

心理护理联合放松训练对冠心病介入治疗患者焦虑抑郁及心率变异性的影响

高煜程

南京医科大学第四附属医院，江苏南京

DOI:10.62836/nursing.v3n3.1420

摘要：目的：分析心理护理联合放松训练用于冠心病介入治疗患者的临床效果。方法：选取2025年4月至2026年4月收治的50例冠心病介入治疗患者，随机分为两组各25例。对照组采用心内科常规护理，观察组叠加心理护理与渐进式放松训练，持续干预4周后对比各项观察指标。结果：干预后观察组心率变异性各项时域参数显著优于对照组；观察组焦虑、抑郁评分降幅明显高于对照组；且观察组心血管不良事件发生率显著更低，组间差异均有统计学意义（ $P<0.05$ ）。结论：身心联合干预方案可有效改善冠心病介入患者术后焦虑抑郁情绪，修复心脏自主神经功能，优化心率变异性水平，减少不良心血管事件，临床应用优势显著。

关键词：冠心病介入；心理护理；放松训练；焦虑抑郁；心率变异性

The Effect of Psychological Nursing Combined with Relaxation Training on Anxiety, Depression and Heart Rate Variability in Patients Undergoing Interventional Treatment for Coronary Heart Disease

Yucheng Gao

The Fourth Affiliated Hospital of Nanjing Medical University, Nanjing, Jiangsu

Abstract: Objective: To analyze the clinical effect of psychological nursing combined with relaxation training in patients undergoing interventional treatment for coronary heart disease. Method: Fifty patients with coronary heart disease undergoing interventional treatment from April 2025 to April 2026 were randomly divided into two groups of 25 patients each. The control group received routine internal medicine care, while the observation group received psychological care and progressive relaxation training. After continuous intervention for 4 weeks, various observation indicators were compared. Result: After intervention, the temporal parameters of heart rate variability in the observation group were significantly better than those in the control group; The decrease in anxiety and depression scores in the observation group was significantly higher than that in the control group; The incidence of cardiovascular adverse events in the observation group was significantly lower, and the differences between the groups were statistically significant ($P<0.05$). Conclusion: The combined intervention program of body and mind can effectively improve postoperative anxiety and depression in patients with coronary heart disease intervention, repair cardiac autonomic nervous function, optimize heart rate variability levels, reduce adverse cardiovascular

events, and has significant clinical application advantages.

Keywords: coronary heart disease intervention; Psychological care; Relaxation training; Anxiety and depression; heart rate variability

冠心病介入治疗可有效改善患者心肌缺血症状,但手术应激、预后未知及术后康复限制,易引发患者焦虑、抑郁等负性情绪。不良心理状态可扰乱心脏自主神经平衡,造成心率变异性参数异常,提升心血管不良事件发生风险,直接影响术后康复效果。临床常规护理侧重躯体症状干预,缺乏系统化心理干预手段,难以改善患者术后心理应激状态[1]。为此,本研究以50例冠心病介入治疗患者为研究对象,探讨心理护理联合放松训练的应用效果,分析其对患者负性情绪、心率变异性及术后康复的影响,为临床优化术后护理方案提供依据[2]。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

收集2025年4月至2026年4月本院心内科收治、择期完成冠脉介入手术的冠心病患者共50例,采用随机数字表法均分两组,对照组25例,观察组25例。对照组男14例,女11例,年龄区间58~76岁,平均年龄(66.42 ± 5.71)岁。观察组男13例,女12例,年龄区间57~77岁,平均年龄(65.93 ± 6.02)岁。两组患者性别、年龄等基线数据对比无统计学差异($P > 0.05$),组间具备可比性。

1.2 方法

对照组予以4周心内科介入术后常规护理,包含生命体征监测、穿刺口护理、饮食与用药指导、康复宣教等,仅被动解答患者心理疑问,无规范心理干预。

观察组在常规护理基础上干预4周:每日开展20分钟一对一心理疏导,纠正康复误区、改善负性认知;每日早晚各进行15分钟渐进式肌肉放松及腹

式呼吸训练,同时提供居家训练指导,帮助患者持续开展康复放松训练[3]。

1.3 观察指标

(1) 心率变异性时域指标:干预4周后通过24h动态心电图检测,记录SDNN、SDANN、RMSSD、PNN50四项核心参数,以此客观评估患者心脏迷走神经及自主神经调节功能。(2) 焦虑、抑郁情绪量表评分:分别于干预前后采用HAMA、HAMD-17量表评估患者心理状况,评分数值越高,代表患者术后负性情绪程度越重。(3) 短期心血管不良事件发生率:统计干预4周内两组患者心律失常、一过性心肌缺血发作、胸闷胸痛复发三类不良心血管事件发生总例数,计算各组事件发生率[4]。

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 两组干预后心率变异性时域指标对比

干预4周后,观察组SDNN、SDANN、RMSSD、PNN50四项心率变异性指标数值均明显高于对照组,组间t检验结果全部满足 $P < 0.05$,差异存在统计学意义,提示观察组心脏自主神经调节功能改善效果更显著[5]。

2.2 两组干预前后焦虑、抑郁量表评分对比

干预前,两组基线评分对比无统计学差异($P > 0.05$)。干预4周复测两组对比可见,观察组两

表1. 两组干预后HRV时域指标对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	SDNN (ms)	SDANN (ms)	RMSSD (ms)	PNN50 (%)
对照组	25	92.37±8.64	78.41±7.29	23.15±4.07	4.16±1.02
观察组	25	116.82±9.13	97.56±8.04	34.69±5.12	7.83±1.45
t	-	9.726	8.613	8.549	10.361
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表2. 两组干预前后焦虑、抑郁量表评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	HAMA		HAMD-17	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	25	17.39±2.84	13.75±2.41	18.62±3.15	14.93±2.68
观察组	25	17.51±2.76	9.26±1.83	18.47±3.09	10.15±2.14
t	-	9.726	8.613	8.549	10.361
P	-	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

项量表评分下降幅度显著优于对照组 ($P<0.05$)，具体数据见表2。

2.3 两组4周内心血管不良事件发生率对比

干预周期内，对照组25例患者中共发生不良心血管事件8例，其中心律失常4例、一过性心肌缺血3例、胸闷复发1例，总发生率32.00%；观察组25例患者仅发生不良事件2例，心律失常1例、胸闷复发1例，总发生率8.00% ($P<0.05$)，观察组不良心血管事件发生风险远低于对照组。

3 讨论

冠心病介入术后的心理应激可抑制迷走神经功能，降低心率变异性，增加心血管不良事件风险，常规护理难以改善患者心理应激问题。本研究证实，心理护理联合放松训练可有效缓解患者负性情绪，优化心脏自主神经功能，提升心率变异性水平，降低不良心血管事件发生率，操作简便，适用于患者术后康复护理。

综上所述，对冠心病介入治疗患者实施心理护理联合放松训练干预，可有效改善患者术后焦虑、抑郁负性情绪，改善心脏自主神经功能，提升心率变异性指标，降低短期心血管不良事件发生率，身心干预效果显著，适合临床推广应用。

参考文献

[1]张美美,郑楠,田菲菲,等.放松训练联合运动训练对冠心病心绞痛合并负性情绪患者心理状态及心率变异性的影响[J].吉林医学,2025,46(2):490-494.
[2]周永奇.放松训练的研究现状与分析[J].中国成人教育, 2008,3(3):149-150.
[3]王兰爽,吴艳霞,封文波等.腹式呼吸对A、B型人格大学生心率变异性频域变化的影响[J].中国临床康复,2006,10(14):15-15.
[4]李玉霞.放松训练对抑郁与抑郁焦虑共病者的影响[J].现代预防医学.2011,38(14):2767-2770.
[5]张桂萍,姚锦容,吴汝桐等.脑卒中患者心率变异性的动态研究[J].海南医学,2006,17(11):71-72.

