

八段锦用于老年慢性心力衰竭患者 心脏康复的研究进展

刘佳奇, 宋丽波, 魏安其

(中国中医科学院西苑医院, 北京, 100091)

摘要: 本文主要阐述中医八段锦功法在慢性心力衰竭患者心脏康复中的临床研究, 并对八段锦应用于老年慢性心力衰竭患者心脏康复中提出建设性意见, 以提高患者的生活质量, 改善心血管系统功能。

关键词: 八段锦; 慢性心力衰竭; 老年人; 心脏康复

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2021)11-0026-04

Research progress of Baduanjin exercise in cardiac rehabilitation of elderly patients with chronic heart failure

LIU Jiaqi, SONG Libo, WEI Anqi

(Xiyuan Hospital China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100091)

ABSTRACT: This paper reviewed the studies of Baduanjin exercise in cardiac rehabilitation of elderly patients with chronic heart failure. Suggestions for the practice of Baduanjin exercise in cardiac rehabilitation of elderly patients with chronic heart failure were provided to improve the cardiovascular function and quality of life of patients.

KEY WORDS: Baduanjin exercise; chronic heart failure; elderly people; cardiac rehabilitation

心力衰竭是多种原因导致心脏结构和(或)功能的异常改变,使心室收缩和(或)舒张功能发生障碍,从而引起的一组复杂临床综合征,是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段^[1]。心力衰竭是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,死亡率和再住院率居高不下。发达国家的心衰患病率为1.5%~2.0%,≥70岁人群患病率≥10%^[2]。2003年的流行病学调查显示,我国35~74岁成人中心衰患病率为0.9%。原发性心肌损害和异常是引起心衰最主要的病因,我国人口老龄化加剧,冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病呈上升趋势,医疗水平的提高使心脏病患者生存期延长,导致我国心衰患病率呈持续升高趋势。对国内10714例住院心衰患者的调查显示:

1980、1990、2000年心衰患者住院期间病死率分别为15.4%、12.3%和6.2%,主要死亡原因依次为左心衰竭(59%)、心律失常(13%)和心脏性猝死(13%)^[3]。2020年慢性心力衰竭心脏康复中国专家共识表明,以运动为核心的心脏康复(CR)显著改善慢性心衰患者的运动耐力,提高生活质量,改善心肺功能,改善患者情绪,显著降低再住院风险,改善临床预后^[4]。

八段锦属于有氧运动范畴,是以中医理论为指导的传统健身运动,以肢体动作、呼吸运动结合按摩的养生手法,注重四肢与躯干的延展运动与神经肌肉的协调性,有助于气血运行,舒展筋骨,强脏通络,强身健体。故本研究综述八段锦用于



第一作者:刘佳奇

收稿日期:2021-09-01

第一作者简介: 刘佳奇,本科学历,护师,就职于中国中医科学院西苑医院,从事心血管专科护理工作至今。2021年取得北京护理学会心血管专科护士认证,擅长各项中医护理操作。

通信作者: 宋丽波, E-mail: 694643467@qq.com

老年慢性心力衰竭患者心脏康复的临床研究进展,以改善患者心肺功能、心理状态、生活质量,推广八段锦应用于老年心力衰竭患者的心脏康复。

1 八段锦运动疗法对于慢性心力衰竭患者的作用机制

《素问·六节脏象论篇》有“心者,生之本,神之变也”,“阳中之太阳,通于夏气”的记载。古人认为心脏富有阳气,而心力衰竭的患者多是气虚阳衰导致,阳不化阴,必定形成水饮,凌心射肺而出现喘促,泛滥四肢则水肿,不能平卧等,最终导致各种心衰的临床症状^[5]。

八段锦是我国传统的健身方法之一,有着悠久的历史和良好的群众基础,在我国运动操作中起着重要的作用^[6]。其是由双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃虚单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、双手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消八个动作构成。传统医学认为八段锦具有柔筋健骨、养气壮力、行气活血、协调五脏六腑之功能^[7]。在中医领域很多专家认为扶阳才能从根治心衰疾患。肖艳等^[8]也认同扶阳在治疗心衰的重要性,其中尤其着重扶养心肾脾三脏之阳。路永平等^[9]研究同样赞同扶阳的低位,认为扶阳是治愈的关键所在,《素问·阳明脉解论》记载:“四肢者,诸阳之本也”。唐代王冰等亦指出“阳气受于四肢,故四肢为诸阳之本”;根据以上的研究,大都认同通过躯体锻炼可以改善体内的阳气,不断调理通路可以起到养阳的目的。

练习八段锦可以同时起到调和气血、扶阳的作用。气血畅通,阳气足,才能温煦各脏腑,温化水饮,减轻心衰的症状。研究^[9-10]显示八段锦对中老年人身体形态、运动心理健康都有积极的影响,可以改善患者的情志,使身心愉悦,从而使患者整体处于舒适的状态,提高了患者的生活质量。八段锦简单易学,动作轻柔,自然流畅,运动量小,非常适合慢性疾病后期导致的活动耐量减低的患者。慢性心力衰竭患者主要就是以活动耐量减低为主,大部分患者已经不能耐受高强度的运动方式,这时八段锦这种轻中度耐量的运动方式就非常适合。但八段锦要求患者有一定的活动耐量,至少能下床活动。对于心功能 III-IV 的患者,活动耐量更低,此时可以选择运动耐量更小的运动方式。比如床上八段锦运动疗法,其运动量极少。

2 八段锦对于老年心力衰竭患者心脏康

复的影响

2.1 八段锦对慢性心力衰竭患者心肺功能的影响

八段锦对老年慢性心力衰竭患者心肺功能的影响,主要为结合肢体运动与呼吸吐纳,在锻炼中,每个动作均配合深缓呼吸与意念。其中,在深缓吸气时,会增大膈肌下沉幅度,扩张胸腔,减少心肺挤压,增加氧气摄入与二氧化碳排出,促进血液循环;深缓呼气时,增大膈肌上升幅度,扩大腹腔体积,减少腹腔压力,吸入大量新鲜空气,吐出残余浊气,加速血液回流,刺激肺泡膨胀,促进腹腔血液循环。八段锦具有养心护心的作用,对心脏进行靶向性功能锻炼,可以调节自主神经平衡,缓解心脏负担,纠正机体缺氧状态,改善患者运动耐力与血管内皮功能^[11]。石自博^[12]研究表明运用中医运动八段锦的患者治疗后的 AT、VO₂max、VE/VCO₂ 指标均优于对照组,其原因是八段锦能够减少外周阻力,提高左室功能,调整心肌重构,改善通气效率与肺泡弥散功能,减轻心脏负荷,缓解心肌缺血,为肺的生理活动提供营养物质基础,增加肺活量,改善机体缺氧状态。

NT-proBNP 作为利钠肽家族重要成员,最初由猪脑中分离出的多肽类物质,因此,也被称为脑钠肽。研究表明 BNP 水平与 CHF 患者的 NYHA 心功能分级呈正相关^[13]。随着 CHF 患者疾病的进展,患者血管弹性下降,动脉粥样硬化,患者坚持锻炼八段锦可以阻断神经内分泌系统过度激活,降低肾素-血管紧张素系统活性,降低动脉压,减慢心率,改善患者运动耐力与血管内皮功能,保障心肌氧气与营养的供应,促进心脏功能恢复^[12]。

2.2 八段锦对慢性心力衰竭患者心理状态的影响

在日常生活中,慢性心力衰竭患者不仅要承受疾病本身带来的痛苦和煎熬,还要承受疾病对心理方面的影响,因此对于慢性心力衰竭患者的身心调适是非常有必要的,加强对患者心理疏导和情志的调畅是非常迫切的。丁天红等^[14]认为“八段锦”以“动”及“静”,通过形体的锻炼来调节人的精神情志活动,促进人体的身心健康,调养心神、形神共养,从而达到缓解患者心理疾病的目的。八段锦可通过锻炼改善患者的心功能及生活质量,可以有效缓解患者由于疾病所带来的紧张和压力,可以使患者精神情志得到改善,使患者增强对于生活的信心。在整个“八段锦”练习过程中要求患者“身形相合,气寓其中”,可以提高患者的注意力,使其保持较良好的精神状态。

态,这些对于缓解患者的焦虑、抑郁、偏执、疲倦等方面具有显著的效果。中医基础理论中的形神学说指出:“形与神俱,不可分离”,“调神”是中医健身气功的本质特征,如“安心定气”、“御精神、收魂魄”等,明确指出了健身气功的本质。再通过“调息”,即是有意识地对呼吸方式、频率、深度进行调整和锻炼^[15],做到“心无事”“心无旁物”,空灵安静,有一种心态的安宁,达到一种心静的宁静,并且八段锦属于中、低强度有氧运动,所以练习八段锦可以降低练习者的焦虑水平,对改善情绪有积极作用^[16-17]。

2.3 八段锦对慢性心力衰竭患者生活质量的影响

心力衰竭会对患者生活质量产生严重影响,研究证实,康复运动能够影响心肌代谢,调节神经系统,改变外周血管,是改善患者生活质量的重要机制^[18]。目前大量临床研究指出,限制运动会导致机体不适应状态,降低机体运动耐受程度,适量的运动可以有效提高CHF患者心功能、运动耐力。有研究显示,长期运动训练可使儿茶酚胺的分泌减少、交感神经兴奋性及RASS的活动降低,通过定量定期的进行骨骼肌运动,有利于提高其氧合能力,改善骨骼肌功能,从而改善心衰患者的生活质量^[19]。在锻炼八段锦过程中,患者大脑处于保护性抑制状态,降低了交感神经活性和抑制了RASS活性,从而降低了心率和心机耗氧量,也延缓了心室重构;提高神经内分泌系统活性的同时,也改善了患者的生理和心理状况,可缓解患者的紧张和抑郁状态;锻炼过程中同时提高了骨骼肌的氧合能力,改善了患者骨骼肌的功能,长期锻炼还能提高患者的平衡能力,从而提高患者的运动耐力和生活质量。

3 小结

八段锦可以调形体及气息,还可以通畅气血、疏畅气机、调和脏腑机能、舒展筋骨,适合老年、肌力较弱者练习,其动作柔和缓慢、圆活连贯、松紧有度、对称和谐、气贯始终。八段锦体现出虚实相生、刚柔并济、形随意动、神形俱备的特点,是抗阻训练、柔韧性训练以及有氧训练为一体的中低强度运动,其动作简单、易于编排,且无运动器械及场地特殊要求,不受天气及环境限制,既可户外团体交流,也可室内自行练习;动作简单,易于练习,便于推广。并且八段锦有着广泛的群众基础,深受老年人青睐,易于推广,不仅可以提高运动耐力,调节负性情绪,提高老人平衡能力,改善生活

质量,还可以加快心脏康复速度,降低再住院率,减少医疗费用。建议在传统西医治疗的基础上,临床上应进一步推广中医运动八段锦应用于慢性心力衰竭心脏康复,进一步促进老年慢性心力衰竭的心脏康复护理质量。

开放评审

专栏主编点评:本文以八段锦用于老年慢性心力衰竭患者心脏康复的研究进展为题。重点探讨分析八段锦对于患者心肺功能、心理状态以及提高生活质量方面的影响的问题及原因,然后针对问题提出一些具有可操作性的对策。本文选题新颖,具有很强的研究性。全文结构符合要求,逻辑结构严谨,思路清晰,观点鲜明,论据具有较强的说服力。论证方法合理,大量的数据来论证,更增加了论证的可靠性,但不足之处主要是语言不是很精炼。

参考文献

- [1] 中华医学会心血管病学分会心力衰竭学组,中国医师协会心力衰竭专业委员会,中华心血管病杂志编辑委员会. 中国心力衰竭诊断和治疗指南2018[J]. 中华心血管病杂志, 2018, 46(10): 760-789. RESEARCH GROUP OF HEART FAILURE CHINESE MEDICAL ASSOCIATION OF CARDIOLOGY, PROFESSIONAL COMMITTEE ON HEART FAILURE CHINESE MEDICAL DOCTOR ASSOCIATION, EDITION BOARD OF CHINESE JOURNAL OF CARDIOLOGY. Chinese Guidelines for Diagnosis and Treatment of Heart Failure(2018)[J]. Chin J Cardiol, , 2018, 46(10): 760-789. (in Chinese)
- [2] MOSTERD A, HOES A W. Clinical epidemiology of heart failure[J]. Heart, 2007, 93(9): 1137-1146.
- [3] 中华医学会心血管病学分会. 中国部分地区1980、1990、2000年慢性心力衰竭住院病例回顾性调查[J]. 中华心血管病杂志, 2002, 30(8): 450-454. CHINESE MEDICAL ASSOCIATION OF CARDIOLOGY. Retrospective investigation of hospitalized patients with heart failure in some parts of China in 1980, 1990 and 2000[J]. Chin J Cardiol, 2002, 30(8): 450-454. (in Chinese)
- [4] 中国康复医学会心血管病预防与康复专业委员会. 慢性心力衰竭心脏康复中国专家共识[J]. 中

- 华内科杂志, 2020, 10(12): 942-952.
- PROFESSIONAL COMMITTEE ON CARDIOVASCULAR DISEASE PREVENTION AND REHABILITATION CHINA ASSOCIATION OF REHABILITATION MEDICINE. Chinese experts consensus on cardiac rehabilitation of chronic heart failure [J]. Chin J Intern Med, 2020, 10(12): 942-952. (in Chinese)
- [5] 卞金陵, 何旋芳. 健康管理及预防心脑血管病研究[J]. 解放军医院管理杂志, 2009, 16(5): 482-483.
- BIAN J L, HE X F. Preventing angiocardopathy and cerebrovascular by implementing health management[J]. Hosp Adm J Chin People's Liberation Army, 2009, 16(5): 482-483. (in Chinese)
- [6] 包来发. 八段锦简史[J]. 中医文献杂志, 2001, 19(2): 37-39.
- BAO L F. A short history of Baduanjin[J]. J Tradit Chin Med Lit, 2001, 19(2): 37-39. (in Chinese)
- [7] 邵盛, 胡伟民, 龚利, 等. 不同运动时长易筋经锻炼对健康老年人心脏功能的影响[J]. 中国康复, 2012, 27(6): 439-441.
- SHAO S, HU W M, GONG L, et al. Effect of different durations of YiJinJing exercise on cardiac functions of the healthy elderly [J]. Chin J Rehabilitation, 2012, 27(6): 439-441. (in Chinese)
- [8] 肖艳, 梁海龙, 张敏州. 扶阳法治疗心衰的临床体会[J]. 新中医, 2010, 42(12): 136-137.
- XIAO Y, LIANG H L, ZHANG M Z. Experience of strengthening Yang-qi therapy in the treatment of heart failure[J]. J New Chin Med, 2010, 42(12): 136-137. (in Chinese)
- [9] 路永平, 李晓飞. 扶阳思想对心衰的治疗意义和影响[J]. 四川中医, 2009, 27(2): 35-36
- LU Y P, LI X F. Strengthening Yang-qi and its Influence in the clinical treatment[J]. J Sichuan Tradit Chin Med, 2009, 27(2): 35-36. (in Chinese)
- [10] YEH G Y, WOOD M J, WAYNE P M, et al. Tai Chi in patients with heart failure with preserved ejection fraction[J]. Congest Heart Fail, 2013, 19(2): 77-84.
- [11] CHANG M Y. Qigong effects on heart rate variability and peripheral vasomotor responses[J]. West. J. Nurs. Res., 2015, 37(11): 1383-1403.
- [12] 石自博. 八段锦对慢性心力衰竭患者康复疗效的临床研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2018.
- SHI Z B. Clinical study of effect of Baduanjin exercise on rehabilitation of patients with chronic heart failure [D]. Shenyang: Liaoning University Of Traditional Chinese Medicine, 2018. (in Chinese)
- [13] 胡大一, 马长生. 心脏病学实践 2007: 新进展与临床案例[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- HU D Y, MA C S. Practice of cardiology 2017: advance in research and clinical cases analysis [M]. Beijing: People's Medical Publishing House Co., LTD, 2007.
- [14] 丁天红, 寇久社, 张鸿, 等. “八段锦”在卒中患者恢复期康复治疗的价值探讨[J]. 现代中医药, 2015, 35(2): 46-50.
- DING T H, KOU J S, ZHANG H, et al. The value of baduanjin in rehabilitating treatment for post stroke recovery patients[J]. Mod Tradit Chin Med, 2015, 35(2): 46-50. (in Chinese)
- [15] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
- HEALTH QIGONG ADMINISTRATION CENTER GENERAL ADMINISTRATION OF SPORT OF CHINA. Health Qigong-Baduanjin [M]. Beijing: People's Sports Publishing House of China, 2003. (in Chinese)
- [16] 方森, 陈燕. 老年慢性阻塞性肺疾病稳定期患者八段锦康复锻炼的研究进展[J]. 湖南中医杂志, 2020, 36(2): 152-154.
- FANG S, CHEN Y. Research progress of Baduanjin exercise in elderly patients with stable chronic obstructive pulmonary disease[J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2020, 36(2): 152-154. (in Chinese)
- [17] 常丽娜. 禅绕画结合八段锦在缓解肺癌患者负面情绪中的应用[J]. 中国民间疗法, 2020, 28(3): 41-43.
- CHANG L N. Application of Zen painting combined with Baduanjin in relieving negative emotion of patients with lung cancer [J]. China's Naturopathy, 2020, 28(3): 41-43. (in Chinese)
- [18] 秦琳. 心脏康复指导对心力衰竭患者生活质量的影响[J]. 当代护士, 2019, 26(8): 33-35.
- QIN L. Effect of cardiac rehabilitation instruction on quality of life in patients with heart failure [J]. Today Nurse, 2019, 26(8): 33-35. (in Chinese)
- [19] 伊東春樹, 陈琳. 慢性心力衰竭的运动疗法[J]. 日本医学介绍, 2007, 6: 244-247.
- YI D, CHEN L. Exercise therapy for chronic heart failure [J]. Prog Jpn Med, 2007(6): 244-247. (in Chinese)

(本文编辑: 黄磊)