

有氧训练对抑郁症患者情绪改善的影响观察

游燕华 曾美香 林玉萍

龙岩市第三医院 福建龙岩 364000

【摘要】目的 分析有氧训练对抑郁症患者不良情绪的改善效果。**方法** 选定本院2020年4月至2021年4月收治的220例抑郁症患者,根据“治疗方法的不同”分组,参照组110例患者采纳常规药物治疗,试验组110例患者在参照组基础上采纳有氧训练,对比两组HAMD评分、SDS评分。**结果** 试验组治疗后HAMD评分、SDS评分均低于参照组, $P < 0.05$ (差异均具有统计学意义)。**结论** 有氧训练可有效改善抑郁症患者抑郁症状,效果显著。

【关键词】 有氧训练; 抑郁症; 不良情绪; 抑郁症状

【中图分类号】 R749

【文献标识码】 B

【文章编号】 2096-0867 (2021) 09-019-02

抑郁症是一种临床常见病,以持续性疲劳、生活原动力下降、乐趣缺乏、情绪低落为特征。近年来,在我国社会经济飞速发展下,人们生活、工作压力增加,抑郁症的发生率明显增高。曲唑酮是临床治疗抑郁症的常用西药,虽然对抑郁症患者抑郁症状具有一定的缓解作用,但单纯药物治疗抑郁症存在一定的局限性。有研究表明:运动锻炼可增强机体氧化代谢能力,改善血液循环,减轻抑郁、焦虑等消极反应^[1]。基于此,为探究抑郁症治疗中有氧训练的应用效果,本文选定本院2020年4月至2021年4月收治的220例抑郁症患者研究,具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选定本院2020年4月至2021年4月收治的220例抑郁症患者,已得到医院伦理委员会审批,根据“治疗方法的不同”分组,试验组(110例):46例男性、64例女性;年龄在21-59岁,平均 (40.52 ± 6.14) 岁;病程在5-21个月,平均 (13.52 ± 2.47) 个月;抑郁程度:26例轻度、54例中度、30例重度;婚姻状况:36例已婚、64例未婚、10例丧偶。参照组(110例):48例男性、62例女性;年龄在23-58岁,平均 (40.47 ± 6.11) 岁;病程在6-20个月,平均 (13.62 ± 2.41) 个月;抑郁程度:28例轻度、50例中度、32例重度;婚姻状况:36例已婚、66例未婚、8例丧偶。两组相比 $P > 0.05$,可比较。

纳入标准:①均满足《老年期抑郁障碍诊疗专家共识》^[2]中对“抑郁症”诊断标准。②年龄在18-80周岁,不限性别。③病历资料无缺失。④家属均知情,已同意并自愿参与此研究。

排除标准:①合并帕金森、狂躁症、痴呆等疾病者。②存在躯体疾病者。③存在严重自杀倾向者。④入组前1周接受过抗抑郁治疗者。⑤存在药物滥用、酒精依赖史者。⑥中途退出此研究者。⑦过敏体质者。⑧合并艾滋病、肺结核、梅毒等疾病者。⑨合并恶性肿瘤者。⑩存在躯体障碍疾病者。

1.2 方法

参照组:予以盐酸曲唑酮片,口服,每次25mg,每日1次,共计治疗3月。

试验组:在参照组基础上予以有氧训练:医生根据患者喜好,为患者选择针对性的有氧运动项目,例如八段锦、太极拳、五行健康操等,每周5次以上,每次30min左右。有氧运动之前可进行肩部旋转、弯腰、踢腿等热身运动,八段锦五行健康操每组动作做3遍,难度可从简到难,以患者自我感觉舒适为主。

1.3 观察指标及评价标准

两组治疗效果均于治疗2周后评价,观察指标包括:(1)HAMD(汉密尔顿抑郁量表)(汉密尔顿抑郁量表)评分:35分以上(包括35分)是严重抑郁,20-35分(包括20分)是明显抑郁,8-20分(包括8分)是可能抑郁,8分以下是无抑郁^[3]。Cronbach's α 系数是0.844,信效度良好。(2)SDS(抑郁自评量表)评分:53-62分是轻度,63-72分是中度,73分以上是重度。Cronbach's α 系数是0.837,信效度良好。

1.4 统计学方法

以SPSS26.0软件检验,正态分布计量资料(HAMD评分、SDS评分)组内对比采用配对样本t检验,组内对比采用配对样本t检验,组间对比采用独立样本t检验,以“ $\bar{x} \pm s$ ”表示, $P < 0.05$,具统计学意义。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

2.1 HAMD评分对比

治疗前试验组HAMD评分与参照组比较, $P > 0.05$;试验组治疗后HAMD评分比参照组低, $P < 0.05$,见表1。

表1: HAMD评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	治疗前	治疗后	t	P
试验组(n=110)	32.52 $\pm$ 4.16	11.06 $\pm$ 1.84	49.480	0.000
参照组(n=110)	32.61 $\pm$ 4.11	21.56 $\pm$ 3.67	21.033	0.000
t	0.161	26.824	--	--
P	0.872	0.000	--	--

2.2 SDS评分对比

治疗前试验组SDS评分与参照组比较, $P > 0.05$;试验组治疗后SDS评分比参照组低, $P < 0.05$,见表2。

表2: SDS评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	治疗前	治疗后	t	P
试验组(n=110)	65.28 $\pm$ 6.32	33.62 $\pm$ 1.52	51.083	0.000
参照组(n=110)	66.04 $\pm$ 6.29	46.82 $\pm$ 3.75	27.527	0.000
t	0.894	34.214	--	--
P	0.372	0.000	--	--

3 讨论

据调查显示:当前,我国抑郁症的发生率在3.02%,是我国疾病负担的第二大疾病之一^[4]。有研究表明:突然遭遇重大应激事件、机体神经递质浓度过高、家族遗传是引发抑郁症的重要原因^[5]。抑郁症存在识别率低、诊治率低、病程长、易复发等特点,患者普遍存在躯体障碍、认知功能损害、意

(下转第23页)

眩晕是老年病患常见症状,患者产生眩晕后常伴有平衡感丧失等症状。老年后循环缺血后,会产生较为严重的眩晕情况^[3]。产生这一现象的主要原因是患者视觉、前庭以及本体觉产生障碍,对患者重力感知能力造成不良影响,降低患者治疗效果。

老年后循环缺血的发病原因主要是患者血管壁产生病变,造成患者产生动脉粥样硬化症状,进而导致患者血液粘稠度增减,致使患者血管狭窄,严重者会产生血管闭塞症状,最终导致血栓等症状。该症状的治疗工作较为漫长。患者一旦产生后循环缺血,患者的小脑、脑干、前庭等部位均会产生较为严重的反应,导致患者产生供血异常症状,引发患者前庭功能障碍,对患者中枢神经系统造成不良影响,进而引发患者产生缺血性眩晕以及平衡感降低等症状。

老年患者前庭功能会产生一定程度的衰退,方向感降低。在患者前庭系统病变的基础上,其中枢神经系统功能会受到一定程度上的影响,提升患者产生眩晕症状的概率。因此,在治疗过程中应对患者实行相应的护理干预,有效缓解患者的眩晕症状,改善患者病症。保持患者平衡感,需要患者视觉以及本体觉相互配合,互相协调,对患者前庭功能进行有效训练,才能起到改善患者眩晕症状的作用^[4]。中枢性眩晕患者前庭功能受损,需要在视觉的辅助下才能保持身体平衡。因此,在对该病患者进行护理过程中,应同时训练其视觉以及本体觉,才能改善患者症状,促使患者病情快速恢复^[5]。

本次研究对比两组患者护理后眩晕情况,实验组更佳, $(P<0.05)$ 。对比两组患者平衡感,实验组更佳, $(P<0.05)$ 。说明前庭功能训练以及本体觉训练对患者产生的治疗效果更佳,能有效改善患者的眩晕以及平衡感丧失症状。分析其原因是:前庭功能性训练能改善患者由于中枢神经受损等原因产生的眩晕症状以及平衡性降低情况,缓解患者的不良症状。

(上接第19页)

志活动减退、思维迟缓、心境低落等症状。抑郁症如果得不到有效、及时的治疗,部分患者会产生自杀、自残念头、行为,对自身及他人生命安全构成一定威胁。抑郁症作为一种慢性疾病,患者需长期服用药物,一旦停用药物,则疾病又会复发,给社会及家庭带来沉重负担。

本研究显示:试验组治疗后HAMD评分、SDS评分均低于参照组, $P<0.05$ 。表明有氧训练在抑郁症治疗中效果显著。分析如下:有氧训练鼓励患者积极进行八段锦、五行健康操等有氧运动项目,可增强机体新陈代谢,舒缓负性情绪,提高患者意志力、耐受力。人在运动过程中,会释放内啡肽,与吗啡物质相似,可带给患者一种愉悦感,减轻心理压力,改善认知功能。有氧训练可增加机体消耗量,增强体质,刺激大脑神经,促进大脑中海马体细胞不断增殖、生长,帮助患者及早入睡,增强思维反应能力以及心理承受能力,减轻社会孤独感。在常规药物治疗的基础上予以有氧训练,两种治疗方式协同作用,优势互补,可在短期内促进抑郁症状消退。

(上接第21页)

健康教育中应用的研究进展[J].中华现代护理杂志,2019,25(18):2357-2360.

[5] 林景熠,闫伟娜,沈犁.思维导图在日间手术围手术期健康指导中的应用[J].实用临床护理学电子杂志,2017,002(024):84,86.

本体觉训练护理方式能提升患者对于自身的控制能力。本体觉训练强调的是对于下肢功能的训练,能提升其对于肌肉的控制能力,提升患者对于本体运动能力的体验感。本次研究对比两组患者不良情绪发生情况,实验组更佳, $(P<0.05)$ 。说明患者在实行联合功能训练护理方式后,能有效改善患者的不良情绪。分析其原因是:对患者实行前庭功能训练以及本体觉功能训练,能有效提升患者护理质量,对患者治疗情况有积极的作用。因此,患者经过该护理方式后,能对治疗工作产生较强的信任感。患者病情得到有效缓解后,其由于病变产生的焦虑情绪也因此得以缓解。

综上,对后循环缺血性眩晕患者实行前庭功能训练以及本体觉功能训练相结合的护理干预方式,能有效缓解患者眩晕症状,能有效改善患者平衡感丧失症状,能有效提升患者焦虑等不良情况,故具有较高临床推广实践价值。

参考文献:

[1] 何凤麟,陈泉,程平荣,等.健脾升阳法治老年性气血亏虚型后循环缺血性眩晕临床研究[J].中国药业,2019,476(01):60-62.

[2] 王戈,宫秋霞,孔庆海.脑干听觉诱发电位在治疗后循环缺血性眩晕疗效评价中的作用研究[J].当代医学,2019,535(20):108-109.

[3] 柴冠军,胡占斌.前庭功能训练和本体觉训练对老年后循环缺血性眩晕和平衡功能恢复的作用[J].临床医学,2019,39(12):42-45.

[4] 李庭蓁(Ting-ChenLee).多感官训练对於亚急性後循环中风病人功能恢复之成效:个案报告[J].物理治疗学会杂志,2019,44(2):130-131.

[5] 方清玲,马良福,方林.通督调神针灸法治后循环缺血性眩晕的作用价值[J].人人健康,2020,516(07):53-53.

综上所述:抑郁症患者采纳有氧训练,可有效减轻患者抑郁症状,改善患者预后。

参考文献:

[1] 陈倩倩,许瑞智,汪晓静,等.有氧运动干预抑郁症缓解期患者认知功能的临床随机对照研究[J].中华精神科杂志,2021,54(01):25-30.

[2] 中华医学会精神医学分会老年精神医学组.老年期抑郁障碍诊疗专家共识[J].中华精神科杂志,2017,50(5):329-334.

[3] 诸凤芳,顾爱芳,李枫,等.有氧运动干预对抑郁症患者抑郁情绪及社会功能的影响[J].神经疾病与精神卫生,2018,18(5):312-316.

[4] 宁秋芬,张晓莉,周刚柱.抗抑郁药联合有氧运动对抑郁症的早期治疗阶段的临床疗效观察[J].山西医药杂志,2018,47(6):675-677.

[5] 唐利荣,郑伟,赵秀芹,等.康复技能训练对抑郁症患者症状缓解和生活质量的作用[J].首都医科大学学报,2018,39(5):19-23.

[6] 李浴,陈剑,任炳娟.经皮椎体成形术联合125I粒子植入治疗脊柱转移癌的围手术期护理[J].医学信息,2015,000(041):178-178.

[7] 梁忠红.健康宣教在复发性卵巢癌患者CT引导¹²⁵I粒子植入术围手术期中的应用观察[J].现代医用影像学,2018,027(003):1002-1003.