

基于中医体质辨识的个性化护理在心血管疾病二级预防中的应用

刁菲菲, 顾竹青

南通市中医院 江苏南通

【摘要】目的 分析基于中医体质辨识的个性化护理在心血管疾病二级预防中的应用效果。**方法** 该研究对象为 2023.03 月至 2025.03 月到医院诊治的 94 例心血管疾病患者, 利用随机数字表法进行分组, 划分为对照组(常规护理, $n=47$)、研究组(基于中医体质辨识的个性化护理, $n=47$)。对比两组的心理状态、自我管理能力及生活质量。**结果** 研究组较对照组, 其焦虑评分及抑郁评分更低, 自我管理能力和生活质量评分更高($P<0.05$)。**结论** 在心血管疾病患者二级预防中, 实施基于中医体质辨识的个性化护理能改善心理状态, 提高自我管理能力和生活质量, 临床可进一步推广应用。

【关键词】 心血管疾病; 中医体质辨识; 个性化护理; 生活质量

【收稿日期】 2025 年 6 月 18 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20250410

Application of personalized nursing based on traditional Chinese medicine constitution identification in secondary prevention of cardiovascular diseases

Feifei Diao, Zhuqing Gu

Nantong Traditional Chinese Medicine Hospital, Nantong, Jiangsu

【Abstract】Objective To analyze the application effect of personalized nursing based on traditional Chinese medicine constitution identification in the secondary prevention of cardiovascular diseases. **Methods** The study subjects were 94 patients with cardiovascular disease who received treatment at the hospital from March 2023 to March 2025. They were randomly divided into a control group (conventional nursing, $n=47$) and a study group (personalized nursing based on traditional Chinese medicine constitution identification, $n=47$) using a random number table method. Compare the psychological state, self-management ability, and quality of life between the two groups. **Results** Compared with the control group, the study group had lower anxiety and depression scores, and higher self-management ability and quality of life scores ($P<0.05$). **Conclusion** In the secondary prevention of cardiovascular disease patients, implementing personalized nursing based on traditional Chinese medicine constitution identification can improve psychological state, enhance self-management ability and quality of life, and can be further promoted and applied in clinical practice.

【Keywords】 Cardiovascular disease; Identification of traditional Chinese medicine constitution; Personalized care; Quality of life

心血管疾病属于临床实践中经常碰到的疾病类型, 也是人口死亡的重要疾病原因, 已成为世界各国的重要公共卫生问题^[1]。二级预防是临床干预心血管疾病的常用手段, 有助于延缓病情进展速度, 减少主要心脏事件的发生, 但患者存在疾病知识缺乏、自我管理能力和负面情绪严重等情况, 不利于心血管疾病二级预防的顺利开展, 故需配合护理干预^[2]。中医体质辨识主要通过观察舌苔脉象明确患者的体质, 受先天因素、精神因素、年龄因素等影响, 不同患者的体质存在主体差异

性, 通过调查发现心血管疾病群体中气虚体质与痰湿体质是最为常见的, 其次阳虚体质、湿热体质、阴虚体质、气郁体质、心火旺盛较为常见, 各种体质的占比分别为 47.18%、40.36%、36.82%、30.47%、13.25%、9.63%、6.32%。基于中医体质辨识的个性化护理通过明确体质差异, 依照体质差异采取个体化的护理干预, 可有效实现疾病转归^[3]。鉴于此, 该研究就基于中医体质辨识的个性化护理用于心血管疾病二级预防的干预效果进行分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

挑选医院收治的心血管疾病患者(样本纳入时间跨度在 2023.03~2025.03; 纳入样本共 94 例)当作对象, 所有纳入对象随机分为两组各 47 例。研究组中男 26 例、女 21 例; 年龄区间在 40 岁~78 岁, 平均(58.74 ± 6.23 岁)。对照组中男 27 例、女 20 例; 年龄跨度在 41 岁~78 岁, 平均(58.92 ± 6.31) 岁。对比两组的各项信息差异不大($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组进行常规护理, 主要包括常规健康教育、常规饮食指导、环境干预、常规运动干预等基础措施。研究组开展基于中医体质辨识的个性化护理, 护理内容为:

(1) 个性化认知干预: 护理人员借助良好的沟通技巧同患者交流, 根据患者的文化水平、认知状况等挑选合适的宣教途径。对于文化水平较高和认知状况良好者, 通过健康手册、短视频、讲座等宣教途径科普心血管疾病二级预防的相关内容, 强调心血管疾病二级预防的作用优势; 针对文化水平低下、认知状况较差者, 可邀请家属陪同完成认知宣教, 在宣教过程中尽可能使用简单易懂的语言, 宣教后鼓励患者提问, 加深疾病认知。

(2) 个性化情志护理: 主动与患者交流, 评估其心态, 引导其表达内心的真实想法, 列举医院治疗效果良好案例, 帮助其树立治疗信心; 传授移情法、情志相胜、五音疗法等心理调节方法, 舒缓负性情绪。

(3) 个性化生活护理: 告知患者及家属应挑选向阳的房间居住, 室内温度维持在 $18^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$, 湿度维持在 50%~60%, 严格按照“春夏两季阳阳气、秋冬两季养阴气”的生活原则, 日常生活中注意保暖, 避免外邪侵入体内, 同时保证充足的休息时间。

(4) 个性化饮食护理: 依照患者的中医体质、饮食喜好、饮食习惯等制定个体化的饮食方案。①湿热体质者, 应坚持清淡易消化的饮食原则, 多摄入性质偏冷和中性的食物(比如绿豆、莲藕、芹菜、冬瓜等), 减少摄入厚味且酸甜的食物(比如羊肉、蜂蜜、辣椒等); ②阴虚体质者, 可多食用甘凉滋润的食物(比如猪瘦肉、百合、鸭肉、绿豆等), 减少摄入性质温和且干燥的食物(比如羊肉、蒜头、狗肉、辣椒等); ③阳虚体质者, 应多食用羊肉、胡椒、羊肉、生姜等补气的食物, 减少摄入西瓜、黄瓜等生冷的食物; ④气郁体质者, 应多摄入萝卜、山楂、海带等行气消食的食物; ⑤痰湿体质者,

应多摄入清热化痰、健脾利湿、补益气血的食物(比如山药、核桃、薏苡仁、冬瓜等), 减少摄入生冷辛辣刺激性的食物(比如肥肉、蜂蜜、辣椒等); ⑥气虚体质者, 应多食用牛肉、鸡肉、山药、南瓜等健脾益气、温和滋补的食物, 减少摄入含量或消耗气血的食物。

(5) 个性化运动指导: 依照患者的中医体质及身体状况设计个体化的运动方案。①归类到阳虚体质的对象, 提供太极拳、慢走、散步等温和有氧运动; ②划分到心火旺盛的对象, 在夜间不能进行会让身体兴奋的活动, 养成良好的睡眠习惯; ③归属于阴虚体质的对象适当进行太极拳、瑜伽等有氧运动; ④纳入气郁体质的对象, 引导其完成瑜伽、八段锦等训练; ⑤划分到痰湿体质的对象, 提供太极拳、八段锦、慢跑、五禽戏、游泳等运动; ⑥归类到气虚体质的对象, 提供太极拳、慢跑、散步、八段锦、瑜伽等温和有氧运动。

1.3 观察指标

(1) 心理状态: 挑选汉密尔顿焦虑量表、汉密尔顿抑郁量表当作判断依据, 前者量表共 56 分, 后者量表共 68 分, 心理状态随着分数的增加而越差。

(2) 自我管理能力: 运用自我管理行为评定量表当作评估工具, 量表评分跨度在 51 分~255 分, 分数越低, 考虑纳入对象的自我管理能力越差。

(3) 生活质量: 借助健康调查简表对纳入对象干预前后的生活质量进行评估, 共计 100 分, 生活质量随着分数的增加而越好。

1.4 统计学分析

用统计学软件 SPSS25.0 进行分析, 计量资料用($\bar{x} \pm s$)表示, t 验证, 计数资料用[n(%)]表示, χ^2 验证, 统计学有意义的判断标准为 $P < 0.05$ 。

2 结果

2.1 评价两组的心理状态

干预前, 在焦虑评分与抑郁评分上, 研究组分别为(20.35 ± 4.16)分、(19.78 ± 3.12)分, 对照组分别为(20.18 ± 4.12)分、(19.62 ± 3.08)分, 对比差异不大($t_1=0.199$, $t_2=0.250$; $P_1=0.843$, $P_2=0.803$, $P > 0.05$)。

干预后, 研究组的焦虑评分与抑郁评分分别为(7.63 ± 1.52)分、(8.43 ± 1.62)分, 均低于对照组(9.41 ± 2.03)分、(10.35 ± 2.14)分, 对比差异较大($t_1=4.812$, $t_2=4.904$; $P_1=0.000$, $P_2=0.000$, $P < 0.05$)。

2.2 对比两组的自我管理能力及生活质量

干预前, 在自我管理能评分与生活质量评分上, 研究组分别为(98.75 ± 10.34)分、(55.63 ± 4.27)分, 对照组分别为(99.17 ± 10.32)分、(55.89 ± 4.51)分,

对比差异不大($t_1=0.197$, $t_2=0.287$; $P_1=0.844$, $P_2=0.775$, $P>0.05$)。

干预后, 研究组的自我管理能评分与生活质量评分分别为(179.42 ± 15.36)分、(84.76 ± 5.24)分, 均高于对照组(158.39 ± 14.06)分、(73.25 ± 6.38)分, 对比差异较大($t_1=6.924$, $t_2=9.558$; $P_1=0.000$, $P_2=0.000$, $P<0.05$)。

3 讨论

心血管疾病在临床较为常见, 通常以中老年人为主要患病群体, 随着老年人群体的壮大, 心血管疾病的发病率与死亡率也不断升高, 给老年人的生命安全构成极大威胁^[4]。二级预防在心血管疾病防治中发挥着重要作用, 能够延缓病情发展速度, 延长存活时间, 但年龄的特殊性使得配合度低下、自我管理能力较低, 不利于二级预防的开展, 故需引入护理干预^[5]。

既往临床对心血管疾病二级预防患者主要采取常规护理, 但干预效果不理想。中医体质辨识在中医理论的指导下探究人体体质以及体质对疾病发生发展的影响, 并将其当作指导来诊断和防治疾病, 其强调人体体质的主体差异性, 依照体质状况调整干预方案^[6]。中医体质辨识基于中医体质辨识的个性化护理属于一种新型护理模式, 其把中医体质辨识当作护理指导, 依照患者的体质特点及病情状况拟定个体化、针对性的护理方案, 尽可能满足其护理需求, 提高干预效果^[7]。研究结果显示, 研究组的心理状态评分、自我管理能力评分及生活质量评分均优于对照组($P<0.05$)。考虑原因为: 基于中医体质辨识的个性化护理尊重患者在护理工作中的主体地位, 强调“以人为本”的护理理念, 通过判断患者的体质特征、心理状况、生理状况等提供个体化的护理服务, 实现疾病转归^[8]。通过个性化认知干预, 能加深疾病认知, 提高自我管理能力; 加强个性化情志护理, 有助于改善心理状态; 加强个性化生活护理、个性化饮食护理及个性化运动指导, 有助于提升生活质量^[9]。

综上所述, 在心血管疾病二级预防中, 开展基于中

医体质辨识的个性化护理后, 对于心理状态的改善具有促进作用, 可有效增强自我管理能力, 提高生活质量。

参考文献

- [1] 徐洁. 基于人工智能的二级预防管理对急性心肌梗死患者冠脉介入治疗术后长期预后的影响[D]. 皖南医学院, 2024.
- [2] 李慧. TTM 模型结合 5A 护理模式的健康教育应用于冠心病二级预防中的效果研究[D]. 湖北医药学院, 2022.
- [3] 李洪英, 白长川, 黄健. 中医体质辨识对慢性心力衰竭患者生活质量及满意度的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(8): 49-51.
- [4] 刘旭尧. 延续护理对冠心病二级预防相关知识掌握及自我管理的影响[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2022, 39(02): 221-222.
- [5] 徐亚萍. Pender 健康促进模式在中青年冠心病二级预防中的应用研究[D]. 新疆医科大学, 2023.
- [6] 薛敏, 王竞涛, 杨霞, 等. 基于中医体质辨识学说的个体化康复方案在老年慢性心衰患者中的应用[J]. 临床医学工程, 2024, 31(11): 1333-1334.
- [7] 盛晶晶. 中医体质辨识及健康指导对老年科个体化管理的应用效果[J]. 中医药管理杂志, 2024, 32(23): 170-172.
- [8] 温金莉. 基于中医体质辨识的健康管理在社区老年慢性病患者中的应用效果[J]. 中国社区医师, 2025, 41(13): 139-141.
- [9] 陈钰滢, 于丽丽. 基于中医体质学说的个性化饮食护理在肺结核干预中的应用效果[J]. 中国防痨杂志, 2024, 46(S1): 213-215.

版权声明: ©2025 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