

五行音乐疗法心身同护一级原发性高血压患者的临床研究

何紫莉¹ 郭梅芳子¹ 李宛儒¹ 刘岚¹ 王娟²

1 四川省中西医结合医院 四川 成都 610041;

2 四川省达州市渠县中医院 四川 达州 635200

摘要: 目的: 探究五行音乐疗法心身同护一级原发性高血压患者的临床研究。方法: 选取80例一级原发性高血压患者, 均为我院2021年5月至2023年5月收入, 按随机数字表法分组。对照组40例患者使用常规治疗干预, 研究组40例患者在对照组基础上使用五行音乐疗法干预, 将两组患者干预前后的血压、焦虑抑郁评分进行比较。结果: 两组患者血压干预前比较无明显差异, $P > 0.05$ 。干预后研究组收缩压、舒张压数值均低于对照组患者, $P < 0.05$ 。两组患者干预前比较无明显差异, $P > 0.05$, 干预后研究组患者抑郁焦虑评分明显低于对照组患者, $P < 0.05$ 。结论: 对一级原发性高血压患者使用五行音乐疗法可以有效的降低患者血压和焦虑抑郁情绪, 值得推广。

关键词: 五行音乐疗法; 一级原发性高血压; 中医

Abstract: Objective: To study the psychosomatic nursing with five phases-based music therapy in grade I primary hypertension patients. **Methods:** 80 patients with grade I primary hypertension admitted from May 2021 to May 2023 in our hospital were selected. According to random number table, patients were assigned to control group ($n=40$) and study group ($n=40$). The routine therapy was performed in the control group; on the basis of the former, the five phases-based music therapy was performed in the study group. The blood pressure, anxiety and depression scores, sleep quality were assessed. **Results:** Before intervention, the blood pressure between groups was not significantly different ($P > 0.05$); after intervention, the systolic blood pressure and diastolic blood pressure in the study group were lower than control group ($P < 0.05$); before intervention, the anxiety and depression scores between groups were not significantly different ($P > 0.05$); after intervention, the anxiety and depression scores in the study group were lower than control group ($P < 0.05$); after intervention, the sleep quality scores in the study group were lower than control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** The psychosomatic nursing with five phases-based music therapy can effectively reduce the blood pressure, improve the emotional states and life quality for grade I primary hypertension patients. It is much promising in clinical nursing.

Key words: five phases-based music therapy; grade I primary hypertension; traditional Chinese medicine

原发性高血压是一种世界范围内广泛存在的慢性疾病, 具有高发病率和严重并发症的特点, 随着生活方式的变化和社会压力的增加, 高血压的患病率不断攀升。在治疗高血压的过程中, 药物疗法一直是主要的治疗手段, 但存在副作用和依赖性的问题, 不少研究尝试探索非药物治疗方法, 以降低高血压患者的药物使用量和提高治疗效果^[1]。此外, 改善高血压患者的整体健康状况和生活质量, 也已经成为当前医学领域的研究热点之一^[2]。五行音乐疗法是一种综合运用音乐、心理学和中医五行学说的治疗方法, 旨在通过音乐的震动、情感表达以及五行元素的平衡来改善患者的生理和心理健康。中医五行理论认为, 自然界中的五种元素, 即木、火、土、金、水, 相互关联并相互影响, 每个元素与特定的脏腑器官、情感和音乐音调相关^[3]。五行音乐疗法的核心思想在于通过引导患者暴露于与其个人体质、情感和生活阶段相对应的音乐, 有助于平衡五行之间的能量, 从而改善整体健康^[4]。本研究选取了80例一级原发性高血压患者, 现报道如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取80例一级原发性高血压患者, 均为我院2021年5月至2023年5月收入, 按随机数字表法分组。两组患者一般资料见表1。一般资料上, 两组无差异, $P > 0.05$ 。

表1 一般资料

组别	n	年龄(岁)	男/女(例)
研究组	40	60.52±2.35	30:10
对照组	40	60.15±2.32	25:15
t/x ²	-	0.192	1.455
P	-	0.849	0.228

纳入标准: (1) 配合研究, 各项认知功能正常。(2) 知晓本次研究并签署知情同意书。(3) 未伴有其他系统严重疾病。

排除标准: (1) 有既往精神病史患者。(2) 临床资料不全。(3) 认知障碍。

1.2 方法

对照组患者使用常规治疗, 定期测量血压, 每天至少测量2次, 记录血压数据, 根据血压测量结果, 根据医嘱调整药物剂量或更换药物种类。教育患者学习应对压力和放松技巧, 指导患者进行规律的有氧运动, 每周至少150分钟。

研究组患者在对照组基础上使用五行音乐疗法干预, 具体方法如下: (1) 诊断与评估: 对患者进行全面的身体检查和诊断, 确定其高血压级别和可能的原因, 同时评估患者的心理状态、情绪和生活习惯等方面, 制定针对性的音乐治疗方案。(2) 选择合适的音乐: 基于患者的五行体质和情绪状态, 选择相应的音乐, 五行理论中, 每个元素都与特定类型的音乐和情感相关, 木元素可以选择《渔舟唱晚》等清新、柔和的音乐, 属金的患者可选择《阳春白雪》等曲目, 建议每天至少进行30分钟的五行音乐疗法, 可以选择在早上或晚上进行, 避免与其他治疗措施冲突。在音乐疗法会话中, 患者坐下或躺下, 闭上眼睛, 专注所选的音乐, 逐渐引导患者放松身体, 深呼吸, 并与音乐互动, 患者尽量放松身心, 将注意力从压力和忧虑中解脱出来, 可以使用耳机或音响播放音乐, 建议选择高品质的音乐播放设备, 保证音质和效果。(3) 定期评估和跟进: 在治疗过程中, 需要定期评估患者的进展和反应。限制食盐摄入, 减少高钠食物的摄入, 多吃水果和蔬菜, 增加摄入富含钾、镁和膳食纤维的食物, 减少饱和脂肪

和胆固醇的摄入，选择低脂肪乳制品和瘦肉，增加肌肉锻炼，提高代谢和帮助降低血压。

1.3 观察指标

（1）将两组患者干预前、后收缩压（Systolic blood pressure, SBP）及舒张压（Diastolic blood pressure, DBP）情况进行比较。

（2）焦虑、抑郁情绪测评采用焦虑抑郁量表，比较两组患者干预前后的焦虑抑郁评分^[5]。抑郁量表，0-53 分为正常范围；54-62 分为轻度抑郁；63-72 分为中度抑郁；73-86 分为重度抑郁；87 分及以上为极重度抑郁。焦虑量表，0-49 分为正常范围；50-59 分为轻度焦虑；60-69 分为中度焦虑；

70-79 分为重度焦虑；80 分及以上为极重度焦虑。

1.4 统计学处理

采用 SPSS 23.0 软件分析及处理数据，计数资料采用百分比表示，采用 χ^2 检验；计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，采用 t 检验，以 $P < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 高血压管理

两组患者血压干预前比较无明显差异， $P > 0.05$ 。干预后研究组收缩压、舒张压数值均低于对照组患者， $P < 0.05$ ，见表 1。

表 1 血压控制效果

组别	n	收缩压（mmHg）		舒张压（mmHg）	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	160.32±9.84	147.52±7.21	93.24±7.69	84.29±5.32
研究组	40	160.79±9.63	133.14±6.55	93.31±7.58	78.34±4.18
t	-	0.216	9.337	0.042	5.562
P	-	0.830	0.001	0.966	0.001

2.2 焦虑抑郁评分

两组患者干预前比较无明显差异， $P > 0.05$ ，干预后研

究组患者抑郁焦虑评分明显低于对照组患者， $P < 0.05$ ，见表 2。

表 2 评分对比（分）

组别	n	抑郁		焦虑	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	63.65±2.36	41.98±1.58	64.36±2.15	45.12±1.45
研究组	40	63.98±2.10	21.01±1.05	64.01±2.99	25.25±1.36
t	-	0.661	69.911	0.601	63.214
P	-	0.511	0.001	0.550	0.001

3 讨论

一级原发性高血压患者是指患有高血压病但没有明显的器质性病变或明确的病因，属于高血压的最常见类型，高血压是一种慢性疾病，也是心血管疾病的主要危险因素之一^[6]。目前高血压的管理已取得了显著进展，但长期使用抗高血压药物会伴随着一系列的不良反应，影响了患者的生活质量。部分患者对药物治疗不敏感，增加了药物治疗的复杂性，会导致高血压无法有效控制，因此有必要寻求新的治疗方法，以弥补这些不足之处^[7]。

五行音乐疗法作为一种综合性的身心治疗方法，该疗法源自中国古代的中医理论，强调身体和心理之间的平衡，以及与自然和谐共生的概念^[8]。五行音乐疗法将不同音乐频率与五行元素相联系，五行元素与人体五脏器官相对应，木对应肝脏，火对应心脏，土对应脾胃，金对应肺脏，水对应肾脏，音乐通过特定的音调、旋律和节奏来激发和平衡这些五行元素，以促进身体和心灵的和谐。本研究发现，研究组干预后收缩压、舒张压数值均低于对照组患者，这是因为音乐的舒缓效果可以帮助患者降低焦虑和紧张，减轻压力，从而有助于降低血压，音乐的和谐元素也可以促进身体的平衡，对高血压的病因之一，即体内的不平衡起到改善作用。本研究还发现，研究组患者干预后抑郁焦虑评分明显低于对照组患者，原因在于五行音乐疗法采用柔和的音乐、特定的旋律和声音波动，这些元素可以引发放松效应，音乐的美妙和谐可以降低患者的紧张感，使患者更容易进入一种冥想状态，从而减轻焦虑和抑郁情绪，音乐的节奏和节奏的变化也可以调整心率和呼吸，有助于降低身体的生理紧张度。

综上所述，对一级原发性高血压患者使用五行音乐疗法

可以有效的降低患者血压和焦虑抑郁情绪，值得推广。

参考文献

[1] 李冠慧,陈后煌,肖稳康,等.基于肠道菌群-肠-脑轴双向调节探讨五行音乐疗法治疗高血压伴发焦虑的机制[J].中华中医药杂志,2022,37(6):3136-3140.

[2] 张敏,史文莉.五行音乐疗法对肝阳上亢型高血压患者血压及情绪的影响[J].新疆医科大学学报,2021,44(11):1289-1293.

[3] 张晓娟,李子锋,丁劲,等.揞针联合五音疗法对肝阳上亢型高血压患者失眠的效果[J].护理学杂志,2022,37(1):46-48.

[4] 赵中秋,梁君昭,唐显群.中医五音治疗郁病研究进展[J].陕西中医,2020,41(3):406-408.

[5] 施巨芳,孙红燕,孙莉,等.针刺联合五行音乐疗法对脾肾阳虚型早发性卵巢功能不全患者焦虑抑郁状态、睡眠质量及生存质量的影响[J].中国医药导报,2022,19(35):148-151.

[6] 苗斌,王清贤,张丽敏.针刺配合中医五行音乐疗法治疗非小细胞肺癌化疗后轻、中度抑郁的疗效观察[J].上海针灸杂志,2020,39(7):866-870.

[7] 杨淞,汪瑞茹,郑凯旋,等.音乐联合降压药物对高血压伴认知障碍的疗效与机制探讨[J].成都医学院学报,2023,18(2):224-228.

[8] 蒋林含,李俊,杨长皓,等.音乐疗法对高血压患者干预效果的Meta分析[J].现代预防医学,2021,48(16):2988-2994.

基金资助：四川省中医药管理局中医药科研专项资助(2021MS380)