

六字诀在老年心力衰竭患者一期心脏康复护理中的应用

徐 晖

上海市长宁区天山中医医院 六病区 200051

摘要: **目的:** 分析六字诀在老年心力衰竭患者一期心脏康复护理中的应用效果。**方法:** 选取本院 2021 年 07 月-2022 年 07 月间 94 例老年心力衰竭患者作为观察对象, 随机分组, 分为对照组(行常规康复护理)和观察组(加以六字诀康复干预), 各 47 例, 比较应用效果。**结果:** 观察组 LVEF(左室射血分数)、6MWD(6min 步行测试距离)高于参照组, LVEDD(左室舒张末期内径)低于参照组均于对照组($P < 0.05$), 观察组 FVC(用力呼气量)、FEV₁(第一秒用力呼气容积)、FEV₁/FVC(一秒率)等肺功能指标高于对照组($P < 0.05$), 观察组各项生活质量评分高于对照组($P < 0.05$), SAS(焦虑)、SDS(抑郁)负面情绪评分低于对照组($P < 0.05$)。**结论:** 相较于常规康复护理, 增加六字诀康复干预应用效果更好, 用于老年心力衰竭患者一期心脏康复护理中, 可有效改善心肺功能, 提高运动耐量, 稳定心理状态, 提高生活质量, 具有推广价值。

关键词: 六字诀; 老年心力衰竭; 心脏康复护理; LVEF; 6min 步行测试距离; MIP 评分

The application of six-character formula in the first stage cardiac rehabilitation nursing of elderly patients with heart failure

Hui Xu

Ward 6, Tianshan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Changning District, Shanghai 200051

Abstract: Objective: To analyze the application effect of six character formula in one-stage cardiac rehabilitation nursing of elderly patients with heart failure. **Method:** Ninety-four elderly patients with heart failure in our hospital from July 2021 to July 2022 were selected as observation objects and randomly divided into control group (receiving routine rehabilitation nursing) and observation group (with six-character rehabilitation intervention), 47 cases each, to compare the application effect. **Results:** LVEF (left ventricular ejection fraction) and 6MWD (6min walking distance) of observation group were higher than those of reference group, LVEDD (left ventricular end-diastolic diameter) of observation group were lower than those of control group ($P < 0.05$). The lung function indexes such as FVC (forced expiratory volume), FEV₁ (forced expiratory volume in the first second) and FEV₁/FVC (one-second rate) in the observation group were higher than those in the control group ($P < 0.05$), and the scores of life quality in the observation group were higher than those in the control group ($P < 0.05$). SAS (anxiety) and SDS (depression) were lower than those of control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Compared with conventional rehabilitation nursing, the application effect of adding six-character formula rehabilitation intervention is better. It can effectively improve cardiopulmonary function, improve exercise tolerance, stabilize mental state and improve quality of life in elderly patients with heart failure in the first stage of cardiac rehabilitation nursing, and has the value of popularization.

Keywords: Six-character formula; Senile heart failure; Cardiac rehabilitation nursing; LVEF; 6min walking distance; MIP score

慢性心衰(CHF)是临床上常见的一种慢性心衰,由于心肌结构和功能的改变,是大部分心血管疾病的终末结局,对患者的生活和生命造成了很大的影响。呼吸困难是左侧的症状^[1],而右侧的症状是水肿等体循环淤血。中医认为它属于心悸、喘息、水肿、痰饮等证型。结合合理的康复锻炼疗法,能有效缓解慢性心力衰竭的临床症状、改善生活质量、降低并发症,是一种安全有效的方法。所以,寻找一种行之有效的康复锻炼方式,对CHF患者进行康复锻炼,以达到治疗效果,提高患者的生存质量,减少死亡率的目的,是当务之急^[2]。本项目拟将以“呼吸”为核心的养生术-六字诀调息”作为一种综合性的康复锻炼方式,应用于慢性心力衰竭

的临床诊治,探索其对慢性心力衰竭心脏功能的改善作用。

一、资料和方法

1.一般资料

选取本院 2021 年 07 月-2022 年 07 月间 94 例老年心力衰竭患者作为观察对象,随机分组,分为对照组、观察组,各 47 例。对照组中,男性 27 例,女性 20 例;左心衰竭 15 例,右心衰竭 15 例,全心衰竭 17 例;合并高血压 25 例,合并高脂血症 10 例。观察组中,男性 26 例,女性 21 例;左心衰竭 16 例,右心衰竭 16 例,全心衰竭 15 例;合并高血压 24 例,合并高脂血症 11 例。无较大差异($P > 0.05$),可比较。

2.方法

(1) 对照组

本组予以常规康复指导：予以腹式呼吸、关节被动运动训练，每天 4 次，每次 5 到 10 分钟；予以四肢活动、坐位等床上主动运动，每次 10 到 15 分钟，每天 30 分钟，每周 3 次到 5 次；予以立位通气、床边肢体伸展、慢走主动活动训练，每次 10 到 15 分钟，每天 30 分钟，每周 3 次到 5 次；予以户外有氧训练，每天 5 米到 500 米；予以日常生活能力训练，指导患者自主完成洗漱、穿衣等动作。

(2) 观察组

本组在上述护理基础上予以六字诀呼吸操锻炼：共锻炼 6 个月，以国家体育总局健身气功六字诀为依据，由护理人员专业指导，糅合了缩唇、腹式呼吸，加入肢体运动训练，呼气时，合并嘘、呵、呼、四、吹、嘻发音，按顺序进行，第一，嘘，两唇微合，舌尖向前，向内微缩，足大趾轻轻点地，手背相对，两臂分开，呼气之势尽力瞪圆两眼，屈臂两手经胸前下落，垂于体侧，如此动作，六次为一遍。第二，呵，发音技巧为口型半张，舌顶下齿，舌面下压，第三，呼，发音技巧撮口如管状^[3]，舌向上微卷，用力前伸，第四，咽，开唇叩齿，舌微顶下齿后，第五，吹，口型为撮口，唇出音，第六，嘻，两唇微启，舌稍后缩，舌尖向下。一天 1 次，每次半小时，锻炼试验，进行定期随访。

3.观察指标

(1) 对比心功能：分别于干预前后测定 LVEF、6MWD、LVEDD 等指标，其中 LVEF、LVEDD 采用心电监护仪监测，6MWD 试验于操场等地进行，划定 30m 直线，指导患者沿着直线往返走动，测定 6min 内步行距离。

(2) 对比肺功能：包括 FVC、FEV₁、FEV₁/FVC，计算并对比各项数值。

(3) 对比消极情绪：采用 SAS、SDS 自评量表，SAS 评分中，共计 20 个条目，>69 分：焦虑严重，60-69 分：中度焦虑，50-69 分：轻度焦虑；SDS 评分中，共计 20 个条目，>72 分：抑郁严重，63-72 分：中度抑郁，53-62 分：轻度抑郁。

(4) 对比生活质量：使用 SF-36 生活质量健康调查简表，共 36 个条目，调查内容：社会能力、躯体功能、心理功能等 8 个维度，各项共计 100 分，0 分表示最差，100 分表示最优。

4.统计学分析

采用 SPSS18.0 软件进行统计处理，变量资料以“t”计

算用 ($\bar{X} \pm s$) 示,定性数据用 χ^2 核实,以 (%) 表达, $P < 0.05$ 为有显著差异。

二、结果

1.比较心功能

观察组 LVEF、6MWD 高于参照组，LVEDD 低于参照组均于对照组 ($P < 0.05$)，详见表 1：

表 1 比较心功能 ($\bar{X} \pm s$)

指标	时间	观察组 (n=47)	对照组 (n=47)	t	P
LVEF (%)	干预前	35.71±1.57	35.60±1.62	0.334	0.739
	干预后	40.19±1.61	38.00±1.15	7.588	0.000
6MWD (m)	干预前	214.75±32.47	214.26±30.58	0.075	0.940
	干预后	373.12±25.53	352.63±20.54	4.287	0.000
LVEDD (mm)	干预前	60.12±1.22	60.15±1.23	0.119	0.906
	干预后	50.15±1.05	55.28±1.37	20.375	0.000

2.比较肺功能

观察组 FVC、FEV₁、FEV₁/FVC 等肺功能指标高于对照组 ($P < 0.05$)，详见表 2：

表 2 比较肺功能 ($\bar{X} \pm s$)

指标	时间	观察组 (n=47)	对照组 (n=47)	t	P
FVC (L)	干预前	1.71±0.17	1.70±0.12	0.329	0.743
	干预后	2.89±0.21	2.30±0.15	15.673	0.000
FEV ₁ (L)	干预前	1.05±0.27	1.06±0.28	0.176	0.861
	干预后	1.99±0.13	1.53±0.14	16.507	0.000
FEV ₁ /FVC (%)	干预前	55.12±2.31	55.15±2.63	0.059	0.953
	干预后	72.71±2.70	70.18±1.36	5.737	0.000

3.比较负面情绪

观察组 SAS、SDS 评分低于对照组 ($P < 0.05$)，详见表 3：

表 3 比较负面情绪 ($\bar{X} \pm s$, 分)

指标	时间	观察组 (n=47)	对照组 (n=47)	t	P
SAS 评分	干预前	63.51±2.66	63.68±2.72	0.306	0.760
	干预后	40.19±1.66	43.88±1.75	10.488	0.000
SDS 评分	干预前	65.55±4.21	65.75±4.93	0.211	0.833
	干预后	39.15±2.75	42.36±2.67	5.741	0.000

4.对比两组生活质量

观察组生活质量评分高于对照组 ($P < 0.05$)，见表 4：

表 4 比较生活质量 ($\bar{X} \pm s$, 分)

组别	例数	躯体功能	躯体角色	躯体疼痛	活动	社会功能	情绪角色	心理卫生	总的健康状况
对照组	47	58.5 2±1.50	61.71±1.02	54.25±1.63	52.78±2.10	56.54±1.72	68.25±1.55	65.58±1.80	65.50±2.60
观察组	47	66.5 7±1.81	70.70±2.61	69.58±2.65	66.15±2.57	69.85±2.07	71.54±2.45	78.52±1.22	71.70±2.26
<i>t</i>		23.477	21.994	33.781	31.085	33.905	7.780	40.797	12.338
<i>P</i>		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

三、讨论

心衰又称心衰，主要是因为心脏的舒张和/或收缩功能出现异常，静脉血无法及时向外排泄，造成静脉血淤积，主动脉血供减少，最终引发的心衰，主要以肺部淤血为主。心衰并非一种单独的疾病，它是一种心血管疾病进展到晚期的过程。心衰是一种严重威胁人类生命健康的重大疾病，其病因包括心肌梗死、心肌病、血流动力学异常、炎症反应等，都会引起心脏形态、功能的改变，从而使心室血流灌注下降[4-5]。

六字诀，又称“六字诀养身法”，是一种从中国古代传承至今的一种呼吸法。其最主要的特征是：加强体内的组织功能，并以呼吸为引导，全面激发并调动体内各器官的潜能，以抵御病魔的入侵，预防随人而生的早衰。在前人的研究中，在前人的著作中，《吕氏春秋》中就有以“气”为主要内容的“气”治疗疾病。六字诀是以呼吸为主要内容的一种传统的健体方法。一边呼吸，一边发出嘘声。“呵，呼，四，吹，嘻”六种特有的吐音方式，配合简单的形体，筋骨关节的动作，

调整自己的呼吸，用气来促进血液的流动，让全身的经脉都畅通起来，让整体的机体得到滋养，让内脏得到内部的调整，让肌肉变得更加强壮。“六字诀”对应的是“脏腑”和“五行”^[10]，“五”是指“天”和“人”的关系，“六字”对应的就是“肝”、“心”、“脾”、“肺”、“肾”和“火”、“土”、“金”、“水”。在这四个字中，“嘘”与“木”相对应，“呵”与“心”相匹配，“呼”与“脾”与“土”相匹配。“四对”与“肺”相配，“吹”与“肾”与“水”相合，与“三焦”相对应。六字诀的呼吸法，就是在吐纳的时候，练习吐纳，调整五脏六腑的气息，配合着相应的动作，吸收空气中的清新气息，排除空气中的污浊气息，调整身体的血液循环，让五脏六腑达到阴平阳秘的效果，让身体变得更加强壮。由此可见，六字诀习法的时候，要灵活多变，既可以循序渐进，也可以只练一两个字。“心有不安”是指有心脏病的人，身体上有寒暑两种感觉，都可以通过吹气来祛除。

综上所述，进行“六字法”的呼吸法训练，可以显著提高患者的心脏功能。

参考文献:

- [1]张丽英.心脏康复训练对慢性心力衰竭患者生活质量和心功能的影响[J].中国医药指南,2023,21(1):97-99+103.
- [2]曹春晓.阶段化运动康复训练护理对老年慢性心力衰竭患者运动耐力及心功能恢复的影响[J].黑龙江医学,2022,46(23):2879-2881+2885.
- [3]史瑞,冯宇晴.传统功法在心脏康复中的应用进展[J].长春大学学报,2022,32(6):13-17.
- [4]辛灿瑞,李君.基于十六字诀的急救管理对急诊急性心肌梗死患者的急救效率和心功能的影响[J].临床护理杂志,2022,21(2):49-51.
- [5]田洪燕,姜红岩,库颖.六字诀在心衰患者一期心脏康复护理中的应用效果[J].现代养生,2022,22(7):536-540.