

# 正念疗法干预慢性心衰患者负性情绪 临床研究进展

赵思程<sup>1</sup>, 杨月<sup>2</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学第一临床医学院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学附属第一医院心内二科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2025年7月21日; 录用日期: 2025年8月22日; 发布日期: 2025年9月3日

## 摘要

慢性心力衰竭(CHF)是临床中最常见的心血管疾病之一, 由于该病病程长, 症状多, 病死率高, 经济压力大等问题常常会引发患者负面情绪。正念疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction)是一种结合心理学与冥想实践的心理干预方法, 能够有效改善患者的情绪。本文从正念疗法的类型, 目前在临床中不同类型的正念疗法如何干预不良情绪, 以及该疗法现阶段存在的问题, 未来的改进措施几个方面系统阐述该疗法的研究进展, 以期为未来治疗提供新思路。

## 关键词

心力衰竭, 正念疗法, 情绪, 临床应用

# Progress of Clinical Research on Mindfulness Therapy Intervention for Negative Emotions in Patients with Chronic Heart Failure

Sicheng Zhao<sup>1</sup>, Yue Yang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>The First Clinical Medical College of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>The Second Department of Cardiology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 21<sup>st</sup>, 2025; accepted: Aug. 22<sup>nd</sup>, 2025; published: Sep. 3<sup>rd</sup>, 2025

文章引用: 赵思程, 杨月. 正念疗法干预慢性心衰患者负性情绪临床研究进展[J]. 中医学, 2025, 14(9): 3786-3792.

DOI: 10.12677/tcm.2025.149552

## Abstract

Chronic heart failure (CHF) is one of the most prevalent cardiovascular diseases in clinical practice. Due to its prolonged course, diverse symptomatology, high mortality rate, and significant economic burden, patients often experience negative emotional states. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is a psychological intervention that integrates principles of psychology with meditation practices, effectively ameliorating emotional disturbances in patients. This review systematically discusses the research progress of MBSR, including its various types, the mechanisms by which different clinical applications intervene in adverse emotional states, current challenges faced by the therapy, and potential future improvements, aiming to provide new insights for future therapeutic strategies.

## Keywords

Heart Failure, Mindfulness Therapy, Regulation, Clinical Applications

Copyright © 2025 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

慢性心力衰竭(Chronic Heart Failure CHF)是指由于心脏的收缩和舒张功能长期受损,导致心输出量不足,无法满足组织代谢的需要,同时伴有静脉血回流不畅的严重疾病,它是各种心脏疾病的严重阶段,也是心血管疾病终末期表现和最主要死亡原因,根据《中国心血管健康与疾病报告 2023》调查结果显示[1],我国≥35 周岁的人患病率约为 1.3%,(女性 1.2%, 男性 1.4%),目前患有心衰的人口约为 890 万,大多数患者由于该病病程长,并发症多,再住院率高引发焦虑,抑郁等不良情绪,Tsabedze N [2]等一项研究表明,在 CHF 诊所就诊的 103 例患者中,52.4%患有抑郁的症状,其中 11.6%提示具有极其严重的抑郁症状,53.4%的患者被诊断出焦虑,18.4%的患者报告了极其严重的焦虑。随着现代医学模式的不断发展,我们关注患者的身体健康的同时,还应该给予其心理健康重视,达到一种身心和谐同一的状态。目前研究表明,临床应用正念疗法干预慢性心力衰竭患者的不良情绪效果较好,能够有效帮助其提高健康水平。

## 2. 概述

### 2.1. 正念疗法的概述与分类

正念疗法(Mindfulness-Based Stress Reduction)起源于东方佛教禅修传统,20 世纪 80 年代由乔·卡巴金将其科学化,发展为正念疗法,将其定义为有意识且不加评判地关注当下的能力,是一种结合心理学与冥想实践的心理干预方法,涉及正念练习的干预措施可以有效减少抑郁,焦虑,社会心理压力,疼痛,提高自身活动能力与生活质量,高水平的正念与 HF 患者较低的焦虑水平有关[3]。还有许多不同的基于正念的训练计划——包括基于正念的减压(MBSR),基于正念的认知疗法(MBCT),接纳和承诺疗法(ACT)、辩证行为疗法(DBT),和基于正念的饮食意识训练(MB-EAT),基于正念的运动训练(ME)等。

### 2.2. 慢性心衰患者情绪变化及对于疾病的影响

#### 2.2.1. 慢性心衰患者负面情绪产生的原因

患有慢性心力衰竭(CHF)的患者,在疾病治疗过程中常会经历身体和心理上的痛苦,目前临床中治疗

慢性衰竭往往采用药物治疗, 如血管紧张素抑制剂,  $\beta$ 受体阻滞剂, 钠-葡萄糖共转运蛋白 2 抑制剂, 可溶性鸟苷酸环化酶刺激剂等, 此类药物虽可有效的延缓病情进展, 但同时也会带来诸多副作用, 除了药物治疗外, 还有机械辅助循环疗法, 心脏移植以及细胞移植等, 由于心脏移植受到供体心和费用的影响, 该方案得不到广泛应用, 其他疗法虽然可在部分程度上缓解疾病, 都无法做到彻底治愈, CHF 患者治疗一段时间出院后, 依旧面临再住院率高, 后续治疗费用昂贵的问题, 可能导致他们出现一些不利于治疗以及身心健康的负面情绪, 如焦虑、抑郁、焦躁等。

### 2.2.2. 负性情绪的分类及其带来的影响

这类负性情绪, 以焦虑抑郁居多, 若这些负性情绪未能得到及时疏导, 可能演变为焦虑症或抑郁症, 降低疾病的治疗效果与患者的生活质量, 研究表明[4], 焦虑和抑郁也可能是 HF 生活质量与自我保健之间关系的重要考虑因素。以前的报告显示了焦虑和抑郁与生活质量之间的关系。抑郁症患者也可能有类似于 HF 的症状, 包括睡眠问题、疲劳和精力不足。抑郁症是 HF 症状较多与生活质量降低之间关系的中介因素, 焦虑和抑郁不仅会带来诸多不良后果, 如减少身体活动、饮食失调和降低服药的规律性, 会让患者感到自己无价值, 增加身心压力, 削弱疾病管理的信心, 并可能采取消极态度来对待自己的健康状况, 会进一步加剧病情的恶化。

### 2.2.3. 负性情绪对于心衰患者的影响

采用合适的方法对患者的消极情绪进行干预对 CHF 的治疗及预后至关重要。李晓芳[5]等研究表明, 焦虑, 愤怒, 抑郁等情绪会加重 CHF 患者的心脏负担, 同时也会影响疾病的治疗效果。Lise T Gustad [6]等研究结果显示, 抑郁和焦虑症状相关的神经激素应激会调节血压、心率、促炎细胞因子和循环儿茶酚胺水平, 从而促进心衰, 神经荷尔蒙应激活动和炎症的增加也与抑郁症的发展有关。抑郁症状反过来可能会上调和恶化心率、血压和肥胖的神经荷尔蒙调节, 这些都是 HF 发展的核心机制, 表明不良情绪会降低对于疾病的疗效的同时, 增加死亡的风险。

## 3. 正念疗法对 CHF 患者情绪影响的临床研究

### 3.1. 正念减压疗法对 CHF 患者情绪的影响

正念减压疗法是基于正念的心理疗法之一, 以全面认知压力为前提, 引导患者自我控制, 培养其积极应对压力能力, 可增强其情绪自我调控能力, 有利于患者身心调控, 目前临床在慢性疾病中应用较多。

张晓[7]等将 130 例老年慢性心力衰竭患者分为观察组与对照组, 其中对照组行常规护理, 观察组采用时机理论指导联合正念减压训练, 两组分别观察 12 周后, 采用心脏彩色多普勒超声, 自制焦虑抑郁评分量表, 生活质量综合评定问卷评估治疗效果, 结果表明, 与对照组相比, 观察组患者的心功能好转程度更高, 焦虑抑郁指标明显降低, 表明正念减压疗法有利于情绪平衡, 改善患者焦虑, 抑郁等负性情绪, 帮助患者提高自控能力, 并持续提升预后的生活质量。

程兰海[8]等运用心理干预结合正念减压疗法探究对 CHF 患者抑郁情绪的影响, 将 88 例 CHF 伴抑郁患者分为对照组与观察组, 每组 44 人, 对照组给予常规的心理护理, 观察组实施焦点解决心理干预联合正念减压干预, 二组同时治疗三个月后, 根据 CD-RISC 量表, SDS 量表, GQOLI-74 量表, 自制的患者满意度评估量表对两组患者进行治疗效果评估, 观察组患者心理弹性评分, 抑郁情绪评分, 生活质量明显好转, 说明正念减压疗法可以有效缓解患者的不良情绪。

在正念减压干预中, 通过静坐冥想和身体扫描等练习, 患者能够将注意力聚焦于当前的身体感受、呼吸和思维上, 这有助于提升自我感知能力, 通过这种练习方法, 患者可以有效控制自我情绪, 降低抑郁等不良情绪的产生, 从而降低对于疾病以及机体功能的影响, 提高患者的生活质量, 改善疾病的治疗

以及预后。

正念减压疗法作为正念疗法的一种, 鼓励患者以非评判性态度观察自己思维, 而不是被思维所控制, 这种观察方式可打破负面自动化思维模式, 减少自我批评和消极情绪的产生, 从而减少情绪对于疾病本身的影响, 进一步提高自我调控能力, 对疾病的治疗及患者的生活质量提高有着积极意义。

### 3.2. 正念认知疗法对于 CHF 患者情绪的影响

正念认知疗法是一种以正念为核心的新型心理干预方式, 主要是在充分认知当下心理压力的基础上, 通过一系列正念压力培养患者积极应对压力的能力, 改善患者负面情绪。

赖小莉[9]将 128 名老年 CHF 患者分为对照组与干预组, 每组各 64 例, 8 周后围绕负性情绪(SAS 量表, SDS 量表)以及自我感受负担(SPBS 量表)进行评估, 干预组的 SPBS 量表各个维度评分及总评分降低幅度均显著优于对照组, 由此可以得出, 正念认知疗法能够明显缓解患者的焦虑, 抑郁情绪, 该疗法能够通过激发并提升患者体内的正念水平, 帮助患者建立具备接受当下的态度, 增强患者自我抗干扰能力, 有效缓解老年慢性心力衰竭患者的焦虑, 抑郁情绪, 降低不良情绪对于疾病的影响。

雷丽芳[10]等将 149 名老年慢性心力衰竭伴衰弱的患者按随机分为对照组与观察组, 对照组给予常规护理, 观察组在此基础上给予正念认知疗法, 治疗后根据两组的心功能指标, 临床疗效, 抑郁自评量表(SDS)及焦虑自评量表(SAS), 简明健康状况调查表(SF-36)对治疗效果进行评估, 结果显示对照组总有效率为 81.08%, 治疗组总有效率为 96.00%, 与对照组相比, 治疗组的心功能指标, 生活质量评分与心理状态评分均优于对照组。这提示给予正念认知疗法后可提高老年慢性心力衰竭伴衰弱患者的治疗总有效率, 该疗法不仅能够明显改善患者的心功能指标, 还有效缓解患者焦虑以及抑郁情绪。

临床试验结果表明, 正念认知疗法能显著缓解慢性心力衰竭(CHF)患者的负面情绪, 并减轻他们对自身状况的负担, 作为一种非药物的心理认知干预方法, 正念认知疗法疗效显著, 也能够提升患者的正念水平, 帮助他们培养接纳现实的态度, 增强抗干扰能力, 促进积极的治疗行为。该疗法易于学习, 未来可以在临床中进一步推广。

### 3.3. 正念运动对 CHF 患者的情绪影响

正念运动(ME)作为一种特殊类型的体育运动方式, 在传统体育锻炼的基础上纳入了正念这一元素, 此类运动强调在运动中集中内在的意念与冥想, 在运动中练习者需要将意念焦点对准身体内部, 保持身心的稳定状态, 包括太极, 瑜伽, 八段锦等。

陈纪珍[11]将 80 例老年慢性心力衰竭伴衰弱患者分为研究组与对照组, 每组各 40 例, 对照组实施常规护理, 研究组在此基础上实施八段锦, 两组共同干预 3 个月, 根据干预前后的肺功能指标, 运动耐量水平, 衰弱水平等进行评估, 结果显示, 研究组的上述指标均优于对照组, 坚持八段锦的练习不仅可以改善心肌损伤情况, 可以调节情绪, 降低不良情绪的影响, 同时加强肌肉耐力, 对患者的病情改善有积极影响。

万佳等[12]将 80 例 CHF 患者分为对照组与研究组, 每组各 40 例, 对照组行常规的康复治疗, 研究组在此基础上, 进行陈氏太极拳训练, 连续干预 6 个月后围绕焦虑抑郁情况, 心功能以及生活质量指标进行评估, 结果表明, 经过正念运动的太极拳系统学习后, 患者的心功能指标, 生活质量指标明显优于训练前。

正念运动调息凝神, 通过保持安静的思想来舒缓身体的紧张感, 达到身心状态稳定, 能够有效减少慢性心力衰竭患者体内皮质醇的积累, 降低心理应激水平和神经内分泌水平, 改善患者情绪的功效, 此类运动能够稳定身心状态, 减少患者体内皮质醇的积累, 降低神经内分泌水平和心理应激水平, 改善慢

性心力衰竭(CHF)患者的负性情绪, 达到促进心脏健康的效果。

### 3.4. 正念冥想疗法对 CHF 患者情绪的影响

正念冥想疗法起源于东方佛教的冥想传统, 是一组以正念为核心的冥想练习方法, 涉及集中注意力, 以开放和接受的态度观察当下意识内容。正念冥想作为一种心理治疗方法, 将自己的注意力全神贯注于呼吸和身体感觉上, 具体的内容包括全身扫描、正念呼吸、静坐冥想等, 其特点是对患者的心理和生理起到积极作用, 同时冥想可以有效加强大脑边缘系统皮质层调节, 对控制集中注意力降低交感神经兴奋性, 陈语[13]等研究表明, 通过正念冥想训练的神经电生理研究, 正念冥想训练能够促进左侧前额叶活动增强, 同时也出现了其他脑区活动的右侧偏侧化, 主要集中在边缘系统及其扩大区域, 如扣带回、海马、眶额回皮层、前脑岛、杏仁核和下丘脑等与躯体感觉相关的脑区, 使脑部肌肉与身体各项肌肉得到放松, 缓解紧张焦虑情绪。

张凯[14]等选取 CHF 患者 104 例, 按随机数字表法分为冥想组与常规组, 每组各 52 例, 两组入院后均给予常规护理与健康教育, 在此基础上, 冥想组选取冥想放松训练进行干预, 两组同时干预 3 个月后, 分别采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)和汉密尔顿抑郁量表(HAMD)进行评估, 结果表明, 冥想组的焦虑抑郁指标降低程度明显高于常规组。

赵新娜[15]将 2022 年 6 月~2023 年 5 月汾阳医院住院的 100 名 CHF 患者按入院时间顺序分为对照组与干预组, 每组各 50 例, 其中对照组给予常规护理, 干预组在对照组基础上给予正念冥想训练干预, 两组分别干预 8 周后, 围绕 GSRS 评分, POMS-SF 评分, 干预前后患者血清 N 末端脑钠肽原水平进行评估, 结果表明, 干预组的负性情绪, 血清 NT-proBNP 水平, 明显降低, 这说明正念冥想疗法不仅能够缓解患者所产生的负性情绪, 同时可以改善患者的心功能, 该疗法简单易行, 即使出院后在家也可以通过自己练习巩固疗效, 适合慢性病人作为长期疗法来调节心情, 助力疾病康复, 通过这种有效、简单和安全的方法, 有可能提供一种有助于改善这一相关公共卫生问题的行为疗法选择。

正念冥想疗法作为一种非药物治疗手段, 为慢性心衰患者提供了一种全新的治疗视角。它不仅能够帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪, 还能提高患者的生活质量和睡眠质量。随着研究的深入, 正念冥想疗法逐渐展现出其在慢性心衰患者情绪管理方面的独特优势。尽管正念冥想疗法在改善慢性心衰患者情绪方面取得了积极成果, 仍存在一些挑战和限制。未来, 需要更多的研究来探索正念冥想疗法的最佳实践方式, 讨论如何将其更好地融入慢性 CHF 患者的治疗。

## 4. 正念疗法现阶段存在的问题以及未来改进措施

正念的概念在国外广为人知, 也经常被用来治疗慢性病以及改善不良情绪, 目前国内对于正念疗法的研究不如国外广泛, 临床对于正念研究干预负性情绪的研究仍处于探究阶段, 虽然现阶段研究证明正念干预疗法确实可以缓解患者焦虑, 抑郁情绪, 帮助其提升生活质量, 但存在着样本量不足, 且部分患者样本量缺失, 这可能导致分析的某些结局中缺少统计学意义, 且缺乏持续时间更长的干预方案来验证该疗法是否长期有效, 当下临床应用较多的是正念认知疗法与正念减压疗法, 基于正念的承诺和接纳疗法以及辩证行为疗法的国内研究较少, 尤其是在心血管疾病康复领域缺乏一定的研究案例, 未来需要加强这一部分在干预负性情绪方面的研究。

在未来的临床研究中, 可以制定持续时间更长的干预方案来验证暴露与干预中压力标志物是否显著改善, 同时加强对于患者样本量的管理, 制定严格的纳排标准与管理措施, 防止样本量丢失导致对于结局以及统计学意义的影响。增加随机对照试验来验证其对于 CHF 患者的干预程度。并加强正念疗法机制的研究, 以便更好地治疗慢性病以及提高患者情绪, 配合临床治疗取最佳疗效。

## 5. 小结

负性情绪例如焦虑, 抑郁等普遍存在于慢性病患者中, 慢性疾病由于其病程较长, 病因复杂, 需要长期治疗, 伴随症状较多等, 容易引起患者的焦虑, 抑郁情绪, 导致机体不良反应, 如血压升高, 心率波动等, 从而对疾病的治疗造成影响, CHF 在我国心血管疾病发病率中占据高位, 我们尤其要关注这类患者的心理健康情况, 及时对其负性情绪进行干预, 保证患者配合治疗, 尽早帮助其延缓疾病进展, 提升生活质量

正念疗法作为近年来健康领域新兴概念, 对人们的心理健康, 认知情况, 以及身体功能等都有着积极影响, 它能够显著的改善患者早期的焦虑, 抑郁症状, 正念疗法起源于亚洲, 更加适合在国内推广应用, Nagayama [16]等研究表明亚洲人对于正念的接受程度更高, 正念疗法能够更好地帮助他们应付情绪波动。目前较为成熟疗法为正念减压疗法以及正念认知疗法, 但正念疗法的疗效会因个体的情况有所不同, 所以在使用正念疗法干预负性情绪的时候, 应根据个体制定相应的方案, 因人而异, 使正念疗法发挥出最大的功效, 对患者进行持续检测, 更好地观察该疗法的安全性及疗效, 便于未来改进与推广。

## 基金项目

灸筒灸干预气阴两虚型慢性心力衰竭患者疲乏状态的实证研究黑龙江中医药管理局, 课题号: ZHY-2024 127。

## 参考文献

- [1] 刘明波, 王增武, 樊静, 等. 《中国心血管健康与疾病报告 2023》要点解读[J]. 中国心血管病研究, 2024, 22(7): 577-593.
- [2] Tsabedze, N., Kinsey, J.H., Mpanya, D., Mogashoa, V., Klug, E. and Manga, P. (2021) The Prevalence of Depression, Stress and Anxiety Symptoms in Patients with Chronic Heart Failure. *International Journal of Mental Health Systems*, **15**, Article No. 44. <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00467-x>
- [3] Cavalcante, V.N., Mesquita, E.T., Cavalcanti, A.C.D., Miranda, J.S.D.S., Jardim, P.P., Bandeira, G.M.D.S., et al. (2023) Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, **120**, e20220768. <https://doi.org/10.36660/abc.20220768>
- [4] Patrick, M., Miller, B., Will, B., Bena, J.F., Morrison, S.L. and Siegmund, L.A. (2022) Anxiety and Depression Moderate the Relationship between Quality of Life and Self-Care in Patients with Heart Failure. *Geriatric Nursing*, **44**, 54-59. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.12.020>
- [5] 李小芳. 慢性心力衰竭患者如何自我管理: 警惕情绪“隐形杀手”, 筑牢体质“防护墙” [J]. 健康必读, 2025(12): 125-126.
- [6] Gustad, L.T., Laugsand, L.E., Janszky, I., Dalen, H. and Bjerkeset, O. (2014) Symptoms of Anxiety and Depression and Risk of Heart Failure: The hunt Study. *European Journal of Heart Failure*, **16**, 861-870. <https://doi.org/10.1002/ejhf.133>
- [7] 张晓. 以时机理论为指导的干预方式联合正念减压训练对老年慢性心力衰竭患者心功能、焦虑抑郁和生活质量的影响[J]. 黑龙江中医药, 2024, 53(3): 129-132.
- [8] 程兰海, 马香田, 陈廷爰. 焦点解决心理干预联合正念减压干预对慢性心力衰竭伴抑郁患者的影响[J]. 心理月刊, 2025, 20(6): 166-168.
- [9] 赖小莉. 正念认知疗法对老年慢性心力衰竭患者负性情绪及自我感受负担的影响[J]. 当代护士(中旬刊), 2022, 29(1): 91-93.
- [10] 雷丽芳, 马秀琴. 正念认知疗法对老年慢性心力衰竭伴衰弱患者心理及心功能康复的影响[J]. 中国医学创新, 2024, 21(29): 82-86.
- [11] 陈纪珍. 八段锦对老年心力衰竭伴衰弱患者生活质量及运动耐量的影响[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2024, 12(6): 70-73.
- [12] 万佳, 孙兴兰, 陈茜, 等. 陈氏太极·放松功对慢性心衰患者焦虑抑郁情绪的影响[J]. 华夏医学, 2023, 36(3): 149-152.

- [13] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制[J]. 心理科学进展, 2011, 19(10): 1502-1510.
- [14] 张凯, 李君, 刘敏, 等. 冥想放松训练对心功能不全患者心理状态及心功能的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(7): 1029-1033.
- [15] 赵新娜. 正念冥想训练对慢性心力衰竭患者胃肠道症状及情绪的康复效果[J]. 心血管康复医学杂志, 2025, 34(2): 145-150.
- [16] Hall, G.C.N., Hong, J.J., Zane, N.W.S. and Meyer, O.L. (2011) Culturally Competent Treatments for Asian Americans: The Relevance of Mindfulness and Acceptance-based Psychotherapies. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **18**, 215-231. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2011.01253.x>