

以应激系统理论为导向的护理干预对冠心病患者自我效能与生活质量的影响

张婉婷

(河南大学淮河医院心内三病区 河南开封 475000)

【摘要】目的 观察以应激系统理论为导向的护理干预对冠心病患者自我效能及生活质量的影响。方法 以确诊的冠心病患者为研究主体,共选取了86例,将所有患者按照随机数字表法的形式进行分组,其中对照组中的43例患者给予常规的护理方法,观察组中的43例患者则在常规护理的基础上实施以应激系统理论为导向的护理干预措施。对比两组血脂指标、心绞痛症状程度、自我效能评分及生活质量各项评分。结果 观察组患者各项血脂指标水平均较干预前及对照组有明显的改善,差异显著($P < 0.05$);在心绞痛症状程度上,经过干预后观察组的发作次数更少、持续时间更短、疼痛评分更低,与对照组比较差异显著($P < 0.05$);从自我效能评分上分析,观察组干预后的评分显著高于对照组($P < 0.05$);分析生活质量评分显示,观察组各维度评分均高于对照组($P < 0.05$)。结论 对于冠心病患者实施以应激系统理论为导向的护理干预措施,能够显著提升自我效能,改善血脂指标及心绞痛程度,提高生活质量。

【关键词】冠心病;应激系统理论;护理干预;自我效能;生活质量

Effect of Stress System Theory-Oriented Nursing Intervention on Self-Efficacy and Quality of Life in Coronary Heart Disease Patients by

Zhang Wanting

(Department of Cardiology III, Huaihe Hospital, Henan University, Kaifeng, Henan 475000)

[Abstract] Objective To observe the effect of stress system theory-oriented nursing intervention on self-efficacy and quality of life in patients with coronary heart disease (CHD). Methods A total of 86 confirmed CHD patients were selected as the study subjects and randomly divided into groups using a random number table. The control group ($n=43$) received conventional nursing care, while the observation group ($n=43$) received stress system theory-oriented nursing intervention in addition to conventional care. The lipid profiles, angina symptom severity, self-efficacy scores, and quality of life scores were compared between the two groups. Results The lipid profile of the observation group showed significant improvement compared to both the pre-intervention and control groups ($P < 0.05$). In terms of angina symptom severity, the observation group experienced fewer episodes, shorter duration, and lower pain scores after intervention, with significant differences compared to the control group ($P < 0.05$). The self-efficacy scores of the observation group were significantly higher than those of the control group ($P < 0.05$). Quality of life scores in all dimensions of the observation group were significantly higher than those of the control group ($P < 0.05$). Conclusion Stress system theory-oriented nursing intervention for CHD patients can significantly enhance self-efficacy, improve lipid profiles and angina severity, and improve quality of life.

[Key words] coronary heart disease; stress system theory; nursing intervention; self-efficacy; quality of life

冠心病具有较高的发病率,成为影响中老年人群健康的常见心血管疾病。有调查数据显示,冠心病的发病在男性中多于女性,整体发病率呈现出持续上升的态势。患病后患者的心脏泵血功能会遭受到严重的损害,典型的症状表现为心绞痛、胸闷、心悸、气短、乏力等。目前,临床上对于冠心病以用药治疗为主,同时还需要配合饮食调控、运动限制等干预措施。为了更好地提高患者的生活质量及日常生活能力,在治疗的过程中还应辅以科学的护理干预,常规的护理方法整体效果欠佳,因此需要根据患者的病情制定个性化的护理方案。应激系统理论属于心理学理论范畴,在该理论指导下清楚心理应激受到应激刺激、认知评价及应对方式等的影响,目前被应用在各类疾病的干预中,能够以此为导向为

科学干预策略的制定提供重要指导依据^[1, 2]。本研究选取了86例冠心病患者,深入探究以应激系统理论为导向的护理干预对冠心病患者自我效能及生活质量的影响。

1 对象与方法

1.1 研究对象

研究对象:确诊的冠心病患者,研究样本数:符合研究要求的共计86例,分组原则:随机数字表法。组间资料:43例分入对照组中,包括男性23例,女性20例,平均年龄为(64.74 ± 1.25)岁,平均病程为(4.55 ± 0.58)年;43例分入观察组中,包括男性24例,女性19例,平均年龄为

(64.58 ± 1.26) 岁, 平均病程为 (4.49 ± 0.61) 年。两组患者的性别、年龄、病程等一般资料基本一致, 表现为 $P > 0.05$ 。

纳入标准: 符合冠心病疾病诊断标准的规范, 伴有有心绞痛临床症状; 无其他类型心脏器质性病变; 无认知功能障碍及精神类疾病; 研究对象及家属对研究内容及目的均知晓同意。排除标准: 存在严重心律失常、脏器功能障碍、急性脑梗死; 心功能分级为 I 级合并恶性肿瘤。

1.2 方法

对照组中的 43 例患者给予常规的护理方法: 指导患者纠正不良的生活习惯, 戒烟烟酒, 规范控制血压、血糖及血脂, 维持合理的体重范围。同时, 针对患者的心理状态实施针对性的心理疏导并给予情感支持, 缓解其焦虑与抑郁情绪。在饮食上, 告知患者以低脂、低盐、高膳食纤维食物为主, 避免暴饮暴食的不良饮食习惯。在运动上, 建议患者适当进行有氧运动, 如散步、游泳等, 指导患者规律锻炼以增强心功能、减轻身体负荷。在用药上, 严格遵照医嘱服用抗血小板、降脂及降压等药物, 强调按时服药及遵医嘱调整用药方案的重要性。另外, 定期进行专项检查, 包括心电图、超声心动图等, 通过常态化随访密切监测病情变化, 及时优化调整治疗与护理方案。

观察组中的 43 例患者则在常规护理的基础上实施以应激系统理论为导向的护理干预措施。(1) 制定具体的生活方式改善计划并实施: 从多个角度帮助患者调整生活方式, 首先劝导患者戒烟, 明确吸烟对身体带来的危害性, 并详细地讲解戒烟需要经过的流程、规范使用戒烟药物, 以及在戒烟期间出现身体不适后采取的应对方法。其次, 在饮食上帮助患者优化结构, 普及低脂、低盐、高纤维科学饮食原则, 为患者对接专业营养师的咨询服务, 为其提供个性化的饮食指导^[3]。再次, 从运动上告知患者适度增加运动的好处, 并结合患者的身体情况推荐适配的散步、慢跑、游泳等运动形式, 尤其告知患者在运动前做好充分的热身, 避免在运动中出现过度劳累的情况。另外, 护理人员为患者制定出适合自己的生活方式改善方案, 指导患者进行自我健康监测, 定期记录体重、血压、心率等身体指标, 以便根据指标变化及时调整改善计划, 保障调整效果。(2) 不良情绪的管理: 大部分的冠心病患者受到家庭及经济等各方面压力的影响, 会表现出焦虑、抑郁等负面情绪, 长期负面情绪会加重病情, 因此, 对患者进行不良情绪的管理及心理疏导至关重要。护理人员主动与患者进行沟通交流, 耐心地倾听患者内心的想法, 与患者建立良好的护患关系, 及时识别出其存在的心理问题。

同时, 教给患者放松身心的方法, 如深呼吸、积极的自我心理暗示、专业的放松训练等, 必要的情况下可为患者进行心理治疗。另外, 可系统地教授给患者问题解决方法及人际沟通技巧, 帮助患者提升应对各类不良应激的能力, 进而缓解身心症状, 辅助病情管控。(3) 改善睡眠状况: 对于冠心病患者来说, 拥有良好的睡眠状态是非常重要的, 一旦出现睡眠不足、睡眠质量不高的情况会引发身体出现各种不适, 进而加重病情。因此, 需要从多个方面对睡眠进行调理。帮助患者建立规律的作息模式, 每天做到按时入睡、有固定的作息时间、避免熬夜等。同时, 鼓励患者在睡前进行适合的放松训练, 如渐进性肌肉松弛、冥想、瑜伽等, 舒缓身心状态。另外, 为患者营造一个安静、舒适的睡眠环境, 合理地调节室内的温度及湿度, 增加缓和休息的舒适感, 搭配使用柔软的床上用品, 提高睡眠质量^[4]。

1.3 观察指标

对比两组血脂指标 (包括总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇及低密度脂蛋白胆固醇水平)、心绞痛症状程度 (包括心绞痛发作次数、疼痛持续时间、疼痛程度)、自我效能评分及生活质量 (总体健康、情感职能、生理职能、生理功能、精神健康、社会功能、活力、躯体疼痛) 各项评分。

1.4 统计学方法

统计学软件: SPSS 28.0, 计量资料: 表示方法为 ($\bar{x} \pm s$), 检验方法为 t , 差异有显著性或统计学意义均用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 两组各项血脂指标比较

经过护理后, 观察组患者的总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平均低于对照组, 高密度脂蛋白胆固醇高于对照组, 差异均有显著性 ($P < 0.05$)。具体见表 1。

2.2 两组心绞痛症状程度及自我效能评分比较

经过护理干预后, 观察组的心绞痛发作次数、疼痛持续时间、疼痛程度均优于对照组, 自我效能评分高于对照组, 差异有显著性 ($P < 0.05$)。见表 2。

2.3 两组患者生活质量比较

经过护理后, 观察组患者各项生活质量评分均高于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 3。

表 1 两组各项血脂指标比较 ($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

组别	n	总胆固醇	甘油三酯	低密度脂蛋白胆固醇	高密度脂蛋白胆固醇
观察组	43	4.02 ± 0.73	1.24 ± 0.23	1.07 ± 0.31	1.44 ± 0.17
对照组	43	5.28 ± 0.95	2.73 ± 0.52	1.58 ± 0.43	1.01 ± 0.18
t		6.896	17.184	6.309	11.389
P		0.000	0.000	0.000	0.000

表2 两组心绞痛症状程度及自我效能评分比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	心绞痛症状程度			自我效能评分 (分)
		心绞痛发作次数 (次/d)	疼痛持续时间 (s)	疼痛程度 (分)	
观察组	43	0.74 ± 0.41	88.21 ± 15.23	2.72 ± 0.56	33.64 ± 4.29
对照组	43	0.98 ± 0.44	115.67 ± 17.82	3.85 ± 0.69	26.68 ± 4.17
t		2.617	7.682	8.338	7.629
P		0.000	0.000	0.000	0.000

表3 两组患者生活质量比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	n	总体健康	情感职能	生理职能	生理功能	精神健康	社会功能	活力	躯体疼痛
观察组	43	90.31 ± 4.23	93.28 ± 5.11	92.12 ± 4.57	91.35 ± 4.68	93.12 ± 6.08	93.18 ± 3.99	90.52 ± 3.76	89.86 ± 6.35
对照组	43	83.02 ± 3.98	85.31 ± 4.23	84.71 ± 4.31	83.05 ± 4.71	85.64 ± 4.77	84.52 ± 4.61	82.43 ± 4.41	79.23 ± 5.41
t		8.231	7.878	7.735	8.197	6.347	9.314	9.154	8.356
P		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

3 讨论

冠心病是一种高发的心血管疾病类型,患者发病后往往会伴随心绞痛的症状,对身体健康造成极大的损害,同时也会给家庭照护带来压力,增加社会医疗负担。临床上对于冠心病以长期规范用药为主要的治疗干预方法,常用的药物包括抗血小板药、降脂药、钙通道阻滞剂等,通过服用以上药物能够维持血管的通畅,达到调控血脂、血压的目标。有调查研究结果显示,影响冠心病患者用药依从性的因素是多方面的,如年龄、经济收入、吸烟史等,同时经过手术治疗后患者的还可能现下肢静脉血栓,仍旧需要服用药物预防和管控。由此可见,良好的药物依从性是保障冠心病患者药物治疗、康复训练、生活方式干预等措施发挥预期效果的关键,更是实现冠心病有效控制与预防的重要前提。要想提高患者对疾病的全面认知,应对其实施科学规范的护理干预,进而提升自我效能及生活质量。传统常规护理模式的工作重心多集中在患者生命体征的动态监测、用药方案的专业指导等基础照护环节,这类护理手段虽能保障临床基础诊疗的顺利开展,但缺乏对患者生活行为的针对性干预与引导,难以从根

本上纠正患者长期形成的不良生活习惯,也无法实现对健康行为的有效塑造与巩固。而应激系统理论下的护理干预则更具有广泛性,其能够帮助患者改善思维视角^[5],不仅覆盖患者的生理层面,更多地包含了对患者心理状态的疏导及行为模式引导,在相关疾病的预防干预与临床治疗环节中均发挥着不可或缺的重要作用^[6-8]。本研究将应激系统理论融入冠心病患者的临床护理实践中开展应用探索,最终取得了理想的护理干预成效。从得出的数据可看出,观察组实施应激系统理论为导向的护理干预措施各项血脂指标水平均较干预前及对照组有明显的改善,差异显著 ($P < 0.05$);在心绞痛症状程度上,经过干预后观察组的发作次数更少、持续时间更短、疼痛评分更低,与对照组比较差异显著 ($P < 0.05$);从自我效能评分上分析,观察组干预后的评分显著高于对照组 ($P < 0.05$);分析生活质量评分显示,观察组各维度评分均高于对照组 ($P < 0.05$)。

综上所述,以应激系统理论为导向的护理干预对冠心病患者,在提升自我效能及生活质量上有着明显的作用,为该护理模式在疾病的应用推广提供了参考依据。

参考文献:

- [1]牛明慧,岳爱华,温萌,等.以应激系统理论为导向的护理干预在冠心病患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2024,30(15):47-50.
- [2]胡霞.以应激系统理论为基础的护理干预在颅内肿瘤切除术患者中的应用效果[J].中华现代护理杂志,2021,27(33):4592-4595.
- [3]王红香,崔媛媛,李丽洁,等.应激系统理论下的护理干预在缺血性脑血管病颈动脉支架成形术患者中的应用效果[J].国际护理学杂志,2024,43(14):2526-2530.
- [4]王娜,郭亮,李阳.以应激系统理论为基础的护理干预结合质量反馈干预对脑卒中患者神经功能恢复及创伤后成长的影响[J].临床医学研究与实践,2023,8(34):137-140+177.
- [5]刘珊珊.应激系统理论指导下的护理干预对脑卒中患者功能恢复情况的影响[J].名医,2022,(18):126-128.
- [6]潘雅斐.基于应激系统理论的针对性护理对脑梗死患者预后的干预效果[J].中西医结合护理(中英文),2021,7(08):148-150.
- [7]王方圆,傅丽伟,孙志萍.基于应激系统理论的护理模式联合感觉运动训练对脑梗死恢复期患者的应用[J].中国医药导报,2022,19(4):190-193.
- [8]邓长青.以应激系统理论为基础的护理干预在中风偏瘫患者中的应用效果[J].养生保健指南,2021(7):175.