

北京市自然科学基金支持项目

# 心脏减压疗法

## 心脏病患者的行为干预

**Stress Proof the Heart:**

Behavior Interventions for Cardiac Patients

原 著 Ellen A. Dornelas [美]

主 译 丁荣晶 夏 昆



Springer



北京大学医学出版社

北京市自然科学基金支持项目

# 心脏减压疗法

心脏病患者的行为干预

**Stress Proof the Heart**

Behavior Interventions for Cardiac Patients

原 著 Ellen A. Dornelas [美]

主 审 胡大一 樊爱蓉

主 译 丁荣晶 夏 昆

北京大学医学出版社

XINZANG JIANYA LIAOFA — XINZANGBING HUANZHE DE XING  
WEI GANYU

图书在版编目(CIP)数据

心脏减压疗法:心脏病患者的行为干预/(美)艾伦(Ellen)原著;丁荣晶,夏昆译.  
—北京:北京大学医学出版社,2016.2

书名原文:Stress proof the heart:behavior interventions for cardiac patients  
ISBN 978-7-5659-1047-0

I. ①心… II. ①艾…②丁…③夏… III. ①心脏病—治疗—研究 IV. ①R541.05

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第036782号

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2012-6724

Translation from English edition:

*Stress Proof the Heart*

by Ellen A. Dornelas

Copyright © 2012 Springer New York

Springer New York is a part of Springer Science+Business Media

All Rights Reserved.

Simplified Chinese translation Copyright © 2015 by Peking University Medical Press.

All Rights Reserved.

心脏减压疗法——心脏病患者的行为干预

---

主 译:丁荣晶 夏 昆

出版发行:北京大学医学出版社

地 址:(100191)北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

电 话:发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumppress.com.cn>

E - mail: [booksale@bjmu.edu.cn](mailto:booksale@bjmu.edu.cn)

印 刷:中煤(北京)印务有限公司

经 销:新华书店

责任编辑:杨 杰 责任校对:金彤文 责任印制:李 啸

开 本:880mm×1230mm 1/32 印张:17.75 字数:486千字

版 次:2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5659-1047-0

定 价:78.00元

版权所有,违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

## 译者名单

主 审 胡大一 吴爱琴  
主 译 丁荣晶 夏 昆  
副主译 胜 利 张守彦 张 军  
译 者 (按姓名汉语拼音排序)  
陈 超 陈丽竹 常学伟 丁荣华  
丁荣晶 高光仁 高洪丽 谷云飞  
姜红岩 胜 利 王锦文 吴 昆  
夏 昆 肖 娜 于 勤 张 军  
张守彦 赵文淑 郑 楠

## 编者

**Brigitta Bunzel, Ph. D.** Department of Cardiac Surgery, Medical University of Vienna, Vienna, Austria

**Krista C. van den Broek, Ph. D.** Center of Research on Psychology in Somatic diseases, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands

**Matthew M. Burg, Ph. D.** VA Connecticut Healthcare System, West Haven, CT, USA

Yale University School of Medicine, New Haven, CT, USA

Columbia University Medical Center, New York, NY, USA

**En-Young Nicole Cho, M. D.** Division of Psychosomatic Medicine, Department of General Internal Medicine, Inselspital, Bern University Hospital, and University of Bern, Bern, Switzerland

**Angelo Compare, Ph. D.** Department of Human Sciences, University of Bergamo, Bergamo, Italy

**Harry DeAntonio, D. O.** Department of Cardiovascular Sciences, East Carolina Heart Institute, East Carolina University, Greenville, NC, USA

**Johan Denollet, Ph. D.** Center of Research on Psychol-

ogy in Somatic iseases, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands

**Maria Dziok, Ph. D.** Ferkauf Graduate School of Psychology, Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, NY, USA

**Erika Sivarajan Froelicher, R. N. , M. A. , M. P. H. , Ph. D.** Physiological Nursing Department, School of Nursing & Epidemiology & Biostatistics, School of Medicine, University of California, San Francisco, USA

**Jonathan Gallagher, MPsychSc** Department of Psychology, Beaumont Hospital, Beaumont, Dublin, Ireland

**Elena Germani, Psy. D.** Centro Diagnostico Italiano, Milano, Italy

**Adam Grimaldi, M. D. , Candidate** University of Connecticut School of Medicine, John Dempsey Hospital, Farmington, CT, USA

**A. Garrett Hazelton, Ph. D.** Department of Psychology, East Carolina University, Greenville, NC, USA

**David Janeway, M. D.** Department of Psychiatry, New York Medical College, Valhalla, NY, USA

**Michelle Kahan, M. S. , M. A.** Ferkauf Graduate School of Psychology, Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, NY, USA

**Roland von Känel, M. D.** Division of Psychosomatic

Medicine, Department of General Internal Medicine, Inselspital, Bern University Hospital, and University of Bern, Bern, Switzerland

Psychocardiology Unit, Cardiac Prevention and Rehabilitation, Swiss Cardiovascular Center, Inselspital, Bern University Hospital, and University of Bern, Bern, Switzerland

**Erica Kaplan, B. A.** Ferkauf Graduate School of Psychology, Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, NY, USA

**Miriam Katzenstein, M. A.** Ferkauf Graduate School of Psychology, Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, NY, USA

**Kari Kirian, M. A.** Department of Psychology, East Carolina University, Greenville, NC, USA

**Emily A. Kuhl, Ph. D.** Division of Research, American Psychiatric Association, American Psychiatric Institute for Research and Education, Arlington, VA, USA

**Carrie Lukens, Ph. D.** VA Connecticut Healthcare System, West Haven, CT, USA

Yale University School of Medicine, New Haven, CT, USA

**Ayako Okada, R. N. , C. N. S. , Ph. D.** (c) College of Nursing Art and Science, University of Hyogo, Japan & Physiological Nursing Department, School of Nursing,

University of California, San Francisco, USA

**Beth Parker, Ph. D.** Henry Low Heart Center, Hartford Hospital, Hartford, CT, USA

University of Hartford, Hartford, CT, USA

**Aline J. Pelle, Ph. D.** Center of Research on Psychology in Somatic diseases, Tilburg University, Tilburg, The Netherlands

**Riccardo Proietti, M. D.** Cardiac Electrophysiology Laboratory, Luigi Sacco Hospital, Milano, Italy

**Jaan Reitav, Ph. D. , C. Psych. , C. B. S. . M.** University Health Network, Toronto Rehabilitation Institute, Cardiac Rehabilitation and Secondary Prevention Program, Toronto, Canada

Department of Clinical Diagnosis, Canadian Memorial Chiropractic College, Toronto, Canada

**Evelio Rodriguez, M. D.** Department of Cardiovascular Sciences, East Carolina Heart Institute, East Carolina University, Greenville, NC, USA

**Samuel F. Sears, Ph. D.** Department of Psychology, East Carolina University, Greenville, NC, USA

Department of Cardiovascular Sciences, East Carolina Heart Institute, East Carolina University, Greenville, NC, USA

**Kawkab Shishani, B. S. N. , Ph. D.** College of Nursing, Washington State University, Yakima, WA, USA



**Min Sohn, R. N., A. C. N. P., M. P. H., Ph. D.** Department of Nursing, Inha University, Incheon, South Korea

**Sonia Suchday, Ph. D.** Ferkauf Graduate School of Psychology, Albert Einstein College of Medicine, Yeshiva University, Bronx, NY, USA

**Dicle Turkoglu, Ph. D.** VA Connecticut Healthcare System, West Haven, CT, USA  
Yale University School of Medicine, New Haven, CT, USA

**Ilan S. Wittstein, M. D.** Department of Medicine, Division of Cardiology, The Johns Hopkins University School of Medicine, Baltimore, MD, USA

**Lawson Wulsin** Professor of Psychiatry and Family Medicine, University of Cincinnati, OH, USA

**Ellen A. Dornelas, Ph. D.** Director of Behavioral Health Programs, Division of Cardiology, Hartford Hospital, Hartford, CT, USA

## 译者前言

2007年我师从我国著名心血管病学专家、双心医学创始人胡大一教授，开始接触到心血管疾病患者的心理问题。我一直在思考，如何很好地将心理学干预手段融入到心脏病治疗中，希望找到一本融合这一领域临床实践和研究进展的书籍。当我看到这本书并仔细阅读后，非常兴奋，这正是我一直在寻找的书籍。我被这本书所涉及内容的深度、广度和高度所震撼，遂决定将其翻译成中文，希望更多喜欢或从事这个领域工作的同道能读到这本书，并从中受到启迪。本书的主编 Ellen 教授是一位心理专业医生，长期从事心脏病患者心理问题的治疗和研究，她邀请全球多个国家开展相关研究和临床工作的心脏科医生和精神科医生参与本书的编写。本书内容涉及目前心血管疾病中高发心理问题的疾病，包括冠状动脉粥样硬化性心脏病、心力衰竭、心房颤动、心脏停搏和 ICD 植入术后、心尖球囊样心肌病、心脏移植术后的心理问题。同时本书花费很大篇幅介绍心血管疾病相关心理问题的治疗手段和研究进展，包括焦虑、抑郁的药物治疗和行为干预，D 型人格的干预，心脏病患者的应激干预，心脏病患者工作应激的处理，睡眠障碍的治疗，心脏病患者的戒烟干预，运动疗法、瑜伽冥想在心血管疾病中的疗效，以及行为心脏病学远程干预、未来发展方向等。本书中的很多内容弥补了目前在心脏病心理治疗和研究领域的短板，如心房颤动、ICD 植入术后、心脏移植术后的情绪障碍和干预、D 型人格的干预、心脏病患者的应激处理、心脏病患者工作应激的处理、心脏病的行为干预等。心脏病学发展到 21 世纪，大量的循证医学证据显示，生活方式不健康是心血管疾病发生及发展的重要致病因素，治疗不依从是导致目前被证明有效的心血管疾病治疗手段疗效下降或无效的原因。

## 8 心脏减压疗法——心脏病患者的行为干预

心血管临床医生专注于为患者提供目前被证明有效的治疗手段，但如何能够将这些治疗手段转化为对个体患者有效的治疗效果，不仅需要技术，同时还需要提高治疗过程的治疗质量。因此，心脏心理学或行为心脏病学将是 21 世纪心脏病学治疗领域应该开垦的处女地。无论您是否从事心脏心理学领域的工作，都希望本书对您的临床工作有所裨益。本书适用于心理学家、精神病学家、心脏病学家、护士和其他心脏病专业人士。

丁荣晶

2015 年 7 月 1 日

## 原著前言

20世纪80年代早期，我还是心理学专业在校大学生的时候，得到了一份兼职工作，在一个忙碌的心脏病诊所当医疗助理，负责做心电图和给患者做踏车运动试验。即使是一无所知的大学生，如我，也会明显感觉到大部分患者的心理往往受到心脏病发作的负面影响。几年以后，当我申请研究生院时，偶然发现健康心理学这个新的研究领域，当即申请，希望在更好地理解心脏与心理的关系上做好学术上的必要准备。

大概10年过去了，我获得博士学位，却发现在临床健康心理学领域根本没有招聘广告。在一个心脏中心，我逐渐研发了一系列健康行为方案。开始时是应邀研发一个戒烟方案，不久后，又把临床服务推广到关注心脏病患者的焦虑、沮丧、调节等一系列心脏病诊断中。20世纪90年代，在心脏心理学领域几乎没有资料可查。今天，越来越多的书籍专门聚焦心脏病患者的心理问题，在实践科学上取得了不少成就，而且有很多培训机会。关注行为心脏病学临床医生和研究团体遍及全球，在广度和深度上也有所增长。就实践领域来说，临床医生们一再表示，急需那些临床研究还远未涉及的实践领域的课题资料。他们提出以下问题：

- 在心律转复除颤器产生的心理影响已经得到广泛认识的情况下，为什么关于其他类型心律失常患者（如心房颤动患者），却只有有限的资料？

- 对于心力衰竭患者和最近发生急性心血管事件的患者（如心肌梗死患者），为何在心理问题临床表现上却大相径庭？

- 如何评估和治疗心脏病患者的睡眠障碍、工作压力和缺乏锻炼动机？

全世界有很多精神科医师、护士和心脏病学专家工作在实践的前沿，向患者提供全方位的心理治疗，急需探讨此类议题。我是需要更多资料的专业人士之一，所以我征募了一批优秀的从业者创立和编撰了这本著作，提供具体的、应用型的指导，将临床研究通过实用的语言诠释出来，以满足心脏病患者的心理需求。15年来我在一个忙碌的心脏中心工作，并已在相关课题上出过一本书，使我对这一很少被提及的领域拥有比较完整的想法。通过对这些领域的探讨，我希望能帮助那些通过自学解决新问题的从业者澄清思路，向处在痛苦中的心脏病患者提供更有利的心理帮助。

在开始编撰本书的时候，我设想突出不同国家和背景下的从业者应如何处理临床实践的问题。2年过去了，我始终被本书的撰写者们的创新水平和知识深度所震撼。本书的目标读者群是来自世界各地的心理学家、精神病学家、心脏病学家、护士和其他心脏病专业人士。

希望此书能拓展读者对行为心脏病学临床实践的认识，鼓励更多的专业人士投身到这片“处女地”进行研究。较之于心理因素与心脏病结果之间做过的大量研究，对心脏病患者心理治疗的临床试验却太少。贯穿全书我们都鼓励读者明确理解已完成的临床试验结果，并请不要为本书缺少准则或共识而气馁。

在这一领域有造诣的专家学者很可能对《心脏减压疗法》的主题选择感到好奇。当我们的课题开始的时候，我并没有想要一下子把这一领域所有的临床课题全部囊括其中，而是在第一部分提供一个概念框架，加深对于心脏病心理课题的理解，在第二部分各章节中，加入对大家熟悉的题目（如应激处理）的新理解，以及不断困扰临床医生的问题（如对超负荷工作和工作应激的治疗）。通常，我加入一个题目，是因为继续教育工作组的某个参与者向我咨询过。当然，本书没有提到的课题还有很多，所提到的课题仍然有待更多的研究关注，我们还需要

为临床医生创造更多适合的资料，以投身到令人激动的行为心脏病学领域中去。

Ellen A. Dornelas

美国康涅狄格州哈特福德

## 致谢

本书的成功离不开各章作者非凡的智慧和努力。他们开拓性的工作和组织能力将展示在公共卫生领域，并将对从业者产生极大的影响。同样要感谢的还有本书的临床病例，允许使用其个人数据的心脏病患者。出于隐私保护，所有病例中的患者身份信息均有所改动，但我必须说，没有患者的数据支持，我们无法传达本书所要传达的问题的复杂性或成就。

特别感谢 Edward Fischer 和 Jon Gallagher 挑剔的审订和编辑指导。一直以来我非常感谢医学博士 Paul D. Thompson，他是我的心脏病学导师，也是我所供职的哈特福德医院 Henry Low 心脏中心的主任。事实上，没有 Thompson 博士可靠的支持，不仅本书，我的行为心脏病学研究或者说我们部门的临床服务，都是不可能的。最后，感谢我的丈夫和孩子们，感谢你们一直以来，尤其是在撰写本书时所给予我的爱、支持和耐心。

# 序一

心血管疾病是我国目前最严重的健康问题之一，越来越多的心血管疾病患者合并存在心理问题，这两种疾病互为因果，相互影响，导致疾病恶化。由于牵涉两个学科，临床表现不典型，容易误诊、误治。部分心血管疾病患者尽管进行了药物及支架手术，但是由于合并心理问题，很难恢复正常的工作和生活。随着作医生的时间推移，在大量的医疗实践中，我逐渐接触到过去不曾意识的问题：心血管内科的大量患者存在不同程度的精神心理问题：焦虑、惊恐、抑郁……极大影响治疗效果。1995年我开始探索双心医学模式，与精神科专家合作，在心血管科开设双心门诊，探索培养心内科医生成为双心医生的模式，经过20年的摸索，目前“双心门诊”“双心查房”和“双心会诊”已经成为心血管科的常规。心血管科医生逐渐意识到，作为心血管科医生应关注心理因素和表现为类似心脏症状的单纯心理问题对心血管疾病特点、疗效和预后的影响，并进行必要、恰当的认识和干预。在心血管医学领域工作的所有医务人员应接受全员精神心理常识培训。

在临床实践中，深切感受到学术传递的重要性，这一领域有太多的内容有待探讨。心脏科医生接诊患者中存在的精神心理因素，并非是对患者的人格或者精神心理倾向做调查研究，而是在诊治过程中，倾听患者主诉，用心、用情体察患者的感受，同情患者的疾苦，结合自身全面、扎实的专业知识和技能，对患者因情绪异常影响到心血管系统的可能程度进行及时的判断和识别，并给予适当干预，这就是以患者为中心的整合医学模式。我们提倡双心医学，并不是在心血管科开心理门诊，也不希望心血管医生改行当心理医生，或与精神心理医生打擂台，我们的目标是合



理、有效地治疗心血管疾病患者存在的各种症状。目前缺少一本便于心血管医生使用的把行为心脏病学转化为实用的临床干预措施的书籍。

《心脏减压疗法——心脏病患者的行为干预》的设计正填补了这一空白。原著由 Ellen A. Dornelas 教授和他的团队编写，编者由多个国家在心血管心身行为研究方面很有建树的专家团队组成。他们长期从事该领域的实践和研究工作，不但有丰富的实践经验，更有着严谨的科研态度。该书向读者介绍不同心血管疾病概览和与之相伴随的心理问题，并举例说明缓解心脏病患者压力的相关干预措施。将心脏病和精神心理之间错综复杂的关系，以深入浅出的文字，结合精神心理和心血管的视角，阐述心血管疾病治疗中需要使用的行为疗法，彰显学科交叉的有效融合。本书翻译专业词汇使用准确，内容新颖、丰富、可操作性强，不仅理论阐述透彻，同时还有丰富的临床实践操作，定将是一部很实用的译著。本书的出版将为普及和提高我国心身医学水平又添新贡献，引领我国双心医学研究和临床健康发展。

医者，看的是病，救的是心；开的是药，给的是情。医生不仅要关注患者的病情，也要注意他们的心情，和与身心健康相关的生活、工作以及人生须面对疾病的影响。3~5分钟，又不随诊，根本就看不到病，看的越多，积累的问题才会越多。医务工作者用“心”去诊治患者的“心”，这就是我给双心医疗的又一个解释。我们的工作使不适合生存的人变得适合生存。

胡大一

中国控制吸烟协会会长

中华预防医学会副会长

中国康复医学会心血管病康复和预防专业委员会主任委员

北京大学心血管病学系主任

2015年10月10日