

太极拳对血液透析患者健康状况的影响研究进展

晋静 梁莹莹 丁晓霜 胡柯琴*

(西南医科大学附属中医医院 四川泸州 646000)

摘要:慢性肾脏病已经逐渐成为一个日益严重的健康问题,血液透析是其主要的治疗方案之一,长期的血液透析治疗给患者的身体、心理等健康造成了严重的负担。该文针对透析患者的身心健康,应用太极拳进行干预的内容及效果进行综述,旨在今后制定科学、合理的治疗干预方案提供参考依据

关键词:太极拳;血液透析;慢性肾脏病;综述

Keywords Tajiquan; Hemodialysis; Chronic kidney disease; Summarize

慢性肾脏病(chronic kidney disease, CKD)起病隐匿,病程长,多数患者呈进行性发展,且有逐年上升的趋势,临床根据肾小球滤过率可分为1-5期^[1],是危害公众健康的常见病和多发病。血液透析(hemodialysis, HD)为常用的肾脏替代疗法之一,可减轻终末期肾病患者肾脏负担。对于CKD的治疗,除药物治疗、饮食营养治疗、替代治疗外,运动疗法也具有重要的作用。

太极拳属于中医传统运动疗法,注重动作缓慢有韧性,协调连贯,能够增加患者体力活动,增加肌肉力量,提高个人体能,属于中等强度的有氧运动,在运动中调节阴阳,调理经脉。研究表明,太极拳可有效改善人体的炎症水平、心肺功能、心理健康、睡眠质量等^[2]。本文对太极拳在血透患者的健康作用进行探讨,为临床提供经验。

1 太极拳对血液透析患者血压、心率及体格变化影响的研究

高血压导致的心脑血管一系列并发症是血液透析患者主要死亡原因,因此血液透析患者血压的控制显得尤为重要,同时对血液透析患者心率的控制也显得尤为关键。血液透析患者由于代谢及血流动力学的改变,引发心血管结构和功能的改变,易引发严重的心血管并发症,其中心律失常较为常见。血液透析患者由于长期缺乏运动,且随着病情进展大多数长期血液透析患者均存在肌力、运动强度和耐力下降及肌肉萎缩等问题生存质量下降,死亡风险增加。太极拳能够长期有效降低患者的收缩压及舒张压,太极拳降血压作用可能与改善患者焦虑,降低肾上腺素以及去甲肾上腺素水平有关^[3],阿仙·乌日娜等^[4]研究表明,通过体格测量监测指标发现通过16周的太极拳运动后发现实验组肱三头肌皮脂厚度、小腿围大于对照组,实验组16周收缩压和舒张压较0周明显降低,且收缩压较舒张压明显降低。证明太极拳运动可改善血液透析患者高血压状况,可作为协助降压治疗方案,同时太极拳运动可降低心率,改善血液透析患者下肢肌围,预防下肢肌肉萎缩。

2 太极拳对体能及疲乏状况的影响

随着透析技术的不断完善和改进,血透患者的生存率得到显著提升,但生活质量并没有随之改善,经常出现疲乏状态且体能下降的情况。张红梅等^[5]研究表明,经过6个月太极拳运动后,干预组患者的握力虽无明显变化,但下肢肌力改善明显优于对照组($P < 0.01$),而对照组无论握力还是下肢肌力均较基线时反而下降,提示规律太极拳运动能提高透析患者的下肢肌力,在一定程度上延缓患者体能下降,所以坚持太极拳运动不仅能增加患者的体力活动,还能加速全身血液循环,促使肌纤维增多增粗,从而提高肌肉力量、增强体能。他们此次研究通过对HD患者实施太极拳运动还发现,干预组患者的躯体疲乏分值、脑力疲乏分值和疲乏总评分均显著下降,对照组患者的疲乏评分未见降低,提示太极拳运动可以改善透析患者的疲乏状况。这与吴君涛等^[6]的研究结果基本一致,每日适当的有氧运动还能带动骨骼肌运动,刺激肌肉及关节内感受器,通过冲动的传入及传出,有利于调节患者心血管系统的应激性、耐受性及适应性,增加肺通气量,进而减轻疲乏症状。

3 太极拳对焦虑抑郁状态及睡眠的影响

血液透析是一个长期的治疗手段,以及疾病本身带来的各种失调,加上社会及家庭的影响因素,血透患者容易出现各种心理疾病,如焦虑、抑郁等,而这些心理疾病易导致食欲及生理功能下降,免疫力低下等,严重影响患者健康。范汝艳等^[7]研究结果表明在干预组中6个月规律的应用太极拳运动后,焦虑评分和抑郁评分较对照组显著降低($P < 0.05$),提示太极拳运动可以改善HD患者的焦虑、抑郁状态。睡眠障碍也是血透患者常见的并发症,患者在长期病痛折磨下,大量的滋生负性情绪,易诱发睡眠障碍,若长期服用安眠药,引发各种不良反应,增加患者的痛苦。研究^[6-7]表明,太极拳干预后血透患者,睡眠持续性,睡眠效率显著提高,提示太极拳运动可以有效改善HD患者的睡眠质量。同时,太极拳运动的应用开展,有专科医护人员的指导,患者的感受始终受到关注,与他人交流的机会增多,不良情绪也可以在医护之间或病友之间的交流过程中抒发与缓解,有效调节情绪、改善心境。

4 小结

太极拳运动能显著提高有氧能力、增强肌肉力量;改善平衡和降低心血管疾病的风险;促进心理健康、提高生活质量;同时是一种门槛低、成本低的运动,无论是医院还是社区都具有非常好的可行性,可以作为CKD患者优选的一种运动方式。但目前还没有相关研究去全面评估CKD患者进行运动治疗的风险,大多数信息来源于CKD个案报道或是运动训练相关研究中出现的不良事件。我们可以通过在运动前对患者的心肺功能、耐受力等进行全面评估;运动中延长热身运动时间、从低强度的运动开始、逐渐增加运动量;定期对患者进行评估、关注患者的个体化改变等预防措施来将风险最小化,保证患者运动的安全性

参考文献:

[1]Chevalier RL. Evolution, kidney development, and chronic kidney dis- Ease[J]. Semin Cell Dev Biol, 2019; 91(2): 119-31.

[2]于国庆,孙兆峰,王凯,等.太极拳养生八式对维持性血液透析患者康复治疗效果[J].山东第一医科大学(山东省医学科学院)学报,2022,43(8):588-595.

[3]孙锋,孙春锋.太极拳运动对老年高血压的干预效果.中国老年学杂志,2014(24):6862-6864.

[4]阿仙·乌日娜,张丽,李玉芳,等.太极拳运动对血液透析患者血压、心率及体格变化影响的研究[J].中国中西医结合肾病杂志.2019,20(9):776-780.

[5]张红梅,范汝艳,常立阳,等.太极拳运动对血液透析患者体能和疲乏状况的影响[J].中国中西医结合肾病杂志.2015,16(9):807-810.

[6]吴君桃,邱娟娟,林翠云.太极拳运动联合穴位按摩对血液透析患者疲乏状况及睡眠质量的影响[J].当代护士.2022,29(23):72-74.

[7]范汝艳,张红梅,常立阳.太极拳运动对血液透析患者焦虑抑郁状态和睡眠质量的影响[J].中国血液净化.2016,15(4):241-243.

作者简介:第一作者:晋静,主管护师;#通讯作者:胡柯琴,主管药师。