

八段锦呼吸操对改善心功能不全患者的相关临床应用及疗效进展

刘 敏 朱晨琳 章丽鹃*

上海市嘉定区江桥医院 上海 201803

【摘 要】：八段锦是中国传统的医疗保健指导方法。它具有独特的医疗保健功能。它是一种有氧锻炼，有研究表明八段锦作为心脏康复的有氧运动项目，结合基本的护理方法，在一定程度上可以提高心功能不全患者的心脏功能和生活质量，值得临床参考和推广。

【关键词】：呼吸操；八段锦；改善心功能，生活质量改进

DOI:10.12417/2705-098X.23.10.036

Clinical application and curative effect of Baduanjin breathing exercise on patients with cardiac insufficiency

Min Liu, Chenlin Zhu, Lijuan Zhang*

Jiangqiao Hospital Jiading District Shanghai 201803

Abstract: Baduanjin is a traditional Chinese method of health care guidance. It has unique medical and health care functions. It is a kind of aerobic exercise. Some studies show that Baduanjin as an aerobic exercise program for heart rehabilitation, combined with basic nursing methods, can improve the heart function and quality of life of patients with chronic heart failure to a certain extent, it is worthy of clinical reference and promotion.

Keywords: breathing exercises; Baduanjin; Improve cardiac function: Quality of life improvement

心功能不全 (Heart failure, HF) 是一种常见的心血管疾病，指心脏无法有效地将血液泵送到身体各部位以满足其需要的一种情况。这种情况通常是由于心脏肌肉收缩能力或舒张能力降低，或者心脏结构发生变化导致心脏泵血功能下降所引起的。HF 主要有两种类型：收缩功能不全和舒张功能不全。收缩功能不全是指心脏肌肉无法有效地收缩，导致心脏无法将足够的血液泵送到身体各部位；舒张功能不全则是指心脏肌肉无法放松扩张，导致心脏无法充分地填充血液。这两种情况均会导致血液回流，引起水肿和其他症状。HF 根据位置不同其临床表现也不一样，主要症状包括呼吸困难、疲劳、心悸、水肿等。HF 可以由多种因素引起，包括高血压、冠心病、心脏瓣膜疾病、心肌炎、心肌病等。治疗 HF 的方法包括药物治疗、手术、改变生活方式等。此篇文章主要针对左心功能不全患者，通过使用呼吸运动八段锦来改善心功能和生活质量。已有临床实验证明各类传统功法有助于改善肢体疼痛^[1]。八段锦作为中国具有代表性的传统功法^[2]。它是一种身心锻炼形式，具有独特的医疗保健功能，可以有效地改善心脏功能和生活质量。可以用于增强心脏功能的康复治疗。

1 研究环境

根据《2017 年中国心血管病报告》显示，我国心血管疾病的死亡率仍然居首，高于肿瘤等疾病，因其高住院率和高病死率，给患者带来巨大的经济压力和心理负担^[3-4]，HF 在 35 至 74 岁人群中的患病率高达 0.9%^[5]尽管目前药物治疗有一定的疗效但该病的病死率未能有效的减小。然而，随着康复医学的

发展，运动疗法被应用于康复训练并与药物治疗相结合，正在逐渐成为预防和治疗心血管疾病的方法之一^[6]。但和西方其他国家相比较我国心脏康复落后近 50 年^[7]。2023 年研究显示我国心脏康复治疗参与率远低于欧美国家的 40%^[8]。心脏运动康复护理在我国仍处于探索阶段，由于未经过规范的培训、康复护理知识缺乏，导致目前临床心脏运动康复护理的开展率低、开展情况不佳^[9]，八段锦是指导保健的中国传统运动，近年来，越来越多的研究表明，八段锦呼吸操可以作为一种辅助疗法，帮助改善心功能不全患者的症状和心肺功能，其特有的独特保健效果属于一种可以改善心肺功能的有氧运动，改进生活质量，适用于增强心功能的康复。

2 现状需求

心脏康复 (cardiac rehabilitation, CR) 是一种综合性心血管疾病管理模式^[10]，已成为心血管疾病患者疾病全程照护的重要组成部分^[11]。慢性心功能不全可能是一种慢性疾病且不可逆，改善心脏功能是一个艰巨且需要长期坚持的历程，需要长期维护。以往治疗表明，慢性心功能不全患者应该以卧床休息为主适当少量的运动，从而达到减少心脏负荷满足身体需求。在此以前，运动康复被列为心衰竭患者的禁忌症，至上个世纪 70 年代，通过国外的大量临床研究，人们开始注意到适当有效的运动可以提高心力衰竭患者的运动耐力。如 Lee 等人^[12]研究发现，对于心功能不全患者，运动康复是一种安全的治疗方法，可以提高心功能不全患者的运动耐力。Wang 等人^[13]通过 Meta 分析研究，已经可以证明八段锦对心血管疾病的治疗预后积极

极的影响。不仅如此，在近几年新冠疫情期间，居家成为常态，而此时居家休息时可通过八段锦运动以此改善心功能不全患者的症状，提高体力、并在情绪方面等都有显著作用。

3 影响因素

八段锦呼吸操对心功能不全患者的疗效可能受到多种因素的影响，其中包括：

(1) 患者病情严重程度：心功能不全患者的病情严重程度不同，可能影响八段锦呼吸操的疗效。病情越严重的患者可能需要更长时间的练习和更多的支持，才能获得明显的疗效。

(2) 练习频率和持续时间：八段锦呼吸操的练习频率和持续时间可能影响其疗效。一般来说，练习频率越高、持续时间越长，对心功能不全的疗效越好。

(3) 练习方式和强度：八段锦呼吸操的练习方式和强度也可能影响其疗效。不同的练习方式和强度可能对不同类型的心功能不全患者产生不同的疗效，因此需要根据患者的具体情况进行选择和调整。

(4) 其他治疗措施的配合：八段锦呼吸操常常与其他治疗措施配合使用，如药物治疗、运动疗法、营养支持等。这些治疗措施的配合可能影响八段锦呼吸操的疗效，因此需要综合考虑其整体疗效。

(5) 个体差异：不同的患者可能存在个体差异，如年龄、病情程度、合并症等因素，这些因素可能影响八段锦呼吸操的疗效。因此，在评估疗效时需要综合考虑患者的个体差异。

(6) 年龄：有研究表明，年龄越大，八段锦呼吸操对心功能不全患者的疗效越明显。这可能与老年人自身的生理和代谢特点有关，比如老年人心肺功能下降、氧化应激程度增加等。因此，对于年龄较大的心功能不全患者，八段锦呼吸操可能是一种有效的辅助治疗方法。

(7) 病情程度：八段锦呼吸操对不同病情程度的心功能不全患者的疗效也可能不同。一些研究表明，对于病情较轻的心功能不全患者，八段锦呼吸操的疗效可能更为明显。但是对于病情较重的患者，需要采用更加综合的治疗方案，包括药物治疗、氧疗等。

综上所述，不同年龄、性别和病情程度的心功能不全患者对八段锦呼吸操的反应可能存在差异。在实际应用中，需要根据患者的具体情况，制定个性化的治疗方案，以达到最佳的治疗效果。

4 实践指导及注意事项

八段锦呼吸操是一项传统的健身功法，但作为一种辅助治疗方法，需要临床医师或有相关经验的训练师进行指导。

4.1 八段锦呼吸操的实践指导和注意事项

(1) 患者需要进行全面的身体检查，确认能够进行八段

锦呼吸操，并了解患者的病情程度，以便制定合适的训练计划。

(2) 八段锦呼吸操应该由经验丰富的训练师进行指导，并确保患者正确地掌握和执行每个动作和呼吸练习。对于心功能不全患者，应该特别注意训练的强度和频率。

(3) 患者应该穿着舒适的服装进行练习，避免身体不适和受伤。

(4) 在练习过程中，应该注意呼吸的自然和流畅。避免过度用力或屏气，以免影响呼吸系统和心血管系统的健康。

(5) 在练习过程中，应该注意身体姿势的正确性，避免扭曲和过度伸展。这有助于避免肌肉或关节的拉伤和损伤。

(6) 练习过程中，应该避免过度疲劳，遵循适度锻炼的原则。在锻炼结束后，应该适当休息和放松。

(7) 八段锦呼吸操是一种辅助治疗方法，不能替代正规的医疗治疗。在进行八段锦呼吸操之前，患者应该咨询医生或相关专业人员的意见。

4.2 一些常见的安全问题和风险评估

(1) 突发疾病：在进行八段锦呼吸操之前，应先进行医学检查，且由专业人员对患者进行全面评估是否适合进行此锻炼。

(2) 身体不适：在练习八段锦呼吸操时，应密切关注身体反应，如头晕、恶心、胸闷等不适症状，如出现不适应及时停止练习。

(3) 姿势不正确：八段锦呼吸操的每个动作都有特定的姿势和呼吸方法，如果姿势不正确可能会导致肌肉拉伤、脊椎扭伤等伤害。

(4) 跌倒风险：在进行八段锦呼吸操时，动作要轻柔、缓慢，以免因动作过快或不稳定导致跌倒。

(5) 过度练习：过度练习可能导致疲劳、肌肉酸痛、损伤等问题，应根据个人体力和健康状况适当调整练习强度和时长。

总之，进行八段锦呼吸操时，应先进行医学检查，遵循正确的姿势和呼吸方法，注意身体反应，以避免可能的风险和伤害。以确保患者的健康和安全。

5 疗效评估指标

八段锦呼吸操对心功能不全患者的疗效评估通常包括以下几个方面：

(1) 心功能评估：通过评估心功能指标来判断八段锦呼吸操对心功能不全的疗效，常用的指标包括心功能分级、左心室射血分数、心衰指标等。

(2) 运动耐受性评估：通过评估患者在运动中的耐受性来判断八段锦呼吸操对心功能不全的疗效，通常通过6分钟步

行实验来进行评估。

(3) 生活质量评估: 通过评估患者的生活质量来判断八段锦呼吸操对心功能不全的疗效, 常用的工具包括心衰特定生活质量评估工具 (如 Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire^[14]) 健康问卷等。

6 展望

心血管疾病是威胁人类健康的主要疾病, 其发病率和死亡率逐年上升。大多数慢性心力衰竭患者在运动期间会降低活动耐受性, 如呼吸困难、无力等症状, 从而降低了患者的生存质量^[15]及生活质量水平。有研究结果表明患有慢性心功能疾病的患者生活质量水平显著低于正常人群^[16], 此外有研究表明, 疗效最好的康复运动具有3个特征, 即安全性、有效性、和良

好的患者依从性。低强度运动更有利于心力衰竭患者长期坚持。本研究采用的八段锦中医健身操不需要器械, 不受场地局限, 且动作简单比较容易学会能够节省时间, 运动安全性高, 适合患者出院后练习, 并有利于长期坚持。有研究表明, 八段锦作为心脏康复有氧运动项目, 结合基本的护理方法, 可以有效改善慢性心力衰竭患者的心脏功能, 提高生活质量, 值得在临床上学习和推广。但是因为个体差异大, 不同个体的身体状况、年龄、性别、病情程度等都会对八段锦呼吸操的疗效产生影响, 且八段锦呼吸操是需要长期坚持练习才能取得最佳效果, 因此需要患者有一定的耐心和毅力, 故长期影响尚有待继续观察。目前将八段锦用于心力衰竭康复的研究还很有限, 同时对不同等级的心力衰竭患者运动强度的研究及相关不良事件的分析也较少, 有待进一步研究观察。

参考文献:

- [1] LI H, GE D, LIU S, et al. Baduanjin exercise for low back pain: A systematic review and meta-analysis[J]. Complement Ther Med, 2019, 43: 109-116. doi: 10.1016/j.ctim.2019.01.021
- [2] 石涵, 刘长信, 李思娜, 于长禾. 八段锦“两手托天理三焦”动作分析及其临床应用[J]. 中医杂志, 2021, 62(16): 1462-1464.
- [3] Alan Brooks HV. Acute and Chronic Heart Failure [M]. Springer International Publishing, 2018.
- [4] Hua C Y, Huang Y, Su Y H, et al. Collaborative care model improves self-careability, quality of life and cardiac function of patients with chronic heart failure [J]. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, 2017, 50(e635511).
- [5] 陈伟伟, 高润霖, 刘力生, 等. 《中国心血管病报告 2017》概要[J]. 中国循环杂志, 2018, 33(1): 1-8
- [6] 郑秀琴, 胡军. 传统功法在慢性心功能不全早期心脏康复中的运用[J]. 上海中医药大学学报, 2018, 32(05): 92-96.
- [7] 于美丽. 八段锦应用于冠心病慢性心衰患者 II 期康复的随机对照研究[D]. 北京中医药大学, 2018.
- [8] 刘果果, 石磊, 张明, 柴倩, 来玉芹. 八段锦在冠心病心脏康复中的应用概况[J]. 湖南中医志, 2023, 39(01): 182-186+191.
- [9] 瞿佳嫣. 冠心病 PCI 术后心脏运动康复护理的护士知识态度行为调查研究[D]. 上海中医药大学, 2019.
- [10] 李文姣. 心脏康复相关指南临床实施现状及阻碍因素的调查研究[D]. 天津中医药大学, 2021.
- [11] Heran B S, Chen J M, Ebrahim S, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease[J]. Cochrane Database Syst Rev, 2011, (7): CD001800.
- [12] LEE A P, ICE R, BLESSEY R, et al. Long term effects of physical training on coronary patients with impaired ventricular function[J]. Circulation, 1979, 60(7): 1519-1526.
- [13] WANG X Q, PI Y L, CHEN P J, et al. Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and MetaAnalysis of Randomized Controlled Trials[J]. J Am Heart Assoc, 2016, 5(3): e002562.
- [14] 廖少君. 中医随机对照试验延缓因素及结局预测研究[D]. 广州中医药大学, 2021.
- [15] 曹癸兰, 梁静, 陶宝明, 等. 运动锻炼对心肌致密化不全心力衰竭患者的影响[J]. 护理学杂志, 2014, 29: 22-24.
- [16] 祁玮, 宋丽萍, 刘志霆, 陈磊, 张会君, 赵玮, 李存静. 八段锦对慢性心力衰竭患者心功能及生活质量的影响[J]. 北京医学, 2020, 42(03): 263-265.

作者简介: 第一作者姓名: 刘敏, 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 沪, 出生年月: 1985.09.26, 学历: 本科, 工作单位: 上海市嘉定区江桥医院, 职称: 主管护师, 主要研究方向或者从事工作: 慢病管理。

课题项目: 八段锦呼吸操对急性心肌梗死后心衰患者心功能的影响研究 (院级)

课题编号: 202220B