

# 八段锦在慢性阻塞性肺疾病稳定期治疗中应用的研究进展

刘馨媛<sup>1,2</sup> 朴元林<sup>3\*</sup>

(1.延边大学 延吉 133000; 2.中国医学科学院北京协和医院联合培养研究生 北京 100730 3.中国医学科学院北京协和医院中医科北京 100730)

**摘要:**慢性阻塞性肺疾病(Chronic Obstructive Lung Disease, COPD)是以不完全可逆性气流受限为特征的呼吸道疾病,给患者的身体、心理健康以及生活质量等带来了巨大的负担。八段锦是我国传统的养生术,由八节动作组成,是一种将呼吸和身体运动相结合的健身方法。本文就近年来八段锦在 COPD 稳定期相关治疗中应用研究进展做综述。

**关键词:**慢性阻塞性肺疾病;八段锦;研究进展

慢性阻塞性肺疾病(Chronic Obstructive Lung Disease, COPD)是以不完全可逆性气流受限为特征的呼吸道疾病,病死率及致残率高。中国肺健康研究(CHP)估计,20岁及20岁以上的成年人中,肺活量减少型COPD的患病率为8.6%,相当于9990万人,随着病情的发展可能会引起急性加重或一些其他的并发症严重影响患者生活,也带来了巨大的经济负担,根据世界银行/世界卫生组织发表的研究,至2020年COPD将成为世界疾病经济负担的第五位<sup>[1]</sup>。该病的防治已成为当前面临的重大问题。八段锦是我国传统锻炼功法,通过调心、调身以及调息,一系列舒展拉伸动作,具有疏通经络,增强心肺功能的作用<sup>[2,3]</sup>。本文就近年来八段锦在慢性阻塞性肺疾病相关治疗中应用的研究进展做如下综述。

## 1 改善肺功能

为了探讨在八段锦干预治疗COPD稳定期患者肺功能通气指标的变化,刘素蓉等<sup>[4]</sup>参照慢性阻塞性肺疾病诊治指南(2007年修订),选取80例COPD稳定期患者随机分为试验组和对照组,两组均接受西医基础治疗,试验组在接受西医治疗基础上联合八段锦肺康复训练,每次30分钟,共训练12周,结果表明八段锦对COPD稳定期患者对肺功能指标FEV1(%),FEV1/FVC(%)的改善情况优于对照组。黄宝驹等<sup>[5]</sup>研究观察了62例COPD稳定期肺脾两虚型患者,试验组在常规西医治疗基础上配合早晚各1次八段锦训练,共治疗24周后的临床效果较于对照组常规西医治疗后的肺功能检测结果有明显改善。朱正刚等<sup>[6]</sup>、潘梅英<sup>[7]</sup>研究发现,COPD稳定期患者在经过3-6个月,每天训练30分钟的坐式、站势八段锦训练联合常规治疗,结果表明治疗后治疗组的FEV1、FVC、FEV1%以及FEV1/FVC四项指标相较对照组有明显的改善且有统计学意义。

通过meta分析合并样本量来了解八段锦对COPD稳定期患者肺功能改善是否有益,Liu等<sup>[8]</sup>通过检索6个数据库,纳入12项研究,23篇参考文献的984名参与者来系统评价八段锦运动处方对慢性阻塞性肺疾病患者的管理情况,得出八段锦运动作为一种辅助治疗,可能会潜在地改善COPD稳定期患者的运动能力和肺功能,并提高生活质量。韩燕等<sup>[9]</sup>纳入9个篇随机对照试验研究,共960例COPD稳定期患者进行meta分析八段锦对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺康复影响,分析结果显示在八段锦干预后,干预组肺功能各指标中FEV1、FEV1%、FVC高于对照组,差异均有统计学意义,FEV1/FVC%与对照组比较,差异无统计学意义;说明八段锦可改善

稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺功能。这与陈燕华等<sup>[10]</sup>通过meta分析比较了两组间肺功能指标FEV1、FEV1%、FVC、FEV1/FVC(%)水的改善情况结果一致。

诸多炎症因子和相关蛋白血清炎症因子与COPD患者的肺功能密切相关,如血清白细胞介素-6(IL-6)、白细胞介素-8(IL-8)、白细胞介素-17(IL-17)和肿瘤坏死因子- $\alpha$ (TNF- $\alpha$ )等,气道炎性改变及气流阻塞进行性发展是COPD发病的中心环节,多种炎症细胞和介质参与并发挥作用在COPD的病理过程中起着重要作用,系统的运动训练有助于改善COPD患者的全身炎症反应水平<sup>[11-13]</sup>。朱正刚等<sup>[13]</sup>选取226例重度稳定期COPD患者评价坐式八段锦练习对重度稳定期COPD患者气道炎性反应的影响,对照组给予药物治疗,试验组坐式八段锦训练24周后检测两组的相关炎症因子,结果表明两组患者痰液中炎症因子IL-8、(TNF- $\alpha$ )和C反应蛋白、中性粒细胞计数低于对照组且有统计学意义,由此可见,坐式八段锦锻炼能改善重度稳定期COPD患者气道炎性反应。

## 2 改善生活质量

八段锦干预COPD稳定期患者的生活质量带来了一定的改善,包括患者治疗运动耐力、COPD评估测量表(CAT)评分等方面。张丽秀等<sup>[14]</sup>选取60例患者联合八段锦治疗2个月。观察治疗前、后2组身体健康指标变化。对比指标包括三角肌皮褶厚度、身体质量指数(BMI)、6分钟步行距离(6WMD)后,结果表明以调“宗气”为指导思想的八段锦康复疗法有效提高患者BMI指数,增强患者运动耐量,改善了COPD稳定期患者的营养状况,提高患者的生活质量。叶新萍<sup>[15]</sup>选用SF-36生活质量量表以及6分钟步行试验评价了60例60-70岁COPD稳定期老年患者的生活质量,研究结果显示八段锦干预4周后,除躯体功能和生理职能外,躯体疼痛、总体健康、精力、社会功能、情感职能及心理健康6个维度得分均高于对照组,说明八段锦能显著提高慢阻肺稳定期老年患者的生活质量,这与张惠玲等<sup>[16]</sup>研究得到的结论相一致。刘素蓉<sup>[16]</sup>为两组患者分别建立个人档案,参与试验的患者,以其就诊时间为准,记录至次年同月同日止,要求期间1年内若COPD再次复发加重,到定点医院就诊,结果显示试验组1年内再入院次数、再入院平均天数均优于对照组,结果表明通过八段锦训练可以降低COPD稳定期患者的再入院次数,缩短再入院的治疗时间。李红<sup>[17]</sup>通过meta分析系统评价了八段锦对稳定期COPD患者肺功能和运动耐力影响,纳入12

篇 177 例研究地区均为中国患者的文献, 研究结果显示, 与对照组相比, 八段锦锻炼 1 个月、3 个月、6 个月、12 个月能够提高稳定期 COPD 患者的 6min 步行距离, 运动耐力得到提高, 而干预 6 个月以上, COPD 患者的肺功能才能得到改善。李际强等<sup>[18]</sup>也通过 meta 系统评价八段锦对 COPD 稳定期的临床疗效, 纳入 20 个随机对照研究, 共 1824 例患者, 结果显示与基础治疗比较, 八段锦联合基础治疗不仅能有效改善患者肺功能, 通过对 CAT 评分, 得出了患者的生活质量得到提高, 通过分析 6MWD, 患者运动耐力也有所提高。此外, 有研究发现<sup>[19,20]</sup>八段锦对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者认知功能及情绪影响的研究表明与健康对照组相比, COPD 稳定期患者普遍存在着负性情绪, 且存在认知功能低下, 生活质量及生活自理能力较差等问题, 八段锦能够改善 COPD 稳定期患者负性情绪状态, 提高自理能力, 从而改善患者的生活质量。

### 3 改善焦虑抑郁

COPD 病程迁延、反复发作, 患者的认知功能下降并伴有较高的焦虑、抑郁症患病率<sup>[21]</sup>。有研究表明<sup>[22]</sup>COPD 合并焦虑患病率 39.9%, 合并抑郁的患病率为 34.8%, 焦虑和抑郁共存的患病率为 17.4%, 94% 的 COPD 患者睡眠状况不佳, 35.5% 的患者有抑郁倾向, 64.63% 的患者主观幸福感不高。八段锦是一种有组织的团体活动, 与现代肺康复中运动锻炼、呼吸肌锻炼、心理康复相比, 患者可自由相互交流、安慰, 更能改善、调节心理问题; 另外, 患者练习八段锦时, 通过经络腧穴作用和精神的集中, 有利于达到心、神、身的统一, 有利于调节患者生理及心理状态。

### 4 小结

近年的临床试验表明, 八段锦在 COPD 稳定期的干预中对改善肺通气功能、气道炎症反应, 以及患者生活质量、抗抑郁、焦虑方面均有很好的临床疗效。但仍然有一些问题值得我们深入思考: (1) 目前大多数的研究中样本数量少, 样本取样地点较为单一, 研究对象多为中国地区, 样本病程长短也未提及; (2) 八段锦锻炼方案 (锻炼开始时间、治疗时长、运动强度) 以及护理方案均无法统一, 如何更加有针对性的运用八段锦作为康复手段还需要进一步研究; (3) 研究中安全性指标还不完善, 如心电图的测量、不良事件的记录等。此外, 有关八段锦作用于稳定期 COPD 患者康复影响的相关机制以及 COPD 共病的改善 (如睡眠质量、便秘等) 仍需深入研究。

### 参考文献:

[1]Feng C , Meng Y, Wang J , etal. Evaluation of the curative effect of "Tertiary hospitals - Community Health Service Institutions - Family health care workers/Patients to participate in the annular management of COPD" model in the treatment of chronic obstructive pulmonary disease[J]. Traditional Medicine and Modern Medicine, 2018, 01(02):153-161.

[2]居向阳.中国健身气功的心理功效与作用机制研究[J].河北体育学院学报,2010,24:87-90

[3]侯雯.“健身气功八段锦”调节心身的研究现状[J].才智,2018,15):239-40.

[4]刘素蓉,陈云凤.健身气功八段锦对慢性阻塞性肺病稳定期患者影响的临床研究[J].四川医学,2014,35:1481-2

[5]黄宝驹,姚青平,朱益敏.健身气功八段锦辅助治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期肺脾两虚型的疗效观察[J].湖北中医杂志,2017,39:4-6

[6]朱正刚,陈燕.坐式八段锦锻炼对 COPD 患者肺功能的影响[J].世界中西医结合杂志,2014,9(08):846-8.

[7]潘梅英,罗健华,杨三春.站势八段锦康复锻炼对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者疗效的观察[J].成都中医药大学学报,2016,39(03):49-52.

[8]钱桂影,林云青.健身气功八段锦对老年慢阻肺稳定期患者肺功能及肺外表现的影响[J].光明中医,2019,34:1920-2

[9]韩燕,王清馨,罗丹,等.八段锦对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者肺康复影响 Meta 分析[J].护理学报,2017,24:15-9

[10]陈燕华,肖璐,赵容,等.八段锦对稳定期慢性阻塞性肺疾病患者康复效果影响的 meta 分析[J].中国康复医学杂志,2018,33:451-6

[11]周文波,聂秀红.COPD 患者运动康复治疗前后系统性炎症反应的随访研究[J].临床和实验医学杂志,2013,12:498-500

[12]黎联,董一山,周向东.TNF- $\alpha$  及 IL-8 检测在慢性阻塞性肺疾病中的意义[J].现代医药卫生,2010,26:2106-7

[13]朱正刚,方森,梁百慧,等.坐式八段锦锻炼对重度稳定期 COPD 患者气道炎症反应的影响研究[J].护理管理杂志,2017,17:55-7

[14]张丽秀,王檀,仕丽,等.八段锦“调宗气”对慢性阻塞性肺疾病患者营养状况及心肺康复评定的影响[J].长春中医药大学学报,2017,33:954-6

[15]叶新萍.八段锦对慢性阻塞性肺病稳定期老年患者生活质量的影响[J].当代护士(中旬刊),2016:80-2

[16]张惠玲,郭秀君,陈宁,等.八段锦对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人生活质量的影响[J].护理研究,2016,30:1953-6

[17]李红,王浪,赵丽,等.八段锦对稳定期 COPD 患者肺功能和运动耐力影响的系统评价[J].护理学报,2017,24:33-9

[18]李际强,刘娜,云芯芯,等.健身气功治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期随机对照试验系统评价[J].辽宁中医药大学学报,2018,20:5-9

[19]聂鑫苗,张新安,于雅洁.健身八段锦对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者认知功能及情绪的影响[J].第十一届全国体育科学大会,2019:3

[20]健身八段锦对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者认知功能、情绪及生活质量的影响[J],2018:

[21]汪斌超,周伯荣,田贤媚,等.稳定期 COPD 患者认知和心理状况及其相关因素分析[J].安徽医科大学学报,2004:212-4

[22]李希,谭双香,胡瑞成,等.慢性阻塞性肺疾病合并焦虑/抑郁的相关因素[J].临床与病理杂志,2019,39:307-13