

The Relationship between Psychological Factors and Cardiovascular Diseases

Hong Li

Inner Mongolia Medical University, Inner Mongolia Clinical Medical College, Hohhot, Inner Mongolia, 010010, China

Abstract

Cardiovascular diseases (CVD) are one of the leading causes of death and disability worldwide. Research indicates that in addition to organic pathologies, psychological factors play a significant role in the onset, progression, and prognosis of CVD. The paper reviews the relationship between psychological factors and cardiovascular disease (CVD), explores the mechanisms by which these factors affect cardiovascular health, and analyzes relevant intervention strategies. Psychological factors typically refer to both internal and external elements that affect an individual's mental state and behavior, including emotional states (such as depression and anxiety), cognitive factors (such as beliefs and attitudes), personality traits (such as extroversion and conscientiousness), coping mechanisms (such as ways of managing stress), and social factors (such as the strength of social support). This paper specifically focuses on depression, anxiety, stress, social support, and personality traits, providing a detailed analysis of their relationship with CVD and their potential impact on cardiovascular health. Therefore, understanding and intervening in psychological factors can significantly improve the prognosis of CVD and enhance the quality of life for patients.

Keywords

psychological factors; cardiovascular disease; intervention strategy

心理因素与心血管疾病的关系

李红

内蒙古医科大学内蒙古临床医学院, 中国·内蒙古·呼和浩特 010010

摘要

心血管疾病 (Cardiovascular diseases, CVD) 是全球范围内导致死亡和残疾的主要原因之一。研究表明, 心血管疾病的发病因素除了本身的器质性病变外, 心理因素在心血管疾病的发生、发展和预后中起着重要作用^[1]。论文综述了心理因素与CVD之间的关系, 探讨了这些因素如何影响心血管健康的机制, 并分析了相关的干预策略。心理因素通常指那些影响个体心理状态和行为的内在和外因素, 包括情绪状态 (如抑郁、焦虑)、认知因素 (如信念和态度)、个性特质 (如外向性、责任感)、应对机制 (如应对压力的方式) 和社会因素 (如社会支持的强度)。论文特别关注了心理因素中的抑郁、焦虑、压力、社会支持和个性特质这几个方面, 详细分析了它们与CVD之间的关系及其对心血管健康的潜在影响。因此, 了解和干预心理因素可以显著改善CVD的预后, 提高患者的生活质量。

关键词

心理因素; 心血管疾病; 干预策略

1 引言

目前, CVD 已经成为导致人们残疾, 威胁人类生命安全的重要疾病^[2]。通过世界卫生组织报告可以发现, 心理疾病已经成为世界第四大疾病^[3]。CVD 不仅严重影响患者的生命质量, 还对社会和经济造成巨大负担。CVD 的研究和预防主要集中在病理生理、生活方式、饮食习惯等因素, 如高血压、高胆固醇、吸烟、肥胖和缺乏运动等。然而, 心理因素在 CVD 的发生、进展和预后中扮演着关键角色。

心理因素涵盖了多种内在和外因素, 论文主要关注

了抑郁、焦虑、压力、社会支持和个性特质等广泛研究的领域。抑郁症在 CVD 患者中特别常见, 同时, 焦虑症与 CVD 之间的联系也引起了广泛关注。此外, 长期的心理压力, 如工作压力和生活压力, 被认为是心血管事件的重要风险因素之一。社会支持和个性行为等积极的心理因素则被发现对心血管健康具有保护作用。

论文详细综述心理因素与 CVD 之间的关系, 包括抑郁、焦虑、压力、社会支持和个性行为等方面, 分析这些因素影响心血管健康的可能机制, 并讨论相关的干预策略。了解和干预心理因素可以显著改善 CVD 的预后, 提高患者的生活质量。

【作者简介】李红 (1999-), 女, 蒙古族, 中国内蒙古兴安盟人, 在读硕士, 从事心血管病研究。

2 心理因素与 CVD 的关系

2.1 抑郁

抑郁症在 CVD 患者中较为常见,且会显著增加心血管事件的发生率和死亡率。研究表明,心血管疾病的发生发展与精神心理因素密切相关,两者之间互为因果、相互促进:一方面,CVD 患者由于病情导致生活质量下降、社会角色改变等原因,容易出现抑郁情绪,比如患者会担心自己被遗弃,突然死亡等;另一方面,抑郁症患者由于情绪低落、生活习惯改变等因素,心血管事件的发病率也显著增加^[4]。抑郁症通过多种途径增加心血管事件的风险。首先,抑郁症患者常伴有神经内分泌系统功能异常。下丘脑-垂体-肾上腺(The hypothalamic-pituitary-adrenal axis, HPA or HTPA axis)轴和交感神经系统功能亢进,增加肌体交感活动,自主神经功能也会出现障碍,心率变异性会消失,出现压力反射功能异常的情况,进而引起高血压等心血管风险因素。其次,抑郁症与免疫系统的异常反应有关。研究发现,抑郁症患者体内的炎症因子如超敏 C 反应蛋白、白介素-6、肿瘤坏死因子、白介素-1 受体拮抗剂增高,这些炎症因子不仅促进动脉粥样硬化的形成,还会加重已有的 CVD^[5]。此外,抑郁症还会导致一系列不健康的行为,如吸烟、酗酒、缺乏运动和不健康饮食,这些行为都是 CVD 的已知风险因素。抑郁症患者由于缺乏动力和兴趣,往往难以坚持健康的生活方式,进一步增加了 CVD 的风险。

2.2 焦虑

焦虑症与 CVD 之间存在显著关联,焦虑症患者更容易发生心脏事件。焦虑症的主要特征是持续的过度担忧和紧张,这种状态会对心血管系统产生不良影响。焦虑通过激活交感神经系统,导致一系列生理反应,包括心率加快、血压升高和心肌耗氧量增加。交感神经系统的持续激活会导致心血管系统的长期负担增加,进而引发 CVD。例如,焦虑症患者的心率变异性降低,心脏在面对应激时的调节能力减弱,这增加了心律失常和其他心血管事件的风险^[6]。焦虑症还与其他不健康的生活习惯相关,如吸烟、饮酒和不规律的睡眠,这些行为进一步增加了 CVD 的风险。睡眠障碍特别常见于焦虑症患者,而睡眠不足已被证实与高血压、冠心病和心力衰竭等心血管风险因素密切相关^[7]。

2.3 压力

长期的心理压力是 CVD 的重要风险因素之一。压力来源多样,包括工作压力、家庭压力和社会压力等。研究发现,慢性压力与 CVD 的发生率和死亡率均显著相关。HPA 轴和交感神经系统,引起一系列生理反应。HPA 轴的激活导致皮质醇水平升高,而皮质醇是应激反应中的主要激素,长期升高的皮质醇水平会导致高血压、肥胖、糖尿病和高脂血症等 CVD 的危险因素。交感神经系统的激活则导致肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增加,心率和血压随之升高,增加了心脏负担。此外,压力还会导致行为上的改变,如增加吸烟、饮酒和不健康饮食的频率。这些行为不仅直接增加 CVD 的

风险,还可能通过进一步加重生理应激反应,使心血管系统受到双重打击。

2.4 社会支持

社会支持是指来自家庭、朋友、同事和社区的情感和实际帮助。良好的社会支持可以显著降低 CVD 的发生率和死亡率。相反,缺乏社会支持与 CVD 的高发率和高死亡率密切相关。社会支持通过多种途径对心血管健康产生积极影响。首先,社会支持可以缓解心理压力。与他人分享压力和困扰,有助于减轻心理负担,降低生理应激反应。其次,社会支持有助于促进健康行为。例如,家人和朋友的支持和鼓励,可以帮助个体坚持健康饮食、定期运动和戒烟限酒。最后,社会支持还与心理健康密切相关。良好的社会支持可以提高个体的自尊心和幸福感,减少抑郁和焦虑的发生,从而间接保护心血管健康。

2.5 个性行为

心脏病学和心理学专家提出了 4 种性格行为类型:A 型、B 型、C 型和 D 型,根据美国心肺和血液研究所的研究,认为最容易引起冠心病的一个危险性格类型是 A 型^[8]。A 型行为模式是与 CVD 风险增加有关的典型个性特质。A 型行为模式包括一组特点,即富于竞争意识、潜在的敌意、缺乏耐心、过激的言论、过度执着于言论等。A 型行为模式个体的交感神经系统活动水平较高,长期处于应激状态,容易导致高血压和心脏病。敌意和愤怒是 A 型行为模式中的关键特征,这些情绪通过增加血压和心率、促进炎症反应,增加了 CVD 的风险。此外,其他个性特质如乐观、自控力和应对压力的能力也对心血管健康有积极影响。乐观个体在面对压力时更倾向于采取积极的应对策略,这有助于缓解压力,保护心血管健康。自控力强的个体更容易坚持健康的生活方式,减少 CVD 的风险。

3 心理因素干预策略

在当前的医学研究和实践中,了解并应用心理因素的干预策略对于改善心血管健康具有重要意义。这些策略不仅能显著改善患者的心理状态,还可以优化 CVD 的治疗效果和患者的生活质量。以下内容将详细介绍这些干预策略,包括心理治疗、药物治疗和健康行为促进,并增加社会支持等策略的讨论。

3.1 心理治疗

3.1.1 认知行为疗法(CBT)

认知行为疗法是一种结构化的心理治疗形式,旨在帮助患者识别和改变负面的思维模式和行为,从而减轻心理压力和提升心理适应能力^[9]。在 CVD 患者中,CBT 有助于减少焦虑和抑郁症状,改善患者对其健康状况的认知和应对能力,从而可能间接改善心血管功能。此外对于心血管疾病的患者,加强对疾病的认识很重要,可以考虑使用量表筛查工具进行及时识别。如可使用研究已证实有效的第 9 版的病人健康问卷(patient health questionnaire, PHQ-9)和第 7 版的广泛性焦虑障碍量表(generalized anxiety disorder scale,

GAD-7)对心血管疾病患者心理状态进行评估^[10]。

3.1.2 压力管理训练

压力管理训练通常包括放松技巧、时间管理和问题解决技巧等内容,目的是减轻患者的日常生活压力。CVD患者通过学习如何有效管理压力,可以减少心血管系统的过度激活,防止疾病的恶化。

3.1.3 正念疗法

正念疗法通过教授患者专注于当前时刻并以非评判的态度接受内在体验,帮助他们减轻慢性压力和情绪困扰。对于CVD患者,应注意加强患者的心理疏导,引导患者形成积极向上、乐观的生活态度^[2]。在和患者沟通的时候,尽可能给予患者更多鼓励,提供给患者更多正性信息,提高患者对抗疾病的信心,同时引导患者家属给予患者鼓励支持,让患者在面对疾病的时候坦然面对,积极应对^[11]。

3.2 药物治疗

3.2.1 抗抑郁药物

研究显示,抗抑郁药物如选择性血清素再摄取抑制剂(SSRIs)可以在缓解抑郁症状的同时,通过减少心脏病变风险因素(如炎症和血小板聚集)来改善心血管健康。SSRIs,如氟西汀、舍曲林和帕罗西汀,通过调节大脑中的血清素水平,不仅改善情绪状态,还可以影响与心血管疾病相关的生理过程。此外,SSRIs的使用与心血管系统的总体功能改善相关,包括降低心脏事件的发生率和死亡率。这可能是因为这些药物提高了神经递质的可用性,改善了心血管调节和应对心理压力的能力。研究也表明,抗抑郁药物的使用可以改善心脏病患者的生活质量,通过减轻抑郁症状,使患者更积极地参与健康行为和诊疗计划。

因此,对于心血管疾病患者,特别是那些同时经历抑郁症状的患者,合理使用SSRIs不仅可以改善他们的心理状态,还可以为心脏健康带来额外的保护作用。这强调了在治疗心血管疾病时,综合心理和生理治疗的重要性。

3.2.2 抗焦虑药物

对于那些经历高度焦虑和应激反应的CVD患者,适当的抗焦虑药物可以显著帮助他们管理紧张和焦虑的心理状态,从而降低心脏事件的风险。常用的抗焦虑药物包括苯二氮草类(如阿普唑仑和氯硝西泮),它们通过增强大脑中 γ -氨基丁酸(GABA)的活性,帮助减轻焦虑症状。此外,选择性血清素再摄取抑制剂(SSRIs),如帕罗西汀和舍曲林,也被用于治疗焦虑,因为它们可以调节大脑中的血清素水平,有助于改善情绪和降低焦虑。然而,使用这些药物时应在医生的指导下进行,以避免潜在的副作用和确保药物的安全性和效果。通过这些治疗,CVD患者可以更有效地控制心理压力,保护心脏健康。

3.3 健康行为促进

3.3.1 生活方式的改变

教育患者如何采取更健康的生活方式,如戒烟、限制酒精摄入、均衡饮食和定期进行有氧运动,对于心理及心血管健康均有积极影响。

3.3.2 饮食与营养

指导患者选择富含全谷物、新鲜水果和蔬菜的饮食,避免高脂肪和高糖食品,有助于控制体重和血压,减少心血管病的发生。

3.4 社会支持

社会支持在CVD患者的治疗过程中发挥着重要作用。亲友的支持可以帮助患者更好地应对疾病带来的心理和生理挑战,提高他们遵循治疗计划和生活方式改变的动力。

总之,通过综合运用心理治疗、药物治疗、健康行为促进、社会支持等多种干预策略,可以有效地管理和改善CVD患者的心理和生理健康,从而提高他们的整体生活质量。

4 结论

心理因素在CVD的发生、发展和预后中起着重要作用。深入了解这些因素及其对心血管系统的影响机制,可以为制定有效的预防和诊疗策略提供关键信息。采取针对性的心理干预措施,如提供心理咨询、行为疗法和社会支持等,不仅可以减轻患者的心理负担,还能显著改善其心血管健康状况。此外,个性化的干预方案可以根据患者的具体心理特征和需要,提供更为精确的支持和治疗,从而提升治疗效果和患者的整体生活质量。未来的研究应进一步探索心理因素与CVD之间的详细交互作用,从分子水平到行为层面的全方位机制,以便开发出更具针对性和效果持久的干预措施。通过这些努力,可以更好地控制和预防CVD,最终改善广大患者的健康和福祉。

参考文献

- [1] 李睿,吕爱红,吴志敏.心理因素对心血管疾病患者生活质量的影响研究[J].卫生职业教育,2014,32(24):113-115.
- [2] 王文娟,李炜.心理因素对心血管疾病的影响探究[J].大家健康(学术版),2015,9(10):28-29.
- [3] 冯辉,于东东,王立宇,等.心理因素在心血管疾病中的运用[J].中西医结合心血管病电子杂志,2015,3(17):195-196.
- [4] 黄晓蓉,白春林.双心医学的研究现状[J].中西医结合心脑血管病杂志,2024,22(2):313-315.
- [5] 王丽.心理因素与心血管疾病[J].中国医药指南,2008(16):262-263.
- [6] 谢有权.心血管疾病与精神心理因素的关系分析[J].现代实用医学,2014,26(3):309-310.
- [7] 曹源,徐延敏.睡眠障碍对心血管疾病的影响[J].中国心血管杂志,2020,25(1):86-88.
- [8] 陈玉强.心理行为因素对心血管疾病患者的影响[J].中国继续医学教育,2017,9(24):43-45.
- [9] 师玉霞,宋静超.基于认知行为疗法的护理干预对老年胸腔镜肺癌根治术后谵妄及负面情绪的影响[J].河南医学研究,2023,32(18):3443-3449.
- [10] 杨学平,何茹.综合医院心血管疾病与抑郁焦虑的相关研究进展[J].中华全科医学,2022,20(2):302-306+335.
- [11] 丁荣晶.双心医学研究进展[J].四川精神卫生,2014,27(3):193-197.