

正念呼吸结合正念减压心理干预在脑血管介入患者中的应用

全燕芳

广西壮族自治区脑科医院

DOI:10.32629/carnc.v3i9.18166

[摘要] 目的: 探讨正念呼吸结合正念减压心理干预在脑血管介入患者中的应用效果。方法: 选取2023年11月-2024年11月广西壮族自治区脑科医院收治的80例脑血管介入术患者, 采用随机数字表法分组, 各40例。对照组实施常规护理干预, 研究组除对照组护理外, 另行增加正念呼吸结合正念减压心理干预。对比两组负性情绪、日常生活能力及术后并发症发生情况。结果: 干预后, 研究组PHQ-9评分、GAD-7评分低于对照组, ADL评分高于对照组 ($P < 0.05$); 研究组并发症发生率为7.50%, 低于对照组的22.50% ($P < 0.05$)。结论: 正念呼吸结合正念减压心理干预的联合使用, 在改善脑血管介入患者的负性情绪, 提升日常生活能力, 降低术后并发症发生率方面发挥了重要作用。

[关键词] 脑血管介入; 正念呼吸; 正念减压; 心理干预

中图分类号: R473 文献标识码: A

The Application of Mindfulness-based Breathing Combined with Mindfulness-based Stress Reduction Psychological Intervention in Patients Undergoing Cerebrovascular Intervention

Yanfang Quan

Guangxi Zhuang Autonomous Region Brain Hospital

Abstract: Objective To explore the application effect of mindfulness-based breathing combined with mindfulness-based stress reduction psychological intervention in patients undergoing cerebrovascular intervention. Methods: A total of 80 patients undergoing cerebrovascular interventional surgery admitted to the Brain Hospital of Guangxi Zhuang Autonomous Region from November 2023 to November 2024 were selected and grouped by random number table method, with 40 cases in each group. The control group received conventional nursing intervention, while the study group, in addition to the nursing of the control group, also received psychological intervention combining mindfulness-based breathing and mindfulness-based stress reduction. The negative emotions, daily living abilities and the occurrence of postoperative complications of the two groups were compared. Results: After the intervention, the PHQ-9 score and GAD-7 score of the study group were lower than those of the control group, and the ADL score was higher than that of the control group ($P < 0.05$). The incidence of complications in the study group was 7.50%, which was lower than 22.50% in the control group ($P < 0.05$). Conclusion: The combined use of mindfulness-based breathing and mindfulness-based stress reduction psychological intervention has played an important role in improving the negative emotions of patients undergoing cerebrovascular intervention, enhancing their ability of daily living, and reducing the incidence of postoperative complications.

Keywords: Cerebrovascular intervention; Mindful breathing; Mindfulness-based Stress reduction; Psychological intervention

引言

脑血管病是临床常见的神经系统疾病, 以血管壁病变、血液成分改变及血流动力学异常为主要病理特征^[1]。介入治疗因创伤小、恢复快等优势已成为脑血管病的重要治疗手段, 但术后易出现负性情绪, 且存在穿刺部位出血、感染等并发症风险, 影响患者预后^[2]。常规护理多侧重生理指标监测与

基础护理, 对患者心理层面干预不足。正念呼吸与正念减压心理干预作为成熟的心理干预模式, 已在多种疾病护理中取得良好效果^[3]。本研究探讨该干预模式在脑血管介入患者中的应用价值, 现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究时间为2023年11月-2024年11月，选取广西壮族自治区脑科医院收治的80例脑血管介入术患者作为研究对象。采用随机数字表法分组，各40例。对照组男22例，女18例；年龄45-78岁，平均(61.35±7.24)岁。研究组男23例，女17例；年龄46-79岁，平均(62.18±7.56)岁。两组资料对比，差异无统计学意义(P>0.05)。

纳入标准：符合《各类脑血管病诊断要点》相关诊断标准，且接受脑血管介入治疗；患者及家属知情同意；可配合完成干预及评估。

排除标准：合并其他重病者；存在沟通、交流障碍者；不配合研究者；孕产妇。

1.2 方法

对照组实施常规护理干预，包括入院时健康宣教、术前病情评估、术后生命体征监测、心理疏导、营养支持及疼痛护理等，指导患者遵医嘱用药及康复训练，定期复查。

研究组除对照组方法外，还实施正念呼吸结合正念减压心理干预，干预小组由1名急性脑血管病区主任医师、2名副主任医师及6名资深护理人员组成，具体措施如下：①健康宣教与正念呼吸训练：首先讲解脑血管介入治疗相关知识、正念减压疗法的原理、过程及注意事项，纠正患者错误认知，减轻治疗担忧。在安静病房环境中，由正念引导师引导患者在轻柔音乐下放松身体各部位，进行深呼吸练习，专注感受鼻腔气流及腹部起伏，保持注意力集中，倾听周边声音，每次5分钟。②疼痛转移与身体扫描：指导患者通过自我暗示、移情法转移疼痛注意力；进行身体扫描训练，嘱咐患者闭眼放松，集中注意力从脚趾至头顶逐部位探查身体感受，实现身心联动练习，每次5分钟。③情绪宣泄与正念放松：鼓励患者自然表达疾病治疗过程中的困难与感受，指导其通过倾诉、书写等适宜方式宣泄情绪。开展正念放松训练，先进行正念呼吸平复心态，再引导患者将注意力集中于肌肉组织，吸气时绷紧肌肉5秒，呼气时缓慢放松15秒，感知肌肉紧张差异，强调专注当下，直至情绪缓解，每日课后练习5分钟。干预每日1次，持续至患者出院，期间记录练习情况，及时优化干预方案。

1.3 观察指标

①负性情绪：采用抑郁筛查量表(PHQ-9)、焦虑筛查量表(GAD-7)评估，PHQ-9包含9个条目，GAD-7包含7个条目，均采用0-3分四级评分，总分越高表明抑郁、焦虑程度越严重。②日常生活能力：采用日常生活能力量表(ADL)评估，包含大便、小便、如厕等10个项目，总分0-100分，得分越高表明日常生活能力越强。③并发症：统计穿刺部位出血、血肿、腹胀、尿潴留、穿刺感染等发生情况。

1.4 统计学分析

采用SPSS 20.0软件处理数据。计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示，行t检验；计数资料以[n(%)]表示，行 χ^2 检验。P<0.05表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 负性情绪对比

干预前，两组PHQ-9评分、GAD-7评分相当(P>0.05)；干预后，研究组评分低于对照组(P<0.05)。见表1。

表1 负性情绪对比($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	PHQ-9 评分		GAD-7 评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	12.63±2.45	9.87±1.86	11.54±2.31	8.96±1.72
研究组	40	12.85±2.51	6.32±1.57	11.76±2.38	5.89±1.43
t		0.397	9.224	0.420	8.680
P		0.693	0.000	0.676	0.000

2.2 日常生活能力对比

干预前，两组ADL评分相当(P>0.05)；干预后，研究组高于对照组(P<0.05)。见表2。

表2 日常生活能力对比($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	日常生活能力	
		干预前	干预后
对照组	40	62.35±8.46	71.24±6.89
研究组	40	63.12±8.57	82.65±7.34
t		0.404	7.168
P		0.687	0.000

2.3 并发症发生情况对比

研究组并发症发生率低于对照组(P<0.05)。见表3。

表3 并发症发生情况对比[n(%)]

组别	例数	穿刺部位出血	血肿	腹胀	尿潴留	穿刺感染	总发生率
对照组	40	2(5.00)	2(5.00)	1(2.50)	2(5.00)	2(5.00)	9(22.50)
研究组	40	1(2.50)	0(0.00)	0(0.00)	1(2.50)	0(0.00)	2(5.00)
χ^2		-	-	-	-	-	5.165
P		-	-	-	-	-	0.023

3 讨论

脑血管病作为神经内科高发疾病，介入治疗虽能快速改善血管狭窄及血流动力学异常，但手术创伤、疾病预后担忧

Clinical Application Research of Nursing Care

等易引发患者心理应激反应,导致负性情绪产生,同时增加并发症风险^[4]。

正念呼吸结合正念减压心理干预通过引导患者专注当下体验,不评判自身情绪与感受,帮助其建立自我调节能力^[5]。其核心在于通过呼吸训练、身体扫描等方式帮助患者觉察身心状态,通过情绪宣泄渠道释放心理压力,从而改善心理状态,为康复奠定基础^[6]。

本研究结果显示,干预后研究组 PHQ-9 评分、GAD-7 评分均低于对照组。分析原因:正念呼吸训练可帮助患者集中注意力,减少对疾病及预后的过度担忧,缓解心理紧张;身体扫描能增强患者对自身身体状态的感知,促进身心和谐;情绪宣泄渠道的建立则让患者得以释放负面情绪,避免心理压力累积^[7]。

研究组干预后 ADL 评分高于对照组。这是因为负性情绪的改善能提高患者康复训练的积极性和依从性,正念放松训练有助于缓解肌肉紧张,减少疼痛对康复活动的影响,同时心理状态的优化能增强患者自我照顾的信心,进而提升日常生活自理能力^[8]。

研究组并发症发生率低于对照组。一方面,心理状态的改善能减少应激反应对机体的影响,降低血压波动等引发的穿刺部位出血、血肿风险;另一方面,正念训练带来的自我调节能力提升,能帮助患者更好地配合护理操作,减少腹胀、尿潴留等并发症的发生,同时积极的心理状态有助于增强机体免疫力,降低感染风险。

综上所述,正念呼吸结合正念减压心理干预在脑血管介入患者中的应用效果显著,可有效改善患者负性情绪,提升日常生活能力,降低术后并发症发生率。

[参考文献]

[1]周春秀,信馨,胡雪颖,等.穴位按摩联合团体正念减压

干预在脑梗死后睡眠障碍患者康复护理中的应用效果[J].西部中医药,2022,35(12):144-147.

[2]张世卿,马丹珍.正念减压疗法结合健康教育对减轻脑血管介入术患者焦虑状态和提高依从性的影响[J].黑龙江医学,2023,47(8):951-953.

[3]刘进,肖敏,李林.正念减压法结合基于健康信念的健康教育在头颈部肿瘤患者术后康复护理中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2025,11(1):41-44.

[4]郑雯,振动排痰仪联合正念减压疗法在颅内肿瘤开颅术后患者中的应用效果[J].医疗装备,2024,37(3):145-147.

[5]陈海亭,农盛,许俊丽,等.基于人文关怀理论的精细化护理策略结合正念呼吸训练在行核磁共振成像检查患者中的应用[J].中西医结合护理(中英文),2025,11(2):41-44.

[6]张佐菊,董燕鸿,文健秋,等.正念认知疗法在脑卒中患者中的应用研究进展[J].广西医学,2024,46(6):916-920.

[7]马婷,张梦琪,张丞,等.信息支持联合正念呼吸缓解心脏磁共振检查患者焦虑的研究[J].中华保健医学杂志,2025,27(2):338-340.

[8]梁妮,李柱连,陈秋燕,等.精准拉伸疗法结合正念呼吸训练治疗枕神经痛的疗效及对脑电图的影响[J].广西中医药,2023,46(2):19-22.

作者简介:

全燕芳(1981.12-),女,壮族,广西柳州人,本科,副主任护师,研究方向为神经系统护理。

基金项目:

课题来源:广西壮族自治区卫生健康委员会自筹经费科研课题,课题名称:正念呼吸结合正念减压心理干预在脑血管介入患者中的应用,课题编号:Z-B20230396。