八段锦对慢性阻塞性肺病患者 6 分钟步行距离的影响

缪友萍　沈清玉　刘莱月

福建医科大学附属闽东医院

【摘要】**目的**　探讨八段锦对慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者 6 分钟步行距离的效果。**方法**　采用便利抽样的方法，选择 50 例符和要求的患者；在专业指导教师的带领下每周锻炼 5 次，每次 1h 的练习。锻炼前做常规准备活动。练习时要求松静自然，以意行气，强度逐渐增大，时间集中在下午 5 点到 6 点，共练习 12 周。练习 4 周后可在家跟随光碟练习，并进行电话随访监督。全程共进行 2 次测试，第 1 次测试在练习之前，第 2 次经过 12 周练习后，2 次测试的过程均取安静状态下，2 次测试指标一样。**结果**　练习八段锦之后的 6min 步行距离优于练习之前 (P<0.05)。**结论**　通过八段锦训练可以改善 COPD 患者的 6min 步行距离，值得推广普及。

【关键词】八段锦；慢性阻塞性肺疾病；6min 步行距离

【中图分类号】R247.4　【文献标识码】A【文章编号】1674-9561（2018）03-086-01

前言

慢性阻塞性肺疾病（COPD）是一种具有气流受限特征的肺部疾病，其发病率无论在中国还是世界上都呈上升趋势[1]。全国每年因 COPD 死亡的人数达 100 万，因 COPD 致残人数达 500 万～ 1000 万，居我国疾病负担的首位[2]。根据世界银行 / 世界卫生组织研究，至 2020 年世界疾病经济负担的第五位将是 COPD。由于其患病人数多，死亡率高，社会经济负担重，已成为世界性热门的公共卫生问题[3]。6min 步行试验 (6MWT) 是一项安全、方便、简单易行的运动试验，通过对运动耐力的检测，反映受试者的心肺功能状态，是生活质量评估的一项重要内容。其以前主要用于评价心脏病患者的心功能，近来一些学者发现也能应用于慢性肺疾病患者日常肺功能的监测，为慢性肺疾病患者组织学变化和功能学变化的评估提供了一种新的监测手段，是目前研究的一个新热点[4]，有氧运动已被公认为慢性阻塞性肺病肺康复的有效手段。八段锦是我国传统康复医学领域中具有民族特色的治疗手段之一，属于中等强度或以下的有氧运动[5]，它的运动强度和动作编排次序符合运动学和生理学规律，安全可靠。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

纳入标准是①符合诊断标准的 COPD ②年龄 50 ～ 65 岁 ③Ⅱ级（中度 COPD)：FEV1 / FVC％<70％；50％≤ FEV1<80％预计值，有或无慢性咳嗽、咳痰症状。④无严重器质性病变。

1.2 研究方法

采用便利抽样的方法，选择 50 例符和要求的患者，在专业指导教师的带领下每周锻炼 5 次，每次 1h 的练习。锻炼前做常规准备活动。练习时要求松静自然，以意行气，强度逐渐增大，时间集中在下午 5 点到 6 点，共练习 12 周。练习 4 周后可在家跟随光碟练习，并进行电话随访监督。全程共进行 2 次测试，第 1 次测试在练习之前，第 2 次经过 12 周练习后，2 次测试的过程均取安静状态下，2 次测试指标一样。选平坦的地面划一条 30m 长的直线，两端各置一座椅，受试者沿直线尽可能快速行走，直到 6 分钟停止，测量步行距离。试验前后记录患者的血压、心率及呼吸频率。

2 结果

2.1 患者训练前后 6MWD 比较，见表 1。

表 1：患者训练前后 6MWD 比较 (m，$\bar{\chi}\pm s$)

组别	n	训练前	训练后
实验组	50	242.75±34.73	432.38±50.25
对照组	50	120.34±20.41	210.32±20.12

注：与治疗前比较，P<0．05，有统计学意义

3 讨论

3.1 COPD 是可以预防和治疗的疾病，八段锦是一套独立而完整的健身功法，重视“意”、“气”、“形”的综合锻炼。同时，八段锦练习中采用腹式呼吸，要求气沉丹田，使呼吸逐渐做到“深、长、细、缓、匀、柔”；同时配以扩胸等呼吸机锻炼以达到改善 COPD 患者肺部功能活动的作用。有研究者让不常运动的中老年受试者先接受 1 周八段锦基本动作培训，待其掌握动作后开始正式练习，练习共持续 75d，每天练习 1h，练习时间相对固定。在习练前后测试身体形态和生理机能指标，两次测试指标相同。发现练习八段锦能明显提高中老年受试者上肢和下肢力量素质，明显改善呼吸系统机能、提高中老年人关节灵活性、平衡能力和神经系统灵活性。

3.2 本试验中，患者配合八段锦的练习，其锻炼前后 6min 步行试验的距离有明显增加。6min 步行试验是一项简单易行、安全、方便的运动试验，通过对运动耐力的检测，反映受试者的心肺功能状态，可以综合评估受试者的全身功能状态．近来某些学者发现 6MWT 也能应用于慢性肺疾病患者日常肺功能的监测，为慢性肺疾病患者组织学变化、功能学变化的考量提供了一种新的监测手段。6MWT 最常用于中重度心肺疾病患者治疗前后的疗效评价以及患者在日常功能锻炼中的自我检测，也用于心肺功能状态的评估以及流行病学调查，6min 步行距离还可以作为预测心肺疾患患病率和病死率的一个客观指标。

4 结论

本研究结果表明，八段锦训能明显提高 COPD 患者的 6min 步行距离，对慢阻肺疾病肺康复治疗的预期是积极有效的，可以改善患者的症状，减少复发，提高生活质量，值得推广应用。由于条件限制，本研究也存在实验时间较短，患者数较少，随访时间短等不足之处，在今后的研究中笔者会努力加以改进。

参考文献：

[1] 王大札，周玉民，田佳等．广州社区慢性阻塞性肺疾病认知行为调查研究 [J]. 中国医药南，2009，7(17):5-7.

[2] 中华医学会呼吸疾病学会分会慢性阻塞性肺疾病学组．慢性阻塞性肺疾病诊治指南（2007 年修订版）[J]. 中华结核和呼吸杂志，2007，30（1）：817.

[3] 于斌，吴楚财，冯起校，六分钟步行试验在肺功能评价中的应用现状及展望 [J]. 国际呼吸志，2010，30(5):314-316.

[4] 张英根，李承道．健身气功运动导论 [J]. 武术科学，2005，2(1):28.

www.nokanquanshu.com 千家期刊网