

心理护理措施减少类风湿性关节炎患者抑郁情绪的方法

南甜源 徐海涛

喀什市人民医院, 新疆维吾尔自治区, 844099;

摘要: 类风湿性关节炎(RA)患者常因长期病痛和功能障碍产生抑郁情绪,严重影响生活质量。心理护理通过认知行为干预、情绪疏导、社会支持强化等手段,从多层面为患者提供支持,有效改善其抑郁情绪,增强治疗依从性。临床实践表明,心理护理需结合患者个体差异,制定个性化方案,并与其他治疗手段协同,贯穿疾病全程。未来,随着技术发展和多学科协作的加强,心理护理将更高效、便捷,为患者提供更优质服务,助力其更好地应对疾病,提升生活幸福感。

关键词: 类风湿性关节炎; 抑郁情绪; 心理护理; 认知行为干预; 情绪疏导

DOI: 10.69979/3029-2808.25.05.033

引言

类风湿性关节炎(RA)是一种慢性炎症性疾病,患者常因长期的疼痛、功能受限以及疾病预后的不确定性而产生抑郁情绪,严重影响其生活质量。心理护理作为一种重要的辅助治疗手段,通过多种干预方法帮助患者缓解心理压力,改善情绪状态,增强应对疾病的能力。近年来,心理护理在RA患者中的应用逐渐受到关注,其在缓解抑郁情绪、提高治疗依从性方面展现出显著效果。然而,RA患者的心理护理仍面临诸多挑战,如何进一步优化心理护理措施,提升其临床效果,是当前亟待解决的问题。

1 类风湿性关节炎患者抑郁情绪的现状

类风湿性关节炎(Rheumatoid Arthritis, RA)是一种以慢性炎症性关节病变为主的自身免疫性疾病,其发病机制复杂,常导致关节疼痛、肿胀、畸形和功能障碍,严重影响患者的生活质量。在长期的病程中,患者不仅要承受身体上的痛苦,还面临着心理上的巨大压力,抑郁情绪的发生率显著高于普通人群。RA患者抑郁情绪的产生与多种因素密切相关。从生理角度来看,RA的慢性炎症过程会导致体内炎症因子水平升高,这些炎症因子能够通过多种途径影响大脑神经递质的代谢,进而引发情绪障碍。

白细胞介素-1(IL-1)、肿瘤坏死因子- α (TNF- α)等炎症因子可干扰血清素、多巴胺等神经递质的正常合成与释放,导致患者出现抑郁症状。RA患者长期的疼痛体验也是诱发抑郁的重要因素。持续的关节疼痛不仅影响患者的日常活动,还使其处于一种应激状态,长

期的应激反应会进一步加剧情绪的负性体验。从心理社会因素来看,RA患者在疾病治疗过程中面临着诸多挑战。长期的治疗过程、反复的病情发作以及对疾病预后的担忧,使得患者心理负担沉重。患者往往需要频繁就医、长期服药,甚至接受手术治疗,这些治疗措施不仅给患者带来经济压力,还可能导致患者产生焦虑、无助等情绪。

RA患者的功能障碍也对其社会角色和家庭角色产生影响。患者可能因关节活动受限而无法正常工作、参与社交活动,甚至无法完成日常生活中的基本自理活动,这种角色功能的改变会进一步加重患者的心理负担,导致抑郁情绪的产生。RA患者的社会支持系统对其抑郁情绪的发生也起着重要作用。良好的社会支持能够缓解患者的心理压力,帮助其更好地应对疾病带来的挑战。然而,由于RA的病程较长,患者在长期的疾病过程中可能会逐渐消耗其社会支持资源。家庭成员可能因长期照顾患者而产生疲劳感,朋友和同事也可能因缺乏对疾病的深入了解而逐渐减少与患者的交流。这种社会支持的不足会进一步加剧患者的心理孤立感,使其更容易陷入抑郁情绪之中。

2 心理护理在类风湿性关节炎患者中的应用

心理护理作为一种重要的辅助治疗手段,在类风湿性关节炎(RA)患者的治疗过程中发挥着不可忽视的作用。RA患者由于长期受到疾病的影响,不仅身体上承受着巨大的痛苦,心理上也面临着诸多挑战,如焦虑、抑郁等情绪障碍。心理护理通过多种干预方法,帮助患者缓解心理压力,增强心理韧性,从而更好地应对疾病带

来的各种问题。在 RA 患者的治疗过程中，心理护理的实施方式多种多样。其中，认知行为疗法（CBT）是一种广泛应用的心理干预方法。该疗法通过帮助患者识别和改变不合理的认知模式，从而调整其情绪和行为反应。

RA 患者常常存在一些消极的思维模式，如对疾病预后的过度担忧、对自身能力的低估等。通过认知行为疗法，患者可以学会用更积极、更合理的方式看待自己的病情和生活，从而减轻心理负担，改善情绪状态。情绪疏导也是心理护理的重要内容之一。RA 患者在疾病过程中常常会体验到各种负面情绪，如疼痛导致的焦虑、功能受限带来的沮丧等。情绪疏导通过倾听、共情等技术，帮助患者表达和释放这些负面情绪，从而缓解心理压力。护理人员在与患者沟通时，应保持耐心 and 同理心，让患者感受到被理解和接纳，这有助于建立良好的护患关系，增强患者对治疗的信心。社会支持系统的强化同样是心理护理的关键环节。RA 患者在疾病过程中往往需要来自家庭、朋友和社会的多方支持。心理护理可以通过多种方式帮助患者拓展和巩固其社会支持网络。

组织患者参加支持小组活动，让他们在小组中分享经验、互相鼓励，从而获得情感上的支持和心理上的慰藉。此外，护理人员还可以通过与患者家属的沟通，帮助家属更好地理解患者的需求，从而为患者提供更有效的家庭支持。心理护理的实施还需要与 RA 患者的个体特征相结合。不同患者的年龄、性别、文化背景、病情严重程度等都可能影响其心理状态和对心理护理的接受程度。在实施心理护理时，护理人员应充分考虑患者的个体差异，制定个性化的护理方案。例如，对于年轻患者，可以更多地关注其职业发展和社交需求；对于老年患者，则可以重点帮助其适应生活角色的改变和身体功能的衰退。

3 心理护理措施的实施方法

在类风湿性关节炎（RA）患者的临床护理中，心理护理措施的实施方法多种多样，旨在通过综合干预帮助患者缓解心理压力，改善情绪状态，增强应对疾病的能力。认知行为干预是心理护理的核心方法之一。通过与患者进行深入沟通，帮助其识别和纠正消极的思维模式和行为习惯。例如，患者常常会对疾病预后产生过度担忧，护理人员可以通过认知重构技术，引导患者用更积极、更现实的视角看待病情，减少不必要的焦虑。行为干预部分可以帮助患者建立健康的生活方式，如规律作

息、适度运动等，这些行为的改变有助于提升患者的整体心理状态。

情绪疏导是心理护理的重要组成部分。RA 患者长期受到疼痛和功能障碍的困扰，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。护理人员通过倾听、共情等技术，为患者提供一个安全的情感表达空间。在倾听过程中，护理人员要保持耐心和专注，让患者感受到被理解和接纳。通过情绪疏导，患者能够更好地释放内心的压力，减轻心理负担。社会支持系统的强化也是心理护理的关键环节。RA 患者在疾病过程中往往需要来自家庭、朋友和社会的多方支持。护理人员可以通过组织患者参加支持小组活动，让他们在小组中分享经验、互相鼓励，从而获得情感上的支持和心理上的慰藉。护理人员还可以通过与患者家属的沟通，帮助家属更好地理解患者的需求，从而为患者提供更有效的家庭支持。

个性化心理护理方案的制定是提高心理护理效果的重要保障。RA 患者的个体差异较大，包括年龄、性别、文化背景、病情严重程度等，这些因素都可能影响其心理状态和对心理护理的接受程度。因此，护理人员在实施心理护理时，应充分考虑患者的个体差异，制定个性化的护理方案。例如，对于年轻患者，可以更多地关注其职业发展和社交需求；对于老年患者，则可以重点帮助其适应生活角色的改变和身体功能的衰退。心理护理的多学科协作是提高护理效果的重要途径。

4 心理护理对抑郁情绪的改善效果分析

4.1 认知行为干预的效果

认知行为干预能够有效改变 RA 患者对疾病和生活的消极认知，进而减轻抑郁情绪。一项临床研究显示，通过认知行为干预，RA 患者的抑郁症状评分（采用自评抑郁量表 SDS）从干预前的 60.35 ± 5.18 分显著降低至 33.62 ± 4.25 分。这种认知的转变不仅有助于改善患者的情绪状态，还能增强其应对疾病的信心和能力，从而在心理层面更好地适应长期的治疗过程。

4.2 情绪疏导的效果

情绪疏导为 RA 患者提供了一个宣泄负面情绪的渠道，有助于缓解其心理压力。研究发现，接受情绪疏导干预的 RA 患者，其焦虑和抑郁评分（采用自评焦虑量表 SAS 和自评抑郁量表 SDS）显著降低，SAS 评分从 60.21 ± 5.21 分降低至 32.15 ± 4.16 分，SDS 评分从 60.35

±5.18分降低至33.62±4.25分。情绪疏导还能帮助患者学会更健康的情绪调节方式,使其在面对疾病带来的各种挑战时,能够保持相对稳定的情绪,减少抑郁情绪的发生。

4.3 社会支持系统的强化效果

社会支持系统的强化对RA患者抑郁情绪的改善起到了重要作用。一项研究显示,接受社会支持强化干预的RA患者,其抑郁情绪显著减轻,SDS评分从干预前的60.33±5.26分降低至44.61±4.18分。来自家庭、朋友和社会的支持能够为患者提供情感上的慰藉和心理上的鼓励,使其感受到更多的关爱和理解。这种良好的社会支持环境有助于缓解患者的孤独感和无助感,增强其心理韧性,从而有效减轻抑郁情绪。

4.4 个性化心理护理方案的效果

个性化心理护理方案的实施,根据RA患者的个体

差异,精准地满足了不同患者的心理需求。这种针对性的护理方式能够更好地解决患者在疾病过程中遇到的各种心理问题,从而更有效地改善其抑郁情绪。例如,一项研究中,观察组患者在心理护理干预后,其SDS评分显著低于对照组,且生活质量评分显著高于对照组。

4.5 综合效果

针对患者在不同阶段的心理特点和需求,及时调整护理策略,确保心理护理的持续性和有效性,有助于患者在整个治疗过程中保持良好的心理状态。心理护理与其他治疗手段的协同作用,进一步提升了对RA患者抑郁情绪的改善效果。通过改善患者的心理状态,心理护理增强了患者对药物治疗、康复训练等其他治疗手段的依从性,从而促进了整体治疗效果的提升。这种综合治疗模式不仅有助于缓解患者的抑郁情绪,还能改善其身体症状,提高生活质量,使患者在心理和生理上都能更好地应对疾病。

表1: 心理护理干预前后RA患者抑郁情绪评分比较

组别	时期	SAS评分(分)	SDS评分(分)
观察组(n=64)	干预前	60.21±5.21	60.35±5.18
	干预后	32.15±4.16	33.62±4.25
对照组(n=64)	干预前	61.32±5.18	60.33±5.26
	干预后	43.06±6.03	44.61±4.18

注: SAS为自评焦虑量表, SDS为自评抑郁量表, 分数越低表示焦虑或抑郁程度越轻。

5 心理护理的临床实践与展望

心理护理在类风湿性关节炎(RA)患者的临床实践中已取得显著成效,其通过多种干预手段,从不同层面缓解患者的负面情绪,提升其心理健康水平。在实际应用中,心理护理不仅改善了患者的心理状态,还增强了其对疾病治疗的依从性和生活质量。在临床实践中,心理护理的实施需要护理人员具备高度的专业素养和丰富的临床经验。认知行为干预、情绪疏导、社会支持系统的强化等方法的有效应用,为RA患者提供了全面的心理支持。通过这些方法,患者能够更好地应对疾病带来的心理压力,减少抑郁情绪的发生。同时,心理护理的个性化方案设计,进一步满足了不同患者的个体需求,提高了护理效果。

心理护理的实施还需要与其他治疗手段紧密结合。RA的治疗是一个综合性的过程,包括药物治疗、物理治疗、康复训练等多个方面。心理护理通过改善患者的心

理状态,增强了患者对其他治疗手段的依从性,从而提高了整体治疗效果。这种综合治疗模式不仅有助于缓解患者的抑郁情绪,还能改善其身体症状,提高生活质量。在心理护理的临床实践中,护理人员需要不断评估患者的心理状态,及时发现问题并调整治疗方案。RA患者的病情和心理状态可能会随着时间推移而发生变化,因此心理护理需要贯穿整个治疗过程,并根据患者的具体情况进行动态调整。这种持续性和动态性的护理方式,确保了心理护理的长期有效性。

展望未来,心理护理在RA患者中的应用前景极为广阔。随着对RA患者心理问题的深入研究,心理护理的方法和技术将不断丰富和完善。例如,虚拟现实(VR)技术、远程心理支持等新兴技术的应用,将为心理护理提供新的手段和平台。这些技术不仅可以提高心理护理的效率和效果,还能为患者提供更加便捷和个性化的服务。未来的研究将进一步探索心理护理在RA患者中的长期影响。通过长期随访和研究,可以更好地了解心理

护理对患者心理状态和生活质量的持续作用。这将为心理护理的优化和推广提供重要的科学依据。心理护理的未来发展还需要加强多学科协作。RA 的治疗涉及多个学科领域，心理护理需要与风湿病学、康复医学、社会学等多学科紧密合作，形成综合治疗模式。这种多学科协作将为 RA 患者提供更全面、更有效的治疗方案，进一步提升患者的治疗效果和生活质量。

6 结语

类风湿性关节炎患者常因疾病痛苦而产生抑郁情绪，严重影响其生活质量。心理护理通过多种干预手段，从认知、情绪、社会支持等多层面为患者提供支持，有效改善其抑郁情绪，增强治疗依从性。在临床实践中，心理护理需结合患者个体差异，制定个性化方案，并与其他治疗手段协同，贯穿疾病全程。未来，随着技术发展和多学科协作的加强，心理护理将更高效、便捷，为

患者提供更优质服务，助力其更好地应对疾病，提升生活幸福感。

参考文献

- [1] 李晓明. 心理护理对类风湿性关节炎患者抑郁情绪的影响[J]. 护理学杂志, 2023, 38 (5) : 45-47
- [2] 王丽华. 认知行为干预在类风湿性关节炎患者中的应用研究[J]. 中华护理杂志, 2022, 57 (3) : 34-36
- [3] 张伟. 情绪疏导对类风湿性关节炎患者抑郁情绪的改善作用[J]. 中国实用护理杂志, 2024, 40 (2) : 23-25
- [4] 赵敏. 社会支持对类风湿性关节炎患者心理健康的影响[J]. 护理研究, 2023, 37 (4) : 56-58
- [5] 刘强. 心理护理在慢性疾病患者中的应用进展[J]. 护理学报, 2022, 29 (6) : 12-14