

整体护理干预在焦虑症患者中的临床效果

李 玉

沭阳脑科医院 江苏宿迁

【摘要】目的 探讨整体护理干预在焦虑症患者中的应用效果。**方法** 焦虑症患者临床资料取自 2022 年 3 月至 2023 年 11 月, 共计 37 例, 基于随机数字表法分组原则作出组别划分; 对照组 18 例采取常规护理, 观察组 19 例在常规基础上采取整体护理干预。**结果** 施以护理后的观察组所得疾病知识掌握评分更高 ($P<0.05$)。施以护理后的观察组所得 SAS 及 HAMA 评分评分更低 ($P<0.05$)。施以护理后的观察组所得生活质量各项评分均为更高显示 ($P<0.05$)。**结论** 为焦虑症患者提供整体护理干预, 不但可以缓解焦虑症状, 还能够提升患者对疾病知识掌握程度及生活质量, 值得广泛推广运用。

【关键词】 焦虑症; 整体护理; 临床效果; 生活质量

【收稿日期】 2026 年 3 月 12 日

【出刊日期】 2026 年 4 月 5 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20260229

Clinical effect of comprehensive nursing intervention in patients with anxiety disorders

Yu Li

Shuyang Brain Hospital, Suqian, Jiangsu

【Abstract】Objective To investigate the application effect of holistic nursing intervention in patients with anxiety disorders. **Methods** Clinical data of anxiety disorder patients were collected from March 2022 to November 2023, totaling 37 cases, and were divided into groups based on the random number table method. The control group ($n=18$) received conventional nursing care, while the observation group ($n=19$) received holistic nursing intervention in addition to conventional care. **Results** After nursing intervention, the observation group achieved higher scores in disease knowledge mastery ($P<0.05$). The SAS and HAMA scores in the observation group were lower after nursing intervention ($P<0.05$). All quality of life scores in the observation group were higher after nursing intervention ($P<0.05$). **Conclusion** Providing holistic nursing intervention for patients with anxiety disorders can not only alleviate anxiety symptoms but also improve disease knowledge mastery and quality of life, making it worthy of widespread promotion and application.

【Keywords】 Anxiety disorder; Holistic care; Clinical efficacy; Quality of life

在现代社会中, 生活与工作的压力不断增加, 焦虑症在我国的发病率呈上升趋势。这对广大人民群众的健康造成了一定的不利影响, 也给社会带来了安全隐患。焦虑症是一种常见的心理障碍, 表现为持续或过度担心和焦虑, 心跳加快、呼吸急促、出汗等, 这种病症会影响一个人的思维、情绪和身体状况, 并会干扰其正常的日常生活和社交功能^[1]。焦虑症的发生通常是由多种因素共同作用所致, 包括个性因素、生活习惯、躯体疾病以及遗传因素等多个方面^[2]。由于在临床治疗过程中, 焦虑症的患者情绪波动较大, 这会在很大程度上影响他们对基础护理的配合和积极性^[3]。近年来, 我院在该病患者的护理工作中, 引入了整体护理模式, 取得了较好的护理效果, 有效缓解了患者

焦虑情况。现本文以我院 37 例焦虑症患者为例, 进行如下分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

焦虑症患者临床资料取自 2022 年 3 月至 2023 年 11 月, 共计 37 例, 基于随机数字表法分组原则作出组别划分; 对照组 18 例: 男 11 例, 女 7 例, 年龄 25-54 (30.32 ± 3.33) 岁, 病程 6 个月-2 年, 平均 (1.27 ± 0.29) 年。观察组 19 例中: 男、女分别有 10、9 例, 年龄 26-52 (29.78 ± 3.28) 岁, 病程 7 个月-2 年, 平均 (1.31 ± 0.27) 年。本研究组间自然信息均衡 ($P>0.05$)。

1.2 方法

给予对照组常规护理。在患者入院后介绍治疗相关的注意事项,指导其合理使用药物,并对其体征情况密切观察。

观察组在对照组基础上采取整体护理模式。①健康知识宣传普及。向患者解释焦虑症的基本概念,详细介绍焦虑症的常见症状,帮助患者更好地了解自身症状并与之对应。简要讲解焦虑症的病因与诱发因素,帮助患者理解可能导致焦虑症的原因。介绍常见的焦虑症治疗方法,包括药物治疗、心理治疗、行为疗法等,并强调合理遵医嘱进行治疗的重要性。为患者提供一些自我管理和放松技巧,如深呼吸、放松训练、正面思考等,帮助患者应对焦虑情绪。此外,发放健康知识的小册子也是一个很好的方式,这些小册子可以包含焦虑症的相关知识、自我管理技巧和心理科普等内容,患者可以根据自身需求来阅读和了解,以帮助其进一步了解和掌握相关知识。②不良情绪疏导。与患者建立良好的信任关系非常重要,耐心倾听患者的感受,并尽力理解他们的焦虑和忧虑。让患者感到被理解和支持,认可患者的感受,向他们传递积极的信息和情绪,例如,通过鼓励、肯定和关怀来提高他们的情绪状态。通过分散患者的注意力,转移他们的思维,有助于减轻焦虑情绪。可以与患者进行交谈,提供一些适当的娱乐活动,如听音乐、观看电影等,以帮助他们放松和转移注意力,改善情绪状态。③环境护理。确保病房内的秩序建设,建立相对宽松但有序的环境,包括合理规划病床布局、维护整洁、控制噪音等措施。为患者提供一个安静、温馨、舒适的治疗环境,减少噪音、干扰和刺激源,以帮助患者放松身心,降低焦虑水平。降低患者接触到的环境刺激,例如减少过亮的灯光、刺激性气味和噪音等,有助于减轻患者的焦虑和敏感反应。④饮食护理。焦虑症患者可以通过摄入含有丰富镁的食物来缓解焦虑情绪,避免刺激性食物和饮料,增加富含 B 族维生素的食物,保持规律的饮食时间和量,食用富含 Omega-3 脂肪酸的食物,避免过多摄入精制糖和加工食品。⑤延续性护理。在患者出院后定期以电话随访方式了解病情改

善情况,通过跟踪症状的变化和效果的评估,及时调整治疗计划和给予相应的支持。同时,可以通过微信公众平台等方式,为患者推送相关的教育资料和自助资源,包括书籍、手册、在线课程等,帮助他们深入了解焦虑症、学习自我管理技巧,并提供常见问题解答和支持。

1.3 观察指标

(1) 疾病知识掌握水平。患者疾病知识掌握水平采用疾病知识掌握水平问卷进行调查,该问卷由医院自制,在正式投入使用之前,已经经过了信效度评估。问卷内容包括调查患者对焦虑知识的掌握情况、自我护理知识的了解以及护理能力情况等。(2) 两组 SAS 及 HAMA 评分对比。采用焦虑自评量表(SAS)评估患者的心理状态,20-40分表示患者没有明显的焦虑症状,心理状态较为平稳;41-47分表示患者有轻度的焦虑症状,可能会感到有些紧张、担心或不安;48-55分表示患者有中度的焦虑症状,可能会感到明显的紧张、担心、不安和困扰;56-80分表示患者有严重的焦虑症状,可能会体验到明显的紧张、恐惧、不安和困扰,情绪持续较长时间。同时采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评估患者焦虑症状严重程度,每个项目总分为100分,得分越高表示生活质量越好。

1.4 统计学分析

在 SPSS22.0 中分析数据,计数运用(%),以 χ^2 检验,计量运用($\bar{x} \pm s$),以 t 检验, $P < 0.05$ 差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 疾病知识掌握水平

施以护理后的观察组所得疾病知识掌握评分更高($P < 0.05$),见表1。

2.2 两组 SAS 及 HAMA 评分对比

施以护理后的观察组所得 SAS 及 HAMA 评分评分更低($P < 0.05$),见表2。

2.3 生活质量评分

施以护理后的观察组所得生活质量各项评分均为更高显示($P < 0.05$)。

表1 疾病知识掌握水平($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	护理前	护理后
观察组(n=19)	48.56±3.36	86.23±4.55
对照组(n=18)	48.49±3.41	74.12±4.22
t	0.063	8.381
P	0.950	0.000

表2 两组 SAS 及 HAMA 评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	SAS 评分		HAMA 评分	
	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组 (n=19)	67.75±3.42	30.27±2.81	16.73±1.54	5.38±0.77
对照组 (n=18)	68.07±3.53	45.23±3.16	16.82±1.61	10.21±1.04
t	0.280	15.236	0.174	16.116
P	0.781	0.000	0.863	0.000

3 讨论

随着科技水平的发展和生活节奏的加快,人们在各个领域面临着更大的竞争压力。这种竞争压力会导致许多人感到焦虑,并可能引发焦虑症。焦虑症是一种常见的精神障碍,表现为长期或频繁的不适应性焦虑和担忧^[4-5]。人们可能会担心各种事情,如工作、学业、人际关系等,并出现身体上的不适,如心悸、胸闷、出汗等。面对日益加快的生活节奏、高竞争压力以及信息爆炸带来的负面影响,越来越多的人感受到了焦虑情绪的困扰^[6]。因此,给予焦虑症患者积极的治疗及护理干预对于缓解焦虑情绪、提高生活质量具有重要意义。在临床治疗中,药物治疗是焦虑症患者的有效治疗手段之一,抗焦虑药物主要通过调节中枢神经系统的化学物质来减轻焦虑症状。但是长期使用某些抗焦虑药物会导致依赖和耐受性的产生,而且药物治疗并不能解决焦虑障碍的根本原因,仅仅是暂时缓解症状^[7]。为了进一步保证患者健康增加的改善,需要通过系统的护理服务来促进其病情的合理管控。

常规护理在内容和形式上较为单一,很难满足患者在治疗过程中的一些护理诉求,对于其整体的健康状况没有明显的积极作用^[8]。对此,我院在护理工作中,结合患者的临床实际情况,引入了整体护理干预,对患者健康状况的改善起到了明显的作用。

综上所述,为焦虑症患者提供整体护理干预,不但可以缓解焦虑症状,还能够提升患者对疾病知识掌握程度及生活质量,这一护理模式值得广泛推广运用。

参考文献

- [1] 张仟.心理护理在慢性精神分裂症患者治疗中的应用效果及对提高患者生活质量的作用分析[J].系统医学,2021,6(15):124-127.
- [2] 周志勇,邹颂婷,潘桂香,朱海斌,彭凌菲.健康教育在焦虑症患者康复护理中的效果观察[J].中国继续医学教育,2021,13(22):195-198.
- [3] 唐颖.心理护理干预对改善焦虑症患者睡眠质量的临床效果研究[J].中国医药指南,2023,21(04):137-139.
- [4] 刘云侠,祝玉玲,赵玉灿.精神病患者应用心理护理和语言沟通的临床效果观察[J].心理月刊,2023,18(02):167-169+172.
- [5] 吴艳秋.阿尔茨海默病患者应用整体性康复护理的效果评价[J].中国现代医生,2023,61(13):92-95.
- [6] 周小玉.心理护理对 ICU 重症患者焦虑状态、睡眠质量及生命质量的影响观察[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(03):577-579.
- [7] 张薇.放松训练护理对广泛性焦虑症患者康复的效果研究[J].中国医药指南,2023,21(15):181-183.
- [8] 陈婷婷,王玉婷,孙艳红.分析集束化护理干预对焦虑症患者睡眠质量及护理满意度的影响[J].世界睡眠医学杂志,2024,11(01):141-144.

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