[12] 罗辉, 黄子洋, 伍永红. 一键告警及互助系统的设计研发及在居家养老急救衔接中的意义研究[J]. 中国急救复苏与灾害医学杂志, 2024,19(06):730-733.

[13] 刘玉青, 孙健亮. 居家老人护理与急救技巧[J]. 家庭生活指南, 2024,40(04):145-146.

#### 作者简介:

李蝶, (1988-), 女, 汉族, 上海人, 本科, 同济大学附属东方医院, 主管护师, 研究方向: 心血管疾病