

老年心血管病患者心理护理的必要性及干预措施

张璐

(西安交通大学第一附属医院 陕西省西安市 710000)

【摘要】目的：探讨心理护理在改善老年心血管病患者健康中的必要性及其有效干预措施。方法：研究纳入2022年3月至2024年2月我院收治的98例患者，按照随机原则分为对照组和实验组。对照组接受常规护理，实验组在此基础上实施心理护理干预。通过对比两组患者的血压水平波动幅度、心率变异性、炎症因子水平、生活质量评分及抑郁和焦虑评分，探讨心理护理的作用。结果：实验组患者的收缩压和舒张压变异系数显著降低，心率变异性指标改善幅度明显优于对照组；C反应蛋白和白细胞介素-6水平显著下降，显示全身炎症状态得到有效缓解；生活质量评分显著提高，患者在心理健康、社会支持等维度的改善尤为显著；抑郁和焦虑评分显著下降，心理状态得到显著改善。各项指标的组间差异均具有统计学意义 ($P<0.05$)。结论：心理护理在老年心血管病患者的治疗和康复中具有重要意义，能改善患者的生理指标、缓解心理问题，为提高整体治疗效果和生活质量提供了有力支持。

【关键词】老年心血管疾病；心理护理；必要性；干预措施

Psychological care necessity and intervention measures for elderly patients with cardiovascular disease

Zhang Lu

(The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi Province 710000)

[Abstract] Objective: To explore the necessity of psychological nursing care in improving the health of elderly patients with cardiovascular diseases. Methods: 98 patients from March 2022 to February 2024 were enrolled in our hospital and divided into control and experimental groups according to the principle of randomization. The control group received routine care, and the experimental group implemented the psychological care intervention on this basis. The role of psychological care was explored by comparing the magnitude of BP level fluctuations, heart rate variability, inflammatory factor levels, quality of life scores, and depression and anxiety scores in the two groups. Results: The variation coefficient of systolic and diastolic blood pressure in patients significantly decreased, and the improvement of heart rate variability was significantly better than that of the control group; C-reactive protein and interleukin-6 levels decreased significantly, indicating that the quality of life score was significantly improved, especially the mental health and social support; depression and anxiety scores were significantly decreased, and psychological status was significantly improved. The differences between groups for each indicator were statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: Psychological nursing is of great significance in the treatment and rehabilitation of elderly patients with cardiovascular diseases, which can improve the physiological indicators of patients, alleviate psychological problems, and provide strong support for improving the overall treatment effect and quality of life.

[Key words] cardiovascular disease in the elderly; psychological nursing; necessity; intervention measures

老年心血管病的治疗常常关注生理层面的干预，而心理健康问题却容易被忽略。然而，越来越多的研究表明，心理压力、抑郁和焦虑与心血管事件的发生、发展密切相关，此关联反映在患者的主观感受中，更体现在客观的临床指标变化上。忽视患者的心理需求可能削弱治疗效果，还可能导致更高的复发率和病死率^[1]。老年患者的心理问题往往受到多重因素的叠加影响，包括疾病本身的生理痛苦、对未来的不确定感以及社会支持系统的减弱。面对这一复杂局面，传统的单一护理模式在功能、作用上已经无法满足患者需求^[2]，而心理护理强调身心融合，从根本上改善患者的整体健康状态，将心理护理引入治疗体系是对患者需求的回应，更是对护理理念的升华。基于此，本研究希望通过实证数据，探索心理护理在老年心血管病患者中的重要作用，并尝试为临床提供切实可行的干预路径。

1 资料与方法

1.1 资料

本研究选取2022年3月至2024年2月期间我院收治的98例老年心血管病患者为研究对象。依据随机数字表法分为对照组和实验组，每组各49例。纳入标准包括：①年龄 ≥ 60 岁，确诊为心血管疾病；②能有效配合研究；③签署知情同意书。排除标准为：①合并严重精神疾病；②伴有其他系统器官功能衰竭；③无法完成随访者。

两组患者的一般资料统计结果如表1所示，组间性别、年龄、疾病类型、病程等维度的差异无统计学意义 ($P>0.05$)，具有可比性。

表1 患者资料统计表

项目	对照组（n=49）	实验组（n=49）	t/χ	P	
性别（男/女）	26/23	28/21	0.166	0.684	
年龄（岁）	72.1 ± 6.4	71.8 ± 6.8	0.197	0.844	
疾病类型	高血压	30	28	0.171	0.679
	冠心病	15	16	0.053	0.818
	其他心血管疾病	4	5	0.120	0.729
病程（年）	4.2 ± 1.8	4.3 ± 2.0	0.259	0.796	

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组患者接受常规护理,包括疾病宣教、用药指导、饮食建议和日常活动限制。护理人员每日监测患者血压、心率等基本生理指标,并进行常规回访记录^[3]。若患者报告心理不适,护理团队仅提供一般性安抚和建议,未实施系统化心理干预。

1.2.2 实验组

实验组患者在常规护理基础上增加心理护理干预,干预措施设计如下:

(1) 建立信任与支持关系:护理团队与患者及其家属进行深度沟通,了解患者心理状态和社会支持现状^[4]。针对患者的担忧与困惑,提供针对性建议,力求消除其孤立感和无助感。

(2) 情绪管理训练:每周组织心理健康小组活动,由心理护理师指导患者进行深呼吸、渐进式肌肉放松训练等^[5],帮助缓解焦虑和抑郁情绪。每次活动结束后记录患者情绪变化情况,以便后续优化干预计划。

(3) 疾病认知教育:利用简洁的健康科普资料,帮助患者了解其心血管疾病的病理过程及心理因素的潜在影响^[6]。通过互动问答形式增强患者对疾病的掌控感,减轻其对未来的过度担忧。

(4) 个性化心理疏导:根据患者的心理评估结果,安排一对一心理咨询,内容涉及个人情绪表达、应对策略等。对存在抑郁或焦虑高风险的患者,进一步采用认知行为疗法

(CBT)进行干预^[7]。

(5) 家庭参与模式:鼓励家属积极参与患者的心理护理,指导家属提供情感支持和积极反馈,创造良好的家庭氛围,以强化干预效果。

1.3 观察指标

①血压水平波动幅度(收缩压、舒张压变异系数),评估血压稳定性;②心率变异性(HRV)参数,反映心脏自主神经功能;③炎症因子水平(CRP、IL-6),评价炎症状态;④生活质量评分(WHOQOL-OLD),监测身心健康改善情况;⑤抑郁与焦虑评分(HAMD/HAMA),量化心理状态变化。

1.4 统计学方法

所有数据采用 SPSS 26.0 软件进行统计分析。计量资料以均值±标准差表示,组间比较采用独立样本 t 检验;计数资料以率表示,组间比较采用 χ^2 检验。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义的标准。

2 结果

2.1 血压水平波动幅度

实验组的收缩压和舒张压变异系数明显降低,表明血压控制更加稳定。对照组在护理后无显著改善,这突显了心理护理对血压波动的独特调节作用。

表 2-1 血压水平波动幅度统计表

组别	收缩压变异系数(%)		舒张压变异系数(%)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	13.1±2.9	9.6±2.4	12.5±2.7	8.9±2.1
对照组	13.0±3.1	12.8±3.2	12.6±2.9	11.5±2.8
t	0.171	5.467	0.167	5.284
P	0.865	<0.001	0.869	<0.001

2.2 心率变异性(HRV)参数

实验组患者的 SDNN 和 RMSSD 显著提升,显示自主神

经功能的优化。相比之下,对照组的 HRV 参数变化微乎其微,未体现出明显的干预效果。

表 2-2 心率变异性(HRV)参数

组别	SDNN(ms)		RMSSD(ms)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	100.2±15.3	120.4±16.8	38.2±9.6	48.1±12.6
对照组	99.8±14.8	95.2±14.3	37.9±10.1	34.7±10.2
t	0.127	7.344	0.155	5.654
P	0.899	<0.001	0.877	<0.001

2.3 炎症因子水平

实验组患者的 CRP 和 IL-6 水平显著下降,炎症状态明

显缓解。对照组的指标几乎未变,这反映出心理护理对全身炎症的显著缓解效果。

表 2-3 炎症因子水平

组别	CRP(mg/L)		IL-6(pg/mL)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	10.6±2.9	6.7±2.1	8.7±2.6	5.4±1.9
对照组	10.5±3.0	10.4±2.8	8.8±2.5	8.6±2.5
t	0.171	7.046	0.167	7.009
P	0.865	<0.001	0.869	<0.001



2.4 生活质量评分（WHOQOL-OLD 量表）
实验组在生理、心理、社会支持和独立性维度均大幅改善，对照组变化有限。心理护理有效提升患者的生活体验，尤其在精神层面更具意义。

表 2-4 生活质量评分（WHOQOL-OLD 量表）

组别	生理健康		心理健康		社会关系		独立性	
	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	62.4 ± 7.8	77.2 ± 9.1	58.3 ± 6.9	73.5 ± 8.3	60.1 ± 6.5	74.6 ± 8.7	61.7 ± 7.1	75.8 ± 8.2
对照组	61.9 ± 7.6	63.0 ± 7.8	58.0 ± 6.8	58.4 ± 6.9	60.0 ± 6.4	59.2 ± 6.5	61.5 ± 7.0	61.6 ± 7.2
t	0.273	8.421	0.223	8.213	0.078	8.167	0.125	8.294
P	0.786	<0.001	0.823	<0.001	0.937	<0.001	0.901	<0.001

2.5 抑郁与焦虑评分
实验组的抑郁和焦虑评分显著下降，心理状态得到全面改善。对照组几乎无变化，说明系统化的心理干预是减轻心理负担的关键。

表 2-5 抑郁与焦虑评分

组别	HAMD 评分（分）		HAMA 评分（分）	
	护理前	护理后	护理前	护理后
实验组	17.5 ± 4.3	9.2 ± 3.5	16.3 ± 3.9	8.7 ± 3.2
对照组	17.3 ± 4.2	16.8 ± 4.2	16.5 ± 4.0	15.4 ± 3.8
t	0.229	9.309	0.258	9.253
P	0.820	<0.001	0.798	<0.001

3 讨论

老年心血管疾病患者的治疗往往聚焦于生理指标的调控，但心理健康与疾病发展密不可分的事实却常被忽视。本研究的初衷是在传统护理的框架中加入心理护理干预，探索其在改善患者生理状态与心理负担中的潜力，这一尝试验证了心理护理的有效性，也为未来老年患者的综合治疗策略提供了新的方向。

研究结果表明，心理护理干预能够显著改善患者的血压稳定性和心率变异性，这并非偶然。血压的稳定和心脏自主神经功能的优化，直接反映了患者在心理护理支持下内在调节机制的恢复。这一发现契合了近年来心身医学领域的研究趋势，进一步证明心理护理在调节心血管系统功能中的作用不可忽视。在炎症因子方面，实验组患者的 CRP 和 IL-6 水平大幅下降。炎症状态的缓解，既可能是心理护理干预降低压力水平的结果，也提示了情绪管理在调节身体免疫反应中的潜在作用。与以往研究相对保守的结果相比，本研究的数

据更加直观，彰显了系统化心理干预对生理健康的深远影响。患者生活质量评分的显著提升，是心理护理对老年心血管疾病患者价值的另一有力证据。通过增强心理健康和社会支持，患者不仅重新建立了对生活的掌控感，还在精神和情感层面实现了更高的满足感。这一部分数据的突破，与许多文献所描述的“心理护理对生存体验的改善”形成呼应，但我们的研究更关注干预的全面性与长期性。当然，这项研究也存在改进空间。样本量的限制可能对结果的普遍性有所影响，干预措施的设计仍有优化余地，比如引入更多的行为认知疗法或家庭系统护理策略。此外，随访时间的延长可以为研究心理护理的长期效应提供更丰富的数据支撑。

综上，本研究确认了心理护理在老年心血管疾病患者治疗中的必要性与有效性。通过身心结合的护理模式，患者的生理状态得以改善，心理负担显著减轻，为临床护理实践提供了新视角，也强调了患者个体化需求的重要性，为更人性化的医疗体系建设注入了新的思考。

参考文献：

[1]王素芳.60 例老年心血管疾病患者的心理护理干预效果分析[J].中文科技期刊数据库（全文版）医药卫生，2021（7）：2.
[2]刘琛，黄鹏.心理护理干预在老年心血管疾病患者中的应用效果[J].中文科技期刊数据库（文摘版）医药卫生，2022（4）：3.
[3]张颖，耿欣，邵丽娜.心理护理干预对急诊治疗的心血管疾病患者的影响[J].心理月刊，2022（22）：200-202.
[4]胡琰.心理护理对心血管疾病患者心理状态及生活质量的影响研究[J].心理月刊，2021（3）：186-187.
[5]张莎.心理护理对老年心血管疾病的防治及意义[J].家庭保健，2021（19）：215-216.
[6]刘涛.心理护理干预对急诊治疗心血管疾病患者作用[J].中西医结合心血管病电子杂志，2022（25）：110-112.
[7]贾晓辉，丁鑫鑫，潘亚娟.精细化护理结合临床护理路径对心血管疾病介入手术患者的应用效果[J].国际医药卫生导报，2024，30（3）：515-519.