

# 正念疗法在冠心病患者中的应用研究进展

黄志强<sup>1</sup>, 钟士江<sup>2</sup>

<sup>1</sup>武警后勤学院研究生大队, 天津

<sup>2</sup>武警特色医学中心神经内科, 天津

收稿日期: 2023年7月4日; 录用日期: 2023年7月31日; 发布日期: 2023年8月14日

## 摘要

冠心病严重威胁着人类的身体健康, 在冠心病的治疗康复中, 除手术治疗和药物治疗外, 积极心理干预也逐渐成为冠心病患者治疗康复中不可缺少的一部分。正念疗法作为国内外广泛运用的心理治疗方法, 研究证明可以改善冠心病患者的身心健康。文章首先提出了正念及正念疗法概述, 归纳了正念疗法的神经生理和心理机制, 介绍了冠心病患者中正念疗法的常见类型, 总结了正念疗法对负性情绪和压力、睡眠质量、生活质量、正念水平和心理弹性的改善作用, 最后提出问题和展望。

## 关键词

正念, 正念疗法, 冠心病, 综述

# Research Progress in the Application of Mindfulness-Based Therapy in Patients with Coronary Heart Disease

Zhiqiang Huang<sup>1</sup>, Shijiang Zhong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Postgraduate Team, Logistics University of People's Armed Police Force, Tianjin

<sup>2</sup>Department of Neurology, Characteristic Medical Center of PAP, Tianjin

Received: Jul. 4<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 31<sup>st</sup>, 2023; published: Aug. 14<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Coronary heart disease is a serious threat to human health. In the treatment and rehabilitation of coronary heart disease, in addition to surgery and drug therapy, positive psychological intervention has gradually become an indispensable part of the treatment and rehabilitation of patients

with coronary heart disease. As a widely used method of psychotherapy at home and abroad, mindfulness-based therapy has been proved to improve the physical and mental health of patients with coronary heart disease. This paper firstly presents an overview of mindfulness and mindfulness-based therapy, summarizes the neurophysiological and psychological mechanisms of mindfulness-based therapy, introduces the common types of mindfulness-based therapy in patients with coronary heart disease, summarizes the improvement effects of mindfulness-based therapy on negative emotions and stress, sleep quality, quality of life, mindfulness level and mental resilience, and finally puts forward questions and prospects.

## Keywords

Mindfulness, Mindfulness-Based Therapy, Coronary Heart Disease, Review

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

冠心病(coronary heart disease, CHD), 是指因冠状动脉发生病理改变, 引起管腔供血不足或中断, 造成心肌细胞损伤的慢性心脏疾病(刘佩君等, 2021)。根据美国心脏协会 2022 年相关数据显示(Tsao et al., 2022), 2015 年~2018 年期间美国 20 岁以上成年人冠心病患病率达 7.2%。心血管疾病发病率在国内居高不下, 国内数据显示(马丽媛等, 2022), 据推算 2019 年国内冠心病患病人数达 1139 万。从国家和社会层面看, 冠心病已成为危害人类健康的重大公共卫生问题(韩才均, 2018); 从家庭和个人层面看, 冠心病无疑是一重大生理和心理上的打击。现有医学治疗措施无论药物治疗还是手术治疗都不能彻底根治冠心病。随着心理领域的不断扩展, 正念疗法(mindfulness-based therapy, MBT)作为一类新兴心理治疗方法, 已成为冠心病患者除手术药物治疗外的重要补充手段。正念疗法在国内外已广泛应用于各个领域, 研究证实对冠心病患者不良情绪、睡眠质量、积极心态和生活质量等具有一定的改善作用。因此, 本研究就正念及正念疗法的概述, 作用机制, 在冠心病中应用的主要方法, 正念疗法干预效果进行综述, 以期对冠心病患者开展正念心理干预相关研究提供一定的借鉴和思路。

## 2. 正念及正念疗法的概述

正念最初起源于东方禅修文化, 被称作佛教冥想的核心(付静侠等, 2019)。美国麻省理工大学 Kabat-Zinn 博士将正念引入医学领域, 将其定义为: 有意识的感知当下目标而产生的意识状态(邱柏杨等, 2022; Kabat-Zinn, 1982)。他认为正念的关键在于: 一是将注意力集中当前的活动, 二是对所察觉的体验不做评价。Cahn & Polich (2006)提出正念不仅是在冥想练习中产生的感官、认知和自我意识的改变, 也是在这些维度上持续的变化。段文杰(2014)指出正念是一种行为(冥想), 也是一种心理状态和过程, 还可以是一种人格特质(汪芬, 黄雨霞, 2011)。认为正念不仅是一种包含自我意识的对此时此刻的觉知, 也是一系列与自我调节、元认知和接纳相关的心理过程。从国内外学者对正念的定义中可以看出, 无论是从动态角度还是静态角度来理解正念, 都强调正念的注意和态度这两个核心要素。

正念疗法以正念练习为基础, 通过情绪管理缓解个人压力, 从而改善负性情绪。在美国, 正念疗法已成为规模最为庞大, 有较长历史渊源的减压疗程。正念疗法主张以一种以开放的、不评判的态度接纳大脑出现的各种想法, 作为一种结合认知和冥想因素的心身干预方法, 对多种慢性疾病患者的身心健康

具有改善作用。

### 3. 正念疗法的作用机制

学术界对于正念疗法如何发挥治疗作用尚不明晰, 目前研究认为可能与神经生理机制和心理机制有关。

#### 3.1. 神经生理机制

研究发现(童辉杰等, 2017), 正念疗法使大脑额中线、前额脑区等的 $\theta$ 波明显增强, 通过调整内部注意的水平来减缓焦虑。正念可降低与情绪相关脑区的激活程度来调节负性情绪(武丽莎, 2016)。另有研究证据提示自主神经功能是正念疗法起积极治疗作用的潜在机制。王丽杰等(2016)研究发现正念疗法可以改善收缩压水平来改善情绪。

#### 3.2. 心理机制

正念强调对当下活动进行有意识的注意和非批判性的接纳, 在此过程中, 个人的注意力、认知、记忆和感知觉都在发生变化。从注意角度看, 正念训练通过改善总体注意力和注意子系统的功能来改变认知能力(汪芬, 黄雨霞, 2011)。从认知改变角度来看, 正念通过“去中心化”机制减少冗思的强迫思考, 使人体体会到“想法仅仅是想法, 而不是事实”(修玉兰, 2016)。从感知觉角度来看, 感知觉的变化与正念所强调练习态度相关。研究发现(方跃艳等, 2018), 正念通过促进压力情境下的有效应对, 降低感知压力来保持平和的心境状态。从记忆角度看, 正念训练通过提高自传体记忆特异性(Heeren et al., 2009)、保护工作记忆容量(Jha et al., 2010)来发挥临床疗效。

### 4. 正念疗法在冠心病患者中应用的主要方法

正念疗法不是特指某一具体方法, 而是一系列正念相关干预方法的集合体。通过文献回顾, 正念减压疗法和正念认知疗法在冠心病患者中应用较为广泛。

#### 4.1. 正念减压疗法

正念减压疗法又称正念冥想(mindfulness meditation), 是正念疗法中运用最为广泛的一种疗法。该疗法以“有意识的察觉”, “注意当下”, “不做评判”作为核心思想与基本技术, 主张以开放、接纳的态度对当下身体和心理进行关注。与其他疗法相比, 此疗法能挖掘患者的内在心理特质, 帮助建立积极向上的健康心态, 正视疾病与压力, 是疾病康复中不可或缺的重要环节。正念减压疗法的具体步骤归纳如下: MBSR 每周组织一次, 共 6 周, 活动中团体成员相互帮助, 探讨应对压力的解决办法, 课后完成家庭作业。第一周组织健康宣教和正念呼吸。加强对冠心病治疗措施, 发病机制等健康教育, 要求集中注意力感受呼吸的起伏。第二周情绪宣泄和正念冥想。配合正念呼吸, 放空大脑, 意识感受自己的存在。第三周情绪调整和正念步行。教授患者进行情绪宣泄, 指导患者感受身体与地面接触, 缓慢行走。第四周身体扫描。患者按照领导者的指导语对身体的每个部位以包容的态度进行接纳和感受。第五周正念声音及想法。指导患者将感觉集中在听力上, 采取接纳的态度面对一切。第六周总结及提升。鼓励患者相互交流, 分享自身的收获。

#### 4.2. 正念认知疗法

正念认知疗法是以正念减压疗法和认知行为疗法为基础发展起来的一种心理疗法。其关键技术是正念训练, 指导患者从观察者的视角洞察内在心理活动, 把消极情绪从身上分离出来, 以接纳的态度活在

当下。具体干预方案归纳如下(李雪艳等, 2021; 田蓓等, 2023): 第一周, 护理人员和患者建立良好信任关系, 介绍正念认知疗法的作用及干预方案。第二周, 进食葡萄干。在护理人员的指导下, 进行葡萄干练习。第三周, 躯体扫描。在轻松的音乐背景下, 将注意力集中在身体各个部位, 感受各部位的感觉。第四周, 练习正念呼吸。引导患者感受气体进出呼吸道的感觉, 注意胸部和腹部的起伏。第五周练习正念行走。将注意力集中于行走当下, 感受脚下与地面接触的感觉, 达到内心和谐的境界。第六周正念冥想。主动回忆过去不愉快的经历, 一旦内心有情绪的波动, 引导患者对消极情绪做出反应。第七周, 正念饮食和正念呼吸。体验将正念应用于日常生活中的过程。第八周, 总结与交流。每个成员谈一谈对正念练习的收获, 规划美好的未来。

## 5. 正念疗法对冠心病患者的心理干预效果

### 5.1. 调节情绪, 减轻压力

现有证据表明(Hölzel et al., 2010), 感知压力大小与右基底节外侧杏仁核灰质密度的变化密切相关, 正念干预可以减少前额叶皮层活动进而减轻负面情绪。焦虑和抑郁与冠心病如影随形, 与冠心病的发生发展及预后具有显著关系。黎钟妹等(2023)的研究结果发现正念减压疗法可以降低冠心病 PCI 术后病人的焦虑抑郁水平和压力水平。Meta 分析显示(于文静等, 2018), 与常规护理干预相比, 正念疗法能显著缓解病人的焦虑抑郁情绪, 减轻知觉压力。也有研究显示正念干预对焦虑症状的改善不显著(Zou et al., 2021), 可能的原因是不同干预类型效果有所不同。综上, 大部分研究认为正念疗法能改善患者的负性情绪, 正念疗法能够调节情绪可能与正念所强调的接纳和不批判的注意当下活动有关, 但其长期调节效果还有待进一步验证。

### 5.2. 改善患者的睡眠质量

正念疗法对睡眠质量的影响机制尚不明晰, 可能的机制是正念疗法作用于与失眠相关的认知(选择性注意力、反刍思维)有关(Larouche et al., 2014)。睡眠障碍既是心血管疾病的危险因素(杨清风, 2015), 同时心血管疾病也会加重睡眠障碍(王攀, 赵映雪, 2022)。张耕瑞等(2018)采用正念放松训练对冠心病经冠状动脉介入治疗患者进行干预, 经 4 周训练后实验组匹兹堡睡眠质量指数量表各因子得分及总分均明显低于干预前, 说明正念放松训练疗法能提高患者睡眠质量。另一项(陈诗仪, 任珂珂, 2020)以冠心病心绞痛患者为被试的干预研究得出一致的结论。鉴于正念疗法对改善冠心病睡眠质量的研究较少, 今后应加大相关研究, 提升患者的睡眠质量, 促进身心健康。

### 5.3. 提升患者生活质量

刘丹, 董素娟(2019)基于正念减压疗法对冠心病支架植入患者进行干预后, 结果表明观察组生活质量总分及各维度均高于对照组, 基于 MBSR 的心理干预可以提高患者生活质量。周小平等(2023)为探讨正念减压法对老年冠心病心理状态和生活质量的影响, 干预前后采用健康调查简表(SF-36)量表进行评估, 发现观察组患者干预后(SF-36)量表中 3 个维度评分均高于对照组患者( $P < 0.05$ ), 说明正念减压疗法干预符合患者生理和心理需求, 调节患者情绪, 达到一种全身心放松的状态, 提高了生活质量。

### 5.4. 提升性格正念水平

性格正念是指日常生活中避免消极意识控制的趋向, 大部分研究采用五因素正念量表评估正念水平(李炳坤, 2015)。国内一项研究(黎钟妹等, 2023)将 61 例冠心病支架置入病人随机分成干预组和对照组, 干预内容包含躯体扫描、正念冥想、正念呼吸和体会交流等, 对照组接受常规健康教育、治疗护理。经

过6周干预后结果发现干预组正念水平明显提升, 干预后实验者与对照组正念分值差异显著。周素红等(2019)研究结果表明, 在对冠心病病人常规治疗、护理和随访的基础上, 增加正念训练内容, 可以提升患者的正念水平。虽然正念疗法对提升正念水平有一定效果, 但形成稳定的正念态度还需长期的练习, 未来应鼓励加强家庭练习延长随访时间, 形成更稳定的正念态度。

## 5.5. 提升心理弹性

心理弹性, 是指个人在遭受创伤、应激性事件后, 积极利用周围各类资源更好适应环境的反弹能力。张耕瑞等(2018)利用正念认知疗法对冠心病经皮冠状动脉介入术后患者进行心理干预, 结果显示正念认知疗法对患者心理弹性水平具有明显的提升作用。赵忠凤, 周雪(2022)采用正念减压护理模式的干预研究得出一致结论。因此, 在冠心病患者中应用正念疗法, 能显著提升心理弹性, 帮助患者抵抗消极情绪, 保持良好的心理状态。

## 6. 问题与展望

国内外大量研究证明正念疗法对冠心病患者的身心健康具有明显的改善作用, 国内研究处于探索阶段, 具体还存在以下不足。

### 6.1. 干预者正念实施水平差距大

正念疗法需要有正规资质的正念治疗师来完成, 加之正念疗法具有深刻丰富的内涵, 实际干预效果取决于实施者的干预经验, 目前绝大部分研究未提及干预者的资质或者没有培训经历。另外, 为确保实验效果的可信程度, 需严格对干预的每个环节进行控制, 减少实验误差。

### 6.2. 缺乏针对性的正念干预方案

标准的正念干预方案是由Kabat-Zinn博士提出的, 国内研究大多照搬国外研究方案, 缺少国内本土化方案。建议采取专家咨询的方式对正念干预方案进行评价, 确保方案的严谨性。

### 6.3. 国内外研究发展不平衡

国外对正念干预的研究设计较为严谨, 国内研究尚处于起步阶段。在正念疗法中, 患者自行练习阶段是决定干预效果的重要阶段, 大部分研究未评估患者的依从性或评价方案过于简单。研究方法上, 以量化研究方法为主要, 缺乏质性研究方法的重要补充, 不利于深入了解正念疗法对冠心病患者的作用机制。

综上所述, 正念作为一种高效益的治疗方法, 应用于临床领域可行性高, 前景广阔。未来研究应充分借鉴国外研究经验, 根据国内冠心病患者的特点, 发展出本土化、结构化的正念干预方案, 加大力度对临床医护人员进行专业的正念培养, 加强正念咨询师和护理人员的跨专业合作, 组建专业化的正念干预团队, 探讨正念疗法在冠心病患者中的推广与应用。

## 声明

本研究无潜在利益冲突。

## 参考文献

- 陈诗仪, 任珂珂(2020). 正念减压疗法对冠状动脉粥样硬化性心脏病心绞痛患者焦虑情绪, 睡眠质量及自护能力的影响. *实用医技杂志*, 27(4), 544-546.
- 段文杰(2014). 正念研究的分歧: 概念与测量. *心理科学进展*, 22(10), 1616-1627.

- 方跃艳, 康晓菲, 王娟, 赵迪, 冯秀娟, 厉萍(2018). 医学生正念与平静心境的关系: 感知压力的中介和调节效应. *中国健康心理学杂志*, 26(2), 288-292.
- 付静侠, 陈明珠, 罗阳(2019). 孕期正念干预的研究进展. *中国护理管理*, 19(10), 1576-1581.
- 韩才均(2018). *血清 miRNA-192-5p 与冠心病的相关性研究*. 硕士学位论文, 延吉: 延边大学.
- 黎钟妹, 刘元税, 郑艳(2023). 正念减压疗法在冠心病 PCI 术后病人中的应用. *护理研究*, 37(6), 1103-1106.
- 李炳坤(2015). *大学生正念、认知情绪调节策略、焦虑和睡眠质量的关系研究*. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨工程大学.
- 李雪艳, 刘静, 张丽(2021). 正念认知疗法对冠心病患者心理状态和生命质量的影响. *中国民康医学*, 33(17), 133-135.
- 刘丹, 董素娟(2019). 基于正念减压疗法的心理干预对冠心病支架植入患者负性情绪、服药依从性及生活质量的影响. *中国健康心理学杂志*, 27(9), 1342-1346.
- 刘佩君, 钟雪菁, 谢玉环, 张利荣(2021). 超声心动图联合心电图检查在冠心病诊断中的应用. *深圳中西医结合杂志*, 31(15), 69-70.
- 马丽媛, 王增武, 樊静, 胡盛寿(2022). 《中国心血管健康与疾病报告 2021》概要. *中国介入心脏病学杂志*, 30(7), 481-496.
- 邱柏杨, 夏友奎, 张姍, 张倩(2022). 正念干预在癌症患者中的应用进展. *健康研究*, 42(3), 310-314.
- 田蓓, 王娟, 吴燕(2023). 正念认知疗法对冠心病经皮冠状动脉介入术后患者心理弹性及生活质量的干预效果. *检验医学与临床*, 20(2), 237-240.
- 童辉杰, 李连连, 刘丽, 齐珊珊, 王中会(2017). 坐忘、正念、冥想治疗焦虑的心理与脑电变化研究. *医学与哲学(B)*, 38(9), 84-87.
- 汪芬, 黄宇霞(2011). 正念的心理和脑机制. *心理科学进展*, 19(11), 1635-1644.
- 王丽杰, 吴志颖, 王黎, 索红梅(2016). “接纳-正念”训练对抗道作业军人生理心理指标的影响. *实用医药杂志*, 33(5), 385-386.
- 王攀, 赵映雪(2022). 睡眠时长与冠心病发病风险的剂量-反应 Meta 分析. *中国慢性病预防与控制*, 30(8), 635-640.
- 武丽莎(2016). *基于 ALFF 的正念训练者静息态脑功能磁共振研究*. 硕士学位论文, 昆明: 昆明理工大学.
- 修玉兰(2016). *正念训练对大学生元思的干预效果*. 硕士学位论文, 北京: 北京理工大学.
- 杨清风(2015). *冠心病介入治疗患者术前睡眠状况及围手术期心理干预效果研究*. 硕士学位论文, 北京: 中国人民解放军医学院.
- 于文静, 刘华雪, 张爱华(2018). 正念疗法对冠心病病人干预效果的 Meta 分析. *护理研究*, 32(8), 1211-1217.
- 张耕瑞, 杨丽, 段东奎, 史一村, 赵欣(2018). 正念放松训练对经皮冠状动脉介入治疗患者心理应激反应及睡眠质量影响的研究. *中华护理杂志*, 53(12), 1463-1467.
- 赵忠凤, 周雪(2022). 正念减压护理模式对冠心病患者心理状态与睡眠质量的影响. *现代中西医结合杂志*, 31(13), 1877-1880.
- 周素红, 赵丽, 李洪艳(2019). 正念训练联合院外延续护理对冠心病病人生活质量的影响. *循证护理*, 5(6), 521-524.
- 周小平, 王萍, 周新燕, 袁夏霖, 乔积民(2023). 正念减压疗法对老年冠心病患者 PCI 术后心理状态及生活质量的影响. *临床医学工程*, 30(2), 257-258.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The Effects of Mindfulness on Executive Processes and Autobiographical Memory Specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 403-409. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.01.017>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., Pitman, R. K., & Lazar, S. W. (2010). Stress Reduction Correlates with Structural Changes in the Amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 11-17. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp034>
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the Protective Effects of Mindfulness Training on Working Memory Capacity and Affective Experience. *Emotion*, 10, 54-64. <https://doi.org/10.1037/a0018438>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Larouche, M., Côté, G., Bélisle, D., & Lorrain, D. (2014). Kind Attention and Non-Judgment in Mindfulness-Based Cogni-

tive Therapy Applied to the Treatment of Insomnia: State of Knowledge. *Pathologie Biologie*, 62, 284-291. <https://doi.org/10.1016/j.patbio.2014.07.002>

Tsao, C. W., Aday, A. W., Almarzooq, Z. I., Alonso, A., Beaton, A. Z., Bittencourt, M. S., Boehme, A. K., Buxton, A. E., Carson, A. P., Commodore-Mensah, Y., Elkind, M. S. V., Evenson, K. R., Eze-Nliam, C., Ferguson, J. F., Generoso, G., Ho, J. E., Kalani, R., Khan, S. S., Kissela, B. M. et al. (2022). Heart Disease and Stroke Statistics-2022 Update: A Report from the American Heart Association. *Circulation*, 145, e153-e639. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001052>

Zou, H., Cao, X., & Chair, S. Y. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Mindfulness-Based Interventions for Patients with Coronary Heart Disease. *Journal of Advanced Nursing*, 77, 2197-2213. <https://doi.org/10.1111/jan.14738>