



•综合医学•

体育运动疗法对患有中、轻度脂肪肝飞行员病情康复的影响

张 丹

(中国人民解放军武汉疗养院东湖院区 430072)

摘要:目的:研究体育运动疗法对患有中、轻度脂肪肝飞行员病情康复的影响。方法:以2014.01.05日至2017.01.04日本疗养院接收的患有轻度、中度脂肪肝的飞行员作为此次研究对象,共98例,抽签随机分成两个组,49例/组。一组实施常规治疗(对照组),另一组增加体育运动疗法(观察组)。将两个组的血脂指标、肝功能指标进行比较。结果:疗程结束后,观察组的高密度脂蛋白($2.01 \pm 0.35 \text{ mmol/L}$)、甘油三酯($1.19 \pm 0.27 \text{ mmol/L}$)、总胆固醇($4.01 \pm 0.25 \text{ mmol/L}$)三项血脂指标以及碱性磷酸酶($71.26 \pm 18.85 \text{ U/L}$)、谷草转氨酶($20.51 \pm 10.56 \text{ U/L}$)、谷丙转氨酶($12.29 \pm 6.05 \text{ U/L}$)三项肝功能指标都优于对照组数据($p < 0.05$)。结论:为轻中度脂肪肝飞行员提供体育运动疗法的效果十分理想。

关键词:体育运动疗法;脂肪肝;病情康复;飞行员

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2017)19-314-01

控制饮食、服用药物是目前治疗脂肪肝的常用手段,可在一定程度上缓解症状,但长时间服药会产生耐药性[1],同时增加患者的经济、心理负担,不利于病情的恢复。体育运动疗法在高血压等多种疾病中的应用效果较高,本文为了探讨其对于中度、轻度脂肪肝飞行员病情康复的影响,以98例患有中轻度脂肪肝的飞行员作为对象进行研究,结果如正文描述。

1 资料和方法

1.1 资料

从本疗养院接收的轻度、中度脂肪肝飞行员中抽取98例,按照抽签随机分组原则将98例飞行员分成两个研究小组,49例一组。收治起始至终止时间为2014.01.05日至2017.01.04日。

观察组($n=49$)——男性:女性=34:15;年龄范围:下限值32岁,上限值51岁,平均值(41.23 ± 5.25)岁。

对照组($n=49$)——男性:女性=36:13;年龄范围:下限值31岁,上限值53岁,平均值(41.36 ± 5.14)岁。

两个研究小组轻度、中度脂肪肝飞行员的各项资料数据差别较小(P 值 >0.05)。

1.2 方法

常规治疗(药物+饮食控制)——对照组。药物选择种类包括多烯康、非诺贝特等,要求患者合理控制饮食,戒烟酒,少食多餐,疗程为十三周。

常规治疗+体育运动疗法——观察组。体育运动疗法以有氧运动为主,例如慢跑、打羽毛球、打太极拳、快走等,结合自身身体状况量力而行,运动频率为3次至6次/周,运动时间为1小时/次,其中太极拳此项目应长期坚持,每天打太极拳两次或三次,一次持续十分钟。

1.3 观察指标

在治疗前、疗程结束后测量两个小组飞行员的血脂指标(高密度脂蛋白、甘油三酯、总胆固醇)和肝功能指标(碱性磷酸酶、谷草转氨酶、谷丙转氨酶)。

1.4 统计学处理

用($\bar{x} \pm s$)的形式表示三项血脂指标和三项肝功能指标数据(计量资料),并用 t 值检验。在用SPSS20.0软件核对后,当对比指标数据有差别时,用 $P < 0.05$ 表示。

2 结果

2.1 血脂指标

如表一所示,两个组飞行员在接受治疗前的三项血脂指标相差并不明显, p 值 >0.05 ,经过治疗后,数据虽都有改善,但观察组数据改善更明显, p 值 <0.05 。

表一:2组轻度、中度脂肪肝飞行员血脂指标的变化情况($\bar{x} \pm s$, mmol/L)

组别	例数(n)	时间	高密度脂蛋白	甘油三酯	总胆固醇
观察组	49	治疗前	1.62 ± 0.31	3.23 ± 1.25	5.71 ± 0.58
		疗程结束	2.01 ± 0.35	1.19 ± 0.27	4.01 ± 0.25
		治疗前	1.64 ± 0.29	3.20 ± 1.21	5.70 ± 0.62
对照组	49	疗程结束	1.72 ± 0.26	2.26 ± 0.47	4.74 ± 0.51

组别	例数(n)	时间	碱性磷酸酶	谷草转氨酶	谷丙转氨酶
----	-------	----	-------	-------	-------

注:疗程结束后数据对比($p < 0.05$)。

2.2 肝功能指标

参考表二中数据得知,两个组飞行员在治疗前的三项肝功能指标数据相比无统计学意义,治疗后,观察组数据更有优势, p 值 <0.05 。

表二:2组轻度、中度脂肪肝飞行员肝功能指标的变化状况($\bar{x} \pm s$, U/L)

组别	例数(n)	时间	碱性磷酸酶	谷草转氨酶	谷丙转氨酶
观察组	49	治疗前	125.25 ± 15.53	35.12 ± 2.76	50.12 ± 11.26
		疗程结束	71.26 ± 18.85	20.51 ± 10.56	12.29 ± 6.05
		治疗前	126.26 ± 10.80	34.55 ± 10.46	50.23 ± 11.12
对照组	49	疗程结束	95.32 ± 12.64	27.83 ± 10.95	20.53 ± 5.74

注:疗程结束后数据对比($p < 0.05$)。

3 讨论

脂肪肝随着人们生活方式的改变以及工作压力的增加,发生率不断升高,飞行员是比较高端的职业,大部分飞行员身体素质都比较好,但还是会因为各种因素患有脂肪肝,目前尚未研制出特效药[2],是医学中的重点研究课题之一。传统药物治疗配合饮食干预能够将炎症消除,促进病情减轻以及控制病情发展,但漫长的疗程会增加患者身心压力,不利于病情的康复。

在常规药物治疗、饮食控制的基础上增加体育运动疗法,能够扩充治疗方案内容,在体育运动疗法中以有氧运动为主,有利于全身淋巴、血液的循环[3],保证脂肪肝部的血液供应充足,对脂肪肝部的营养状况进行改善,此外,合理的有氧运动还能保证新陈代谢正常,避免长期工作导致的身心疲倦,镇静、安抚效果十分显著。在肝性疾病中,位列第一的为病毒性肝炎[4],其次为脂肪肝,脂肪肝是一种慢性疾病,不良的饮食习惯、生活方式以及巨大的工作压力都可能诱发疾病,因此临床主张在药物治疗的基础上还需在饮食、生活、运动等方面加强指导。

表一中数据显示,观察组疗程结束后的三项血脂指标都比对照组更令人满意, p 值 <0.05 ,说明体育运动疗法可促进血脂指标改善;表二数据显示,疗程结束后观察组的三项肝功能指标数据更低, p 值 <0.05 ,表示观察组飞行员疗程结束后的肝功能更好。

本研究说明,为轻度、中度脂肪肝飞行员采取体育运动疗法有利于病情的康复且效果十分可靠。

参考文献:

- [1]杨建全.肥胖大学生脂肪肝患者体育运动康复干预效果评价[J].中国学校卫生,2014,35(6):946-948.
- [2]于洋,朱琳,胡敏.近五年非酒精性脂肪肝运动疗法的研究进展[J].军事体育学报,2016,35(4):101-104.
- [3]赵春霞.运动对改善脂肪肝的效果及对FFA的影响[J].黑龙江医药科学,2016,39(5):30-31.
- [4]胡利勋.运动介入疗法治疗肥胖型大学生脂肪肝64例临床观察[J].西部中医药,2014,27(5):93-95.