

心血管疾病患者心理护理干预策略的研究现状与展望

许文研

陆军特色医学中心 重庆

【摘要】 心血管疾病与心理因素存在紧密的双向相互作用，心理问题不仅是诱发心血管疾病的重要因素，还会影响疾病的治疗效果，干扰康复进程，心理护理干预作为双心医学理念的核心实践形式，已成为心血管疾病综合管理体系的关键部分，本文系统梳理心血管疾病患者心理护理干预的理论基础、核心干预策略及实施保障体系等研究现状，深入分析当前实践中存在的核心难题，最后结合医学发展趋势对未来干预策略的发展方向开展展望，目的是为推动心血管疾病心理护理的规范化、精准化发展提供理论参考。

【关键词】 心血管疾病；心理护理；干预策略；双心医学

【收稿日期】 2026 年 2 月 17 日

【出刊日期】 2026 年 3 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260118

Research status and prospect of psychological nursing intervention strategies for patients with cardiovascular diseases

Wenzhuo Xu

Army Specialty Medical Center, Chongqing

【Abstract】 Cardiovascular diseases (CVDs) exhibit a close bidirectional interaction with psychological factors. Psychological issues not only serve as significant triggers for CVDs but also impact treatment efficacy and interfere with rehabilitation processes. As a core practice of the dual-heart medical concept, psychological nursing intervention has become a critical component of the comprehensive management system for CVDs. This article systematically reviews the theoretical foundations, core intervention strategies, and implementation support systems of psychological nursing interventions for CVD patients, analyzes the key challenges in current practice, and ultimately explores future directions for intervention strategies in light of medical advancements. The aim is to provide theoretical references for promoting the standardized and precise development of psychological nursing in CVDs.

【Keywords】 Cardiovascular disease; Psychological nursing; Intervention strategies; Dual-heart medicine

心血管疾病，又称为循环系统疾病，是一系列涉及循环系统的疾病，循环系统指人体内运送血液的器官和组织，主要包括心脏，血管（动脉，静脉，微血管），可以细分为急性和慢性，一般都是与动脉硬化有关。心血管病是老年人最常见的疾病，其发病率占第 1 位，占老年人住院人数的 20% 以上。在此背景下，心理护理干预逐渐成为打破这一循环、提升患者综合康复效果的重要手段；双心医学的兴起为心血管疾病心理护理提供了坚实的学科支撑，其核心思想强调心理健康与心脏健康的有机融合，要求在心血管疾病诊疗全过程融入心理评估与干预；当前，国内外关于心血管疾病患者心理护理干预策略的研究已取得诸多进展，但在

实践推广、个性化实施等方面仍存在诸多挑战；因此，系统梳理现有干预策略的研究现状，明确未来发展方向，对于完善心血管疾病综合护理体系、提升护理质量具有重要的理论与实践意义。

1 心血管疾病患者心理护理干预的研究现状

1.1 心理护理干预的理论基础

心血管疾病患者心理护理干预的实践开展，以多学科理论为支撑，形成兼具医学与心理学特色的理论框架，其中双心医学理论是核心指导理论，该理论明确心理因素与心血管疾病之间的双向作用机制，强调治疗心血管器质性病变的同时，必须同步关注患者的心理状态，通过身心协同干预实现整体康复目标。心理学

理论为干预策略的设计提供核心方法支撑, 认知行为理论是应用最广泛的理论之一, 其核心逻辑在于改变患者的非理性认知模式与不良行为习惯, 缓解心理压力, 减少负面情绪对心血管系统的不良影响^[1]; 人本主义理论强调患者的主体地位, 主张通过支持性干预帮助患者实现自我探索, 增强自我价值感与疾病应对效能; 此外心理动力学理论通过解析患者潜意识中的心理冲突, 为深度心理干预提供理论依据, 弥补表层行为干预的局限性。这些理论相互补充, 共同构建心血管疾病心理护理干预的理论体系, 为干预策略的科学性与有效性提供保障。

1.2 核心心理护理干预策略

当前心血管疾病患者的心理护理干预已形成多元化体系, 涵盖认知干预, 情绪调节, 健康指导, 社会支持等多个维度, 各类策略相互协同, 构成完整的干预闭环。认知行为干预是心理护理的核心技术之一, 核心环节包括非理性认知识别与重构, 行为激活与应对策略训练, 通过专业引导帮助患者识别并纠正对疾病的灾难化认知, 无助感等负面思维, 建立对疾病的客观认知, 同时通过制定渐进式的行为激活计划, 帮助患者逐步恢复社会功能, 提升疾病应对能力。放松训练与情绪调节干预是缓解即时心理应激的重要手段, 常见形式包括深呼吸训练, 渐进性肌肉放松, 正念冥想等, 这类干预通过调节自主神经系统平衡, 降低交感神经兴奋性, 从而缓解紧张, 焦虑等负面情绪, 减轻心理压力对心血管系统的即时负荷, 其中正念冥想通过引导患者专注当下体验, 减少对疾病预后的过度担忧, 进而改善情绪调节能力, 已成为慢性心血管疾病康复期的常用干预手段。健康教育干预是心理护理的基础环节, 核心目标是通过疾病知识普及提升患者的疾病认知水平, 减少因认知不足导致的恐惧与焦虑, 干预内容不仅包括心血管疾病的病理机制, 治疗方案与康复要点, 还涵盖心理因素与疾病进展的关联知识, 帮助患者建立身心协同康复的认知理念, 提升对心理护理干预的接受度与配合度^[2]。社会支持干预聚焦于构建多元化的支持体系, 弥补患者的心理情感缺口, 干预措施主要包括家庭支持引导, 病友互助团体构建与社会资源对接三个层面, 通过指导家属采用共情式沟通技巧, 建立有效的家庭情感支持系统, 通过搭建线上线下病友交流平台, 促进经验分享与情感共鸣, 通过联动社会公益组织与社区资源, 为特殊需求患者提供持续性的心理支持。药物干预作为补充手段, 适用于存在中重度心理障碍的患者, 在心理护理评估基础上, 通过精神科专科会诊,

采用针对性的抗焦虑, 抗抑郁药物进行干预, 同时注重药物与心血管治疗药物的协同性, 避免不良药物相互作用, 实现心理症状与生理疾病的同步控制。

1.3 心理护理干预的实施保障体系

完善的实施保障体系是心理护理干预有效落地的关键, 当前已形成以标准化评估为基础、多学科协作为核心、质量监控为保障的完整体系。标准化心理评估是干预实施的前提, 通过采用规范化的心理测评工具, 结合临床访谈、行为观察等方式, 实现对患者心理状态的全面筛查与动态跟踪, 评估内容涵盖焦虑、抑郁等核心情绪问题, 也包括创伤后应激反应、自杀风险等特殊心理状态, 评估结果为个性化干预方案的制定提供精准依据, 同时借助数字化随访平台, 可实现对患者心理状态的长期动态监测, 及时调整干预策略^[3]。多学科协作模式是心理护理干预的核心保障机制, 通过组建由心血管内科医师、心理治疗师、专科护士、康复治疗师及社会工作者构成的多学科团队, 实现诊疗资源的整合与互补, 团队通过定期病例讨论、联合评估等形式, 制定个性化的综合干预方案, 避免心理干预与生理治疗的脱节, 确保干预的系统性与协同性。质量监控与持续改进体系致力于提升干预的规范化水平, 通过建立干预效果评估标准、干预流程规范等制度文件, 明确各环节的操作要求, 同时通过定期的干预效果复盘与人员专业培训, 不断提升护理人员的心理干预能力, 确保干预策略的实施质量。

2 心血管疾病患者心理护理干预当前存在的困境

心血管疾病心理护理干预研究已取得显著进展, 但在临床实践推广与质量提升方面仍面临诸多核心困境。首先, 干预的个性化适配性不足, 当前多数干预策略采用标准化方案, 未能充分兼顾患者的年龄差异、认知水平、文化背景及疾病分期等个体特征, 导致部分干预措施的针对性与有效性受限, 尤其是特殊人群的个性化干预体系尚未完善, 难以满足差异化的护理需求。其次, 多学科协作机制的深度与广度不足, 部分医疗机构的多学科协作仍停留在形式层面, 缺乏常态化的沟通协调机制与明确的职责分工, 导致心理干预与临床治疗、康复训练等环节的衔接不够顺畅, 难以形成干预合力, 同时, 心理专业人才资源短缺的问题普遍存在, 基层医疗机构尤为突出, 限制了心理护理干预的广泛覆盖^[4]。再次, 干预效果的长期维持机制不完善, 当前干预多集中于疾病急性期或康复期短期阶段, 缺乏对患者出院后长期的心理跟踪与持续干预, 导致部分患者的心理问题出现反复, 此外, 干预效果评估多侧重于

短期情绪指标的改善, 缺乏对患者长期生活质量、心血管事件复发率等核心结局指标的长期随访评估, 难以全面反映干预的长远价值。最后, 患者及家属对心理护理的认知误区尚未完全消除, 部分患者将心理问题等同于精神疾病, 存在较强的病耻感, 不愿主动接受心理干预, 部分家属对心理因素的重要性认知不足, 未能积极参与支持体系构建, 这些认知障碍显著影响了干预的参与度与实施效果^[5]。

3 心血管疾病患者心理护理干预的未来展望

3.1 精准化与个性化干预体系的构建

未来心理护理干预将朝着精准化方向推进, 依托多维度评估数据构建个性化干预模型, 整合患者的生理指标、心理状态、基因特征、生活习惯等多源数据, 采用大数据分析技术精准识别心理问题的核心诱因, 进而制定针对性的干预方案; 同时结合老年、心衰、术后等特殊人群的生理心理特点, 开发专项干预模块, 实现干预策略与个体需求的精准匹配。

3.2 数字化干预模式的创新与推广

数字化技术将成为扩大心理护理干预覆盖范围, 实现长期跟踪干预的重要载体, 未来将进一步优化移动健康干预平台, 整合智能监测, 个性化推送, 在线咨询等功能, 实现对患者心理状态的实时监测与动态干预, 借助人工智能技术开发智能干预助手, 为患者提供个性化的放松训练引导, 认知行为干预指导等服务; 通过虚拟现实技术构建沉浸式干预场景, 提升情绪调节干预的效果与患者参与度, 数字化干预模式能有效突破时间与空间的限制, 解决基层医疗机构专业人才短缺的问题, 推动心理护理干预向普惠化方向发展^[6]。

3.3 多学科协作机制的深度融合

未来将进一步完善多学科协作体系, 建立常态化协同诊疗机制, 明确各学科在心理护理干预中的职责与协作流程, 构建从心理评估、方案制定、实施干预到效果评估的全流程协同模式。加强心血管专科与心理学的人才交叉培养, 提升护理人员综合干预能力; 推动多学科协作向社区医疗机构延伸, 构建医院-社区-家庭三级协同干预网络, 实现对患者全病程的连续心理支持。

3.4 社会认知普及与支持体系完善

采用多元化健康科普形式, 强化双心医学理念与心理护理知识的普及, 消除患者及家属对心理问题的认知偏差与病耻感, 提升社会对心血管疾病心理护理的认知程度与接受程度, 通过科普让相关知识更易被理解和接纳; 进一步完善社会支持体系, 推动政府、医

疗机构、公益组织与社区的资源整合, 搭建多元化心理支持资源平台, 为患者提供持续的情感支撑、经济帮扶与康复指导, 最终形成医疗干预、社会支持、家庭参与的全方位协同支持格局^[7]。

3.5 干预效果评估体系的优化

未来将建立更科学全面的干预效果评估体系, 打破当前仅依靠短期情绪指标评估的局限, 构建涵盖心理状态、生理指标、生活质量、疾病预后等多维度的长期跟踪评估模型, 通过长期随访数据的积累与分析, 明确不同干预策略的长远效果, 为干预策略的优化提供更坚实的循证依据^[8]; 同时引入精准评估技术, 实现对干预效果的动态监测与实时调整, 提升干预的科学性与有效性。

4 结论

关于心血管疾病患者心理护理干预策略的研究, 已经形成相对完善的理论体系和多样化的实践方式, 双心医学理念的不断普及, 推动心理护理成为心血管疾病综合管理的核心部分; 当前的干预策略覆盖认知、情绪、教育、社会支持等多个方面, 搭配完善的实施保障体系, 为改善患者身心状态提供了有效帮助; 不过在个性化匹配、多学科配合、长期维持机制等方面还存在不少问题; 未来随着精准医学和数字化技术的发展, 心血管疾病心理护理干预会朝着精准化、数字化、多学科深度融合的方向推进, 通过搭建个性化干预体系、创新数字化干预模式、完善社会支持网络和优化效果评估体系, 进一步提高干预的科学性和有效性; 这一发展趋势会推动心血管疾病护理从以生理干预为主转向身心协同康复, 为提升患者综合健康水平和生活质量提供更坚实的保障。

参考文献

- [1] 王晓. 心理护理改善心血管内科老年患者心理状态与生存质量的效果探讨[J]. 基层医学论坛(新加坡学术出版社), 2024(8):75-76.
- [2] 肖森. 门诊心血管病患者心理护理干预的应用效果评价[J]. 婚育与健康, 2024(13):169-171.
- [3] 付立稳. 心理护理改善心血管内科老年患者心理状态与生存质量的效果观察[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2023(2):25-26.
- [4] 田晓玉. 门诊心血管病患者心理护理的对策探讨[J]. 心血管病防治知识:学术版, 2021, 11(7):54-56.
- [5] 黄亚红. 研究全面性护理干预对心血管介入术后患者心

- 理状态及睡眠质量的影响[J].现代消化及介入诊疗, 2020(2):847-848.
- [6] 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.
- [7] 贺艳.心血管疾病患者心理健康状况研究进展[J].健康忠告, 2025(13):194-196.
- [8] 罗星宇,李春梅,谭江红,等.重症心血管疾病患者负性情绪现状及干预措施的研究进展[J].护理学, 2025, 14(5):8.

版权声明: ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS