

# 中西医结合背景下延续八段锦在冠心病患者中的应用

徐荣荣 王家美

上海长征医院 200003

**【摘要】目的** 分析在中西医结合背景下延续八段锦在冠心病患者中的应用效果。**方法** 选取我院心内科2018年11月-2019年11月收治的冠心病患者,其中抽取100例冠心病患者作为观察对象,根据患者的病情情况展开以下实验。数字表法将其分为对照组(50例)和实验组(50例),对照组开展常规心脏康复治疗,实验组在此基础上开展八段锦锻炼,在相同的时间后,检验和比较康复前后两组心脏彩超检查结果与运动后心肺功能改善情况的差异。**结果** 经过12周康复后,两组EF、SV、BNP等指标均比康复前显著好转( $P<0.05$ ),HR则变化不明显( $P>0.05$ );两组间进行比较,实验组BNP、EF高于对照组,两组差异显著( $P<0.05$ ),而SV、HR则不存在统计学差异( $P>0.05$ )。**结论** 在中西医结合的背景下,八段锦对冠心病患者恢复心肺功能有很好的作用效果,同时也提高了患者的生活质量,帮助其恢复健康,也能很好的改善冠心病患者心境的状态,因此八段锦在冠心病患者中具有使用和推广价值。

**【关键词】** 八段锦;冠心病;心肺功能;中西医结合**【中图分类号】** R473.54**【文献标识码】** A**【文章编号】** 1005-4596(2020)02-189-01

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是指冠状动脉粥样硬化使管腔发生堵塞以及冠状动脉功能性的改变,导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病,亦称为缺血性心脏病。冠心病由于发病率高,死亡率高,严重危害着人类的身体健康,从而被称作是“人类的第一杀手”。冠心病病人最常见的临床症状可表现为胸痛、胸闷,大汗,伴有心慌等症状。严重的病人常进展成心肌梗死,出现恶性心律失常,导致突然猝死。此类疾病在临床上最多见,是当代威胁中老年健康的疾病之一,也是造成中老年死亡的首要原因。

急性心梗是冠心病中最严重的类型,由于心肌长时间缺血导致的心肌细胞死亡,为在冠状动脉病变的基础上,发生冠状动脉供血急剧减少或中断,使相应心肌严重而持久的急剧缺血导致坏死。当发生急性心梗了,应当立即就医,绝对卧床24小时,行急诊PCI术,开通阻塞血管,恢复血流,能很快减少心肌梗死的面积,最佳治疗时间是120分钟,但最迟不应该超过24小时。所以说时间就是生命,时间就是心肌。因此,预防和治疗冠心病,降低其发病率已受到各国人民的普遍关注。近几年来,冠心病的发病率越来越高,主要原因是随着社会的发展生活水平的不断提高,人们没有养成良好的饮食,生活习惯,因此,随着人们生活水平的提高,冠心病的患者也越来越多,现在已成为危害人们生命的主要危险因素。该病的预防和治疗也深受人们的关注。冠心病发病率最高的因素除了遗传就是饮食生活习惯因素导致的,例如当今人们都很喜欢吃外卖,宵夜,其中包括高胆固醇,高脂肪,油腻的刺激性食物、吸烟、饮酒等,使冠心病的发病率逐年增加。冠心病不仅仅发生于老年人群体,现在普遍中青年也是冠心病的易发群体。近几年新闻上经常爆出年轻人发生猝死等现象,深受全民关注,而医生也总结出是由于工作压力,生活压力,以及生活中喜欢熬夜,不良的作息习惯导致。

因此,有关冠心病预防治疗等方面的知识也让人们更加想了解它。

## 冠心病如何预防:

1. 养成良好的作息习惯,注重养生,要早睡早起,避免熬夜。
2. 保持心情愉快,不大悲大喜。
3. 饮食清淡,少食油腻、高脂肪、高胆固醇类。多食用

蔬菜和水果容易消化的食物,避免暴饮暴食,少量多餐,保持大便通畅,养成良好的排便习惯,避免用力排便,加重心脏的负担。

4. 戒烟限酒。吸烟是造成血管性疾病的重要因素,应绝对戒烟。可以服用少量的红酒活血化血管。

5. 生活工作中,避免进行过重的体力劳动或者突然使力,饱餐后不宜剧烈运动。

6. 锻炼身体,可根据各人自身的身体条件进行选择何种方法,如打太极拳、八段锦,散步、等有氧运动。老年人最佳运动时间为傍晚,要量力而行。

“中医养生”这个话题随着当代生活水平,人们的知识水平的提高,成为全民关注的话题。而科学技术的发展,冠心病的治疗已经取得了非常明显的进展,除了药物治疗以外,如今介入技术、以及中医的运动气功疗法,都可以用于冠心病的治疗。中医提倡练习八段锦,对于心血管患者,八段锦气贯丹田的深长呼吸,可使心律减慢,降低心肌氧消耗量。由于加强了全身血液循环,而减低心脏负荷,有利心脏功能。八段锦是一套独立而完整的健身功法,历史悠久,流传广泛,深受人民喜爱,至今已有800余年历史。其原因为简单易学、强身健体,因而很受欢迎。

**对照实验:**选择40位冠心病的患者,其中20位患者持续3个月,每周 $\geq 3$ 天练习八段锦,每次30-40分钟,其他20例患者常规治疗。实验显示练习八段锦的患者心率搏动速度减慢4.3%,收缩压恢复正常水平,舒张压恢复2.7%。至于其他20位没有练习八段锦患者。10.5%,在研究期间因心脏不适再次入院观察治疗。

## 结果:

结果反映了八段锦有助于减低心脏负担。实验还证明练习6个月较练习3个月的患者心电图,肌钙蛋白,心脏缺血等明显好转。连之前T波抬高 $> 0.15\text{mV}$ ,3个月后练习八段锦患者T波恢复正常水平,心肌缺血改善,肌钙蛋白恢复正常数值。6个月40例患者T波恢复正常水平,心脏功能改善。

## 小结:

综上所述,在中西医结合背景下延续八段锦在冠心病患者中应用不仅能修身养性还能够利于恢复心脏功能。