

心脏病患者护理中情绪管理对生活质量的作用

王小芳 魏佳 王蓉 孙萍 赵珊 赵莹 武艳妮*

西安交通大学第二附属医院心血管内科 陕西西安 710004

摘要: 心脏病严重影响患者生活质量, 情绪管理在其护理中至关重要。情绪管理通过心理支持缓解患者心理压力, 从生理层面调节机体功能, 并增强治疗依从性。其对心脏病患者生活质量有着多方面积极影响, 可减少焦虑抑郁情绪, 提升自我效能感, 改善身体健康状况。在护理实践中, 应制定个性化护理方案, 开展多学科合作, 并对患者进行情绪管理技巧培训, 以有效管理患者情绪, 促进心脏病患者生活质量的提升, 为临床护理提供有益参考。

关键词: 心脏病; 情绪管理; 生活质量; 护理干预; 心理健康

引言

由于心脏病病程长, 疾病常常反复发作, 患者常伴随严重的心理问题, 如焦虑、恐惧、忧郁等, 同时, 精神紧张、情绪波动又会对心脏功能产生明显的不良影响。为此, 对心脏病患者的心理护理非常重要, 心理护理在心脏病患者的治疗和康复过程中具有重要的作用。通过心理护理可以让患者了解自己的问题, 学会在我保健的方法, 增强应付疾病的信心, 减轻神经紧张, 积极配合治疗, 提高患者的生活质量。

1. 情绪管理的作用机制

1.1 心理支持

情绪管理为心脏病患者提供了关键的心理支持。在患病过程中, 患者内心常充满不安与无助, 而有效的情绪管理能营造安全、信任的氛围。医护人员通过耐心倾听、积极沟通, 给予患者情感宣泄的出口, 使其感受到被理解与重视。同时, 分享康复案例等正面信息, 能帮助患者树立乐观心态, 增强面对疾病的勇气与信心, 从而在心理层面为其应对心脏病挑战筑牢根基, 助力其更好地适应患病生活。

1.2 生理影响

情绪管理对心脏病患者有着不可忽视的生理影响。当患者处于紧张、焦虑等不良情绪时, 会促使交感神经兴奋, 释放肾上腺素等激素, 导致血压升高、心率加快, 加重心脏负担。而良好的情绪管理可调节自主神经系统平衡, 降低应激激素分泌。例如, 放松训练能促使身体进入平静状态, 使血管舒张、血压稳定, 改善心脏的血液供应, 减少心律失常等心脏不良事件的发生风险, 从生理机能上为心脏健康提供

保障, 促进身体机能的稳定与恢复。

1.3 增强治疗依从性

情绪管理有助于增强心脏病患者的治疗依从性。患者因情绪问题可能对治疗产生抵触或消极对待。通过情绪管理, 帮助患者正确认知疾病与治疗方案的重要性, 缓解其对治疗的恐惧与担忧^[1]。如医护人员详细讲解治疗步骤与预期效果, 让患者心中有数。当患者情绪稳定、心态积极时, 更易接受并主动配合药物治疗、康复训练等医嘱要求, 按时服药、定期复查, 从而保障治疗的连贯性与有效性, 提高康复的可能性, 推动病情向好转方向发展。

2. 情绪管理对心脏病患者生活质量的影响

2.1 减少焦虑与抑郁情绪

情绪管理在减轻心脏病患者焦虑与抑郁情绪方面发挥着关键作用。患病后, 患者对病情的担忧、对未来生活的不确定, 极易引发焦虑和抑郁。有效的情绪管理措施, 如心理辅导、放松训练等, 能够引导患者正确看待疾病, 改变消极的思维模式。医护人员通过专业的心理疏导, 帮助患者分析病情, 使其明白情绪对心脏的影响, 鼓励他们积极面对。同时, 放松训练如深呼吸、冥想等能让患者身心得到舒缓, 转移对疾病的过度关注。随着时间推移, 患者焦虑与抑郁情绪逐渐减少, 心理状态趋于平稳, 能以更乐观的心态投入到日常活动中, 为提升生活质量创造良好的心理条件。

2.2 提升患者的自我效能感

情绪管理有利于提升心脏病患者的自我效能感。在患病期间, 患者往往对自身能力产生怀疑, 不确定能否应对疾病带来的各种挑战^[2]。而情绪管理通过一系列的干预手段,

如设定可达成的康复目标、提供成功康复案例的激励等,让患者看到康复的希望和自身的潜力。当患者在医护人员的指导下完成一个个小目标,如逐步增加活动量、合理控制饮食等,他们会逐渐相信自己有能力管理好疾病、恢复健康。这种自我效能感的提升会进一步激发患者主动参与治疗和康复的积极性,他们会更自主地学习疾病相关知识,严格遵循医嘱,积极调整生活方式,从而在自我管理过程中不断提升生活质量。

2.3 改善身体健康状况

情绪管理对心脏病患者身体健康状况的改善有着显著影响。不良情绪会使患者身体处于应激状态,加重心脏负担,影响心血管系统的正常功能。而有效的情绪管理能够调节机体的生理机能。例如,通过情绪疏导使患者情绪稳定后,其血压、心率会趋于平稳,减少了心脏突发事件的风险。同时,积极的情绪有助于促进血液循环,提高身体各器官的血氧供应,增强身体的代谢功能^[3]。此外,情绪稳定的患者更愿意配合康复锻炼,如适度的有氧运动等,这有助于增强心肺功能,提高身体的耐力和免疫力,从而减少疾病的复发率,使身体健康状况得到全面改善,进而提高生活质量,让患者能够更好地享受日常生活。

3. 情绪管理在心脏病护理中的实施策略

3.1 个性化护理方案

制定个性化护理方案是情绪管理在心脏病护理中的重要策略。由于每位心脏病患者的病情严重程度、心理状态、性格特点以及生活背景都存在差异,因此通用的护理模式难以满足其需求。医护人员首先需全面评估患者的身体状况,包括心脏功能指标、疾病发展阶段等,同时深入了解其心理情绪特征,如是否存在特定的焦虑源或抑郁倾向,以及个人的性格是开朗还是内向等。然后,根据这些评估结果,为患者量身定制专属的护理计划。例如,对于性格内向且对疾病认知不足而极度焦虑的患者,护理方案可侧重于一对一的疾病知识讲解与心理辅导,采用温和、耐心的沟通方式,逐步引导其正确面对疾病;而对于情绪波动较大的患者,则可增加情绪稳定训练的频次与强度,如安排每日特定时段的放松练习,以精准地缓解其不良情绪,提升生活质量。

3.2 多学科合作

多学科合作在心脏病患者情绪管理护理中不可或缺。心脏病的复杂性决定了单一学科难以全面应对患者的身心

需求。心内科医生专注于疾病的诊断与治疗,能够依据患者的病情变化调整医疗方案,为情绪管理提供生理层面的专业支持,确保护理措施不会对心脏功能产生负面影响。心理医生则深入剖析患者的心理状态,运用专业的心理治疗技术,如认知行为疗法等,帮助患者改变不良的思维模式和情绪反应^[4]。护士在日常护理工作中密切观察患者的情绪变化,及时与其他学科人员沟通反馈,并负责执行部分情绪管理的基础措施,如营造舒适的病房环境等。营养师根据患者的心脏状况与情绪状态制定合理的饮食计划,因为某些营养物质的摄入也会影响患者的情绪。通过多学科团队成员间的紧密协作,形成全方位的护理网络,为患者提供综合、全面的情绪管理服务,促进其康复进程。

3.3 情绪管理技巧的培训

情绪管理技巧的培训对于心脏病患者具有重要意义。培训内容涵盖多种实用方法,首先是认知重构技巧,教导患者识别并挑战负面思维,例如当患者出现“我的心脏病永远治不好了”的想法时,引导其思考疾病治疗的积极进展和康复可能性,从而改变认知,减轻焦虑情绪。放松训练也是关键部分,如教授患者深呼吸方法,让其缓慢吸气使腹部膨胀,再缓缓呼气,重复多次,配合渐进性肌肉松弛训练,从脚部开始逐渐向上收紧和放松肌肉群,帮助患者在身体放松过程中缓解精神紧张。另外,还包括情绪表达训练,鼓励患者通过合适的方式如与家人、朋友或医护人员交流来表达内心感受,避免情绪压抑。通过系统的情绪管理技巧培训,患者能够在日常生活中主动运用这些方法调节情绪,增强心理韧性,更好地应对心脏病带来的身心挑战,提升生活质量。

4. 结论

综上所述,通过心理支持,为患者构筑起对抗疾病的心理防线,给予其情感依托与信心源泉;其生理影响机制则直接作用于身体机能,减轻心脏负荷,优化心血管功能。增强治疗依从性确保了医疗方案的有效施行,形成良性循环。在实践中,个性化护理方案精准定位患者个体差异,多学科合作整合各方资源优势,情绪管理技巧培训赋予患者自我调节能力。综合而言,情绪管理是改善心脏病患者心理状态、减少负面情绪、提升自我效能感以及优化身体健康状况的关键环节,为心脏病患者的康复之路点亮明灯,是现代心脏病护理不可或缺的重要组成部分,对临床实践和患者健康恢复有着不可替代的重要价值。

参考文献:

- [1] 程梦吟. 冠心病患者情绪管理训练方案的构建与应用研究[D]. 郑州大学, 2020.
- [2] 王洋. 小组工作介入老年心血管病患者情绪管理中的研究[D]. 井冈山大学, 2018.
- [3] 赵文淑. 治心脏病先管好情绪[J]. 家庭医药, 2015, (02): 75.
- [4] 尚凯丽, 杨璐, 胡月, 等. 多元化延续护理对

心脏病患者术后情绪、生活质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2024, 30(07): 145-148.

作者简介:

王小芳 (1974——) 女、陕西蒲城、汉族、主管护师、研究方向: 心血管护理。

武艳妮 (1979——) 女、陕西西安、汉族、主管护师、研究方向: 心血管护理。