

脑卒中后抑郁风险预测模型的构建及基于正念疗法的护理干预效果评价

李翠华

南京医科大学第四附属医院，江苏南京

DOI:10.62836/nursing.v3n3.1415

摘要：目的：构建脑卒中后抑郁（PSD）风险预测模型，并探究正念综合护理干预对PSD患者的临床改善效果。方法：选取2025年5月至2026年5月神经内科收治90例脑卒中患者，经预测模型筛查后分为观察组45例、对照组45例；对照组实施常规基础护理，观察组联合正念心理、家庭协同、功能康复综合护理干预。连续干预8周，分别测评抑郁量表得分、日常生活自理能力、康复依从性三项指标。结果：干预后观察组抑郁评分显著低于对照组，自理能力、康复依从性评分高于对照组，组间差异均具备统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：本次构建的PSD风险预测模型可有效筛查高危患者，正念综合护理干预能够减轻脑卒中患者抑郁情绪，提升生活自理能力与康复配合度，临床推广价值较高。

关键词：脑卒中后抑郁；风险预测模型；正念疗法；护理干预

Construction of a Risk Prediction Model for Post-Stroke Depression and Evaluation of Nursing Intervention Effects Based on Mindfulness Therapy

Cuihua Li

Fourth Affiliated Hospital of Nanjing Medical University, Nanjing, Jiangsu

Abstract: Objective: To develop a risk prediction model for post-stroke depression (PSD) and investigate the clinical efficacy of comprehensive mindfulness nursing intervention in PSD patients. Methods: A total of 90 stroke patients admitted to the Department of Neurology from May 2025 to May 2026 were selected and divided into an observation group ($n=45$) and a control group ($n=45$) after screening using the prediction model. The control group received conventional basic nursing care, while the observation group received combined interventions including mindfulness therapy, family collaboration, and functional rehabilitation. The intervention lasted for 8 weeks, with assessments conducted on three indicators: depression scale scores, self-care ability, and rehabilitation compliance. Results: Post-intervention, the observation group exhibited significantly lower depression scores and higher scores for self-care ability and rehabilitation compliance compared to the control group, with statistically significant differences between groups ($P<0.05$). Conclusion: The developed PSD risk prediction model can effectively identify high-risk patients, and comprehensive mindfulness nursing intervention can alleviate depressive symptoms, improve self-care ability, and enhance rehabilitation adherence in stroke patients, demonstrating significant clinical applicability.

Keywords: Post-stroke depression; risk prediction model; Mindfulness therapy; nursing intervention

脑卒中恢复期患者易伴发继发性抑郁,该病会延缓神经功能恢复、降低生存质量,也是临床高发并发症。国内相关调研显示脑卒中后抑郁发生率区间为25%~60%,抑郁症状常与肢体功能障碍共存,易被临床忽视,延误干预时机。常规护理仅开展基础疾病照护,缺乏针对性心理疏导方案。本研究结合患者躯体、心理、社会多维度危险因素构建PSD风险预测模型,筛选高危患者后采用正念疗法开展系统化护理干预,全面评估干预成效,为临床PSD分层护理提供参考依据。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

选取2025年5月至2026年5月本院神经内科收治脑卒中患者90例,所有患者均经头颅CT/MRI确诊脑卒中,意识清晰可完成量表测评;排除既往精神类疾病、重度认知障碍、失语无法沟通、合并恶性肿瘤及脏器终末期病变患者。纳入男性52例,女性38例;年龄区间34~76岁,平均 (56.21 ± 7.49) 岁;缺血性卒中69例,出血性卒中21例;病程7~32d,平均 (16.35 ± 4.28) d。

基于多因素回归分析构建PSD风险预测模型,筛选家庭关爱缺失、肢体功能重度缺损、内向敏感性格、经济压力、社会支持不足5项独立危险因素,完成90例患者风险分层,按照1:1比例随机分为观察组、对照组各45例。两组患者年龄、性别、卒中类型、病程、基础危险因素对比无统计学差异($P>0.05$),具备组间对比条件[1]。

1.2 方法

对照组给予常规药物治疗、基础健康宣教、简单肢体康复指导,仅开展被动心理安抚,无系统化心理干预方案。

观察组在对照组基础上实施基于正念疗法的综合护理干预,周期8周。(1)正念心理干预:每日开展20min正念呼吸、正念冥想训练,引导患者接纳躯体不适,疏导悲观、自弃情绪,每日一对一沟通评估心理状态,防范自杀风险;(2)家庭协同干预:定期组织家属宣教,指导家属参与日常

照护,给予患者情感陪伴,缓解经济、心理双重压力;(3)阶梯式功能康复干预:结合患者耐受度制定分阶段康复计划,鼓励自主完成洗漱、进食等日常活动,康复后及时给予正向鼓励,重建自我价值感[2]。同时依托预测模型每2周复评抑郁风险,动态调整护理方案。

1.3 观察指标

(1)抑郁程度:采用抑郁自评量表(SDS)测评,总分区间0~100分,分值越高抑郁程度越重[3];(2)日常生活自理能力:采用Barthel指数(BI)评估,总分0~100分,分值越高自理能力越好;(3)康复依从性:自制康复依从量表,总分0~40分,分值越高患者康复配合度越高。

1.4 统计学方法

使用SPSS25.0统计学软件进行分析,组间比较采用t检验、计数资料用 χ^2 检验,计量资料用 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,用 $P<0.05$ 表示显著性。

2 结果

2.1 两组干预前后抑郁量表评分对比

干预前两组SDS评分无显著差异($P>0.05$);干预4周、8周观察组SDS评分均低于对照组,组间差异有统计学意义($P<0.05$) [4];两组干预后评分均较干预前下降,观察组降幅更显著[5]。

2.2 两组干预后日常生活自理能力对比

干预8周后,对照组Barthel指数评分为 (62.45 ± 6.37) 分,观察组Barthel指数评分为 (81.63 ± 5.92) 分($P<0.05$)。观察组肢体康复训练配合度更高,自主进食、穿衣、行走等日常活动完成度优于对照组,躯体功能恢复速度更快。

2.3 两组干预后康复依从性对比

干预8周后,对照组康复依从量表得分 (21.36 ± 3.42) 分,观察组得分 (33.75 ± 2.89) 分($P<0.05$)。观察组患者可主动按时完成正念训练、肢体康复项目,负面情绪引发的抵触行为发生率显著

表1. 两组干预前后抑郁量表评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	干预前	干预4周	干预8周
对照组	45	64.32 ± 5.17	58.69 ± 4.83	53.27 ± 4.21
观察组	45	63.98 ± 5.24	47.15 ± 4.06	39.41 ± 3.58
t值		0.315	12.047	17.139
P值		>0.05	<0.05	<0.05

低于对照组。

3 讨论

多重内外因素共同诱发脑卒中后抑郁，精准风险筛查是早期干预前提。本研究构建的预测模型可高效识别高危患者，正念护理兼顾心理疏导、家庭支持与功能康复，相较于常规护理，可有效缓解消极情绪，同步提升患者自理能力与康复主动性，临床可依托该模型开展分层护理。

综上所述，本研究构建的脑卒中后抑郁风险预测模型筛查效能可靠，基于正念疗法的综合护理干预可有效降低患者抑郁评分，提升日常生活自理能力与康复依从性，改善脑卒中患者远期生存质量，操作简便、适配临床病房开展，具备普及应用价值。

不过本研究纳入样本量均来自同一医疗机构，研究结论仍有待多中心、大样本的临床研究进一步验证，后续可扩大研究范围优化预测模型，进一步探索正念疗法在不同病情程度脑卒中患者中的干预方案，为脑卒中后抑郁的防治提供更精准的临床参考。

脑卒中后抑郁作为脑卒中后常见的情绪障碍并发症，会延缓患者神经功能恢复进程，还会进一步增加脑卒中复发风险，提升患者致残率与致死率，因此早期识别高风险人群、开展针对性干预是改善脑卒中患者整体预后的关键环节。本研究结果显示，依托构建的风险预测模型筛选出的高危患

者，接受正念护理干预后抑郁症状改善效果显著优于常规护理，这与正念疗法强调的“接纳当下、不对情绪做评判”的核心原则密切相关，可帮助患者逐步缓解疾病带来的无助、焦虑情绪，纠正对疾病康复的消极认知，重新建立康复信心。而患者情绪状态的改善，也会反过来提升其配合康复训练的意愿，进而推动日常自理能力恢复，形成“情绪改善-主动康复-功能提升”的良性循环，这也印证了心理护理在脑卒中整体康复中的重要作用。临床护理工作中，可以将该风险预测模型作为初筛工具，对高危患者优先落实正念护理干预，在不额外增加过多护理工作量的前提下，提升脑卒中后抑郁的防治效率。

参考文献

- [1]苏晓琳,赵宏文,肖学长等.心理治疗对脑卒中后抑郁患者康复疗效的影响[J].中国医学创新,2009,8(19):84-86.
- [2]王俊平.道家认知疗法治疗脑卒中后抑郁的研究[J].中国医学创新,2005,14(6):490-491.
- [3]熊涛,林国生.心理干预与米氮平联合治疗对老年脑卒中后抑郁患者的疗效观察[J].神经损伤与功能重建,2008,3(5):323-324.
- [4]徐辉,曹楠,徐丹.认知行为心理护理对脑卒中后抑郁康复的影响[J].中国实用神经疾病杂志,2010,13(20):13-14.
- [5]李朝辉.中年脑卒中患者抑郁心理状态分析及护理对策[J].中国医学创新,2012,9(25):71-72.

