

调息养肺操联合五音疗法对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者生存质量影响的研究

万美玲^{1,2} 陈旭珊^{1,2} 黄佳盈^{1,2} 黄桂玉^{1,2} 周继红^{1,2} 张立^{1,2} 傅伟^{1,2*}

(1. 深圳市宝安区中医院肺病科, 广东 深圳, 518133 ;

2. 广州中医药大学第七临床医学院, 广东 深圳, 518133)

摘要:目的 研究调息养肺操对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者生存质量的影响。方法 选取 2022 年 3 月—2022 年 10 月深圳市宝安区中医院收治的 80 例慢性阻塞性肺疾病稳定期患者为研究对象, 随机分为对照组和观察组, 每组 40 例。对照组采用常规治疗护理, 观察组给予常规治疗护理加调息养肺操干预。比较两组患者干预后 8 周、16 周后生活质量评分及 6 min 步行距离。结果 干预 8 周、16 周后, 观察组生活质量评分均降低, 6 min 步行距离均提高, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论 调息养肺操可提高慢性阻塞性肺疾病稳定期患者生存质量和运动耐力。

关键词:慢性阻塞性肺疾病; 稳定期; 调息养肺操; 生存质量; 6 min 步行试验

中图分类号: R473.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-8011(2023)-16-0022-04

Study on the Effect of Breath-regulating and Lung-nourishing Exercise on the Quality of Life of Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease in Stable Stage

WAN Mei-ling^{1,2} CHEN Xu-shan^{1,2} HUANG Jia-ying^{1,2} HUANG Gui-yu^{1,2} ZHOU Ji-hong^{1,2}
ZHANG Li^{1,2} Fu Wei^{1,2*}

(1. Respiratory of Shenzhen Bao'an District Hospital of Traditional Chinese Medicine, Shenzhen Guangdong, 518133, China;

2. The Seventh Clinical Medical College of Guangzhou University of Traditional Chinese Medicine, Shenzhen Guangdong, 518133, China)

Abstract: Objective To study the effect of regulating breathing and nourishing lung exercises on the quality of life of patients with chronic obstructive pulmonary disease in stable period. **Methods** Using convenient sampling method, 80 patients with chronic obstructive pulmonary disease in stable stage who were admitted from March 2022 to October 2022 were selected as the study subjects which were randomly divided into control group and observation group with 40 cases each. The control group was given routine treatment and nursing, while the observation group was given routine treatment and nursing plus breathing and lung exercises intervention. The quality of life scores and six-minute walking test distance of the two groups were compared after 8 and 16 weeks of intervention. **Results** After 8 and 16 weeks of intervention, the quality of life scores of the observation group decreased, and the six-minute walking test distance increased. The difference was statistically significant between the two groups ($P < 0.05$). **Conclusion** Breath-regulating and lung exercises can improve the quality of life and exercise endurance of patients with chronic obstructive pulmonary disease in stable stage.

Keywords: chronic obstructive pulmonary disease; stablestage; breath-regulating and lung-nourishing exercise; quality of life; 6-minute walk test

慢性阻塞性肺疾病(chronic obstructive pulmonary disease, COPD)是一种临床较为常见的,以持续性或反复发生的呼吸道症状以及气流不可逆受限为主要特征,呈进行性发展的,临床上可防可治的呼吸系统疾病^[1]。据世界卫生组织统计,

COPD 每年致残人数达 500 万~1 000 万,致死人数达 100 万,在全球死因中占第 4 位,成为全球致死原因第 3 位和经济负担第 5 位^[2]。COPD 严重影响患者的生命健康和生活方式,因此,COPD 患者希望在疾病治疗过程中能改善症状和行为能力,提高生活质量。呼吸锻炼是 COPD 康复治疗中的重要部分,经研究发现,呼吸锻炼能通过改善患者呼吸困难等临床症状,改善肺功能,降低再住院率,缩短住院时间,从而提高患者生活质量^[3]。本研究将中医传统呼吸功法理论与现代呼

基金项目: 2021 年度深圳市宝安区科技创新课题项目(2021JD389)。

作者简介: 万美玲(1981—),女,汉族,籍贯:湖北省黄冈市,硕士研究生,副主任护师,研究方向:中医肺病护理研究。

* **通讯作者:** 傅伟, E-mail: 598356001@qq.com。

吸操技术相结合,并联合五行音乐疗法创建了中西结合的调息养肺操,将其运用于慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸锻炼中,取得了一定的效果^[4-9]。现将其报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2022 年 3 月—2022 年 10 月深圳市宝安区中医院收治的 80 例慢性阻塞性肺疾病稳定期患者为研究对象,随机分为对照组和观察组,每组 40 例。对照组男 24 例,女 16 例;年龄 50~79 岁,平均年龄(64.80±6.63)岁。观察组男 27 例,女 13 例;年龄 50~82 岁,平均年龄(64.35±7.39)岁。两组患者年龄、性别等一般资料比较,差异无统计学意义($P>0.05$)。本研究已获得深圳市宝安区中医院医学伦理委员会批准。患者本人及其家属充分了解研究相关内容后,自愿签署知情同意书。

1.2 纳入与排除标准

纳入标准:①符合 2019 版慢性阻塞性肺疾病全球倡议中与慢性阻塞性肺疾病的相关诊断和分期标准者^[10];②50~79 岁 COPD 稳定期,意识清楚,肢体活动正常者;③呼吸困难、咳嗽、咳痰、胸闷、气短等症状轻微或稳定者;④可配合锻炼,自愿参与本研究者。

排除标准:①研究期内急性发作期住院超过 1 周症状不能缓解者;②合并严重的心、肝、脑、肾等功能障碍者;③合并其它呼吸系统疾病如心脏病、肺癌、呼吸衰竭等,肺功能明显下降者;④精神和行为异常、认知功能障碍等不具有沟通及配合锻炼能力者。

1.3 方法

对照组在住院和居家期间,采用慢性阻塞性肺疾病的常规药物治疗与氧疗。①采用常规护理和健康宣教:告知患者有关 COPD 疾病的知识,以提高患者对疾病的认知水平。②心理护理:积极与患者进行沟通,了解患者的心理、社会状况,并及时给予指导,以消除患者不良情绪。③用药宣教:指导、教会患者科学、合理用药,并告知药物相关知识,以提高用药依从性。④氧疗宣教:告知患者氧疗的重要性和相关注意事项,指导其正确、安全用氧。⑤康复训练:指导患者依据身体情况和环境条件选择适宜的体育锻炼、肢体训练,并交代相关注意事项等。

观察组在常规治疗和护理的基础上,进行调息养肺操联合五音疗法的干预。调息养肺操是在中医呼吸操基础上,结合缩唇腹式呼吸方法编制而成^[11-13]。调息养肺操放慢了呼吸和活动的节奏,注重患者气息的调整,集调气、调神、调心于一体,让患者身心放松,更安全、更易被接受;该锻炼方法同时也经过了多名中医专家和呼吸科教授的认可。调息养肺操在本研究前已用于临床开展了一段时间,其效果也得到多名患者的认可。同时呼吸科医护团队合作编制了图文并茂的指导手册和真人教学视频,易教易学,可行性强。五行音乐曲目选择于小鹅通 APP 上的“云上五音坊”,是由深圳市宝安区中医院中医护理传承团队基于循证构建的在线中医五行音乐

公益曲库:根据患者的证型选择相应的曲目作为调息养肺操的背景音乐,联合应用。痰热郁肺证和肺肾气虚证,背景音乐选择养肺加养肾音乐(商调+羽调),如阳关三叠、春江花月夜、二泉映月等;痰湿阻肺证和肺脾气虚证,背景音乐可选择养脾加养肺音乐(宫调+商调),如平湖秋月、梅药三弄、将军令、高山流水等。

调息养肺操的干预:观察组住院期间,给患者详细讲解养肺调息操方法、要领和注意事项,让患者及家属或同住人一起掌握。进行养肺调息操锻炼时,先根据患者证型选择相对应的五行音乐作为背景播放,教会患者缩唇呼吸和腹式呼吸,在此基础上让患者全身放松,节奏自然轻松。第一式,屈伸调息:患者坐于椅子上,手握双拳,屈伸肘关节 4~8 次,屈肘吸气,伸肘呼气,调息(即缩唇腹式呼吸)4 次;第二式,展臂调息:展臂时吸气,抱胸时呼气,连续 4~8 次,调息 4 次;第三式,伸腿调息:交替屈伸双膝 4~8 次,伸吸屈呼,调息 4 次;第四式,抱膝调息:双手抱起单膝吸气,压向胸部时呼气,左右膝交替 4~8 次,调息 4 次;第五式,旋肩调息:双手搭同侧肩,上身左右旋转 4~8 次,旋吸复呼,调息 4 次。运动时间 2 次/d,上午 10:00 左右和下午 15:00 左右,10~20 min/次。每次锻炼根据患者自身耐受能力循序渐进,以稍感疲劳但不出现呼吸困难、胸闷为宜。出院后继续居家干预,建立调息养肺操锻炼微信群,群内发放缩唇呼吸、腹式呼吸以及调息养肺操视频,并且根据患者证型指导背景音乐,患者可选取小鹅通 APP 上“云上五音坊”的相应曲目,每天督促锻炼打卡,适时进行分享,并进行相关指导和跟进,共干预 16 周。

1.4 观察指标

①成人慢性阻塞性肺疾病生存质量评分。成人 COPD 生存质量评分表由蔡映云等^[14]编制,经信效度检验,已成熟地应用于临床和科学研究中,该表包含 4 个维度,分别是日常生活能力、社会活动情况、抑郁心理症状和焦虑心理症状,共 35 条计分项目,每条项目分值范围为 1~4 分,总分值范围为 35~140 分,得分越低,提示生存质量越好。比较两组患者干预前、干预 8 周后、干预 16 周后的得分。

② 6 min 步行试验。根据 ZUGCK C^[15]等提出的 6 min 步行试验方法,在平坦的地面划一条 30 m 的直线,在直线的两端各放一座椅,受试者沿直线尽最大努力来回快速行走,走至 6 min 时停止,测量步行距离。比较两组患者干预前、干预 8 周后、干预 16 周后的步行距离。

1.5 统计学分析

应用 SPSS 25.0 统计软件对数据进行分析处理。计量资料结果以($\bar{x} \pm s$)表示,两组间比较采用独立样本 t 检验,多组两两比较用 LSD 检验,组间比较采用单因素方差分析, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

治疗前,两组患者生存质量评分及 6 min 步行距离比较,差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。在调息养肺操干预 8 周后、16 周后,观察组患者生存质量评分低于对照组,

表 1 两组干预前、干预 8 周、16 周后生存质量评分和 6 min 步行距离比较

($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生存质量评分(分)			6 min 步行距离(m)		
		干预前	干预 8 周	干预 16 周	干预前	干预 8 周	干预 16 周
对照组	40	82.70 ± 5.73	80.82 ± 5.55	78.93 ± 4.17 ^a	344.90 ± 40.39	346.08 ± 54.77	354.43 ± 40.78
观察组	40	82.73 ± 6.56	76.43 ± 4.50 ^a	72.73 ± 7.19 ^{ab}	347.60 ± 43.88	372.70 ± 37.83 ^a	398.18 ± 29.65 ^{ab}
<i>t</i>		-0.018	3.898	4.717	-0.286	-2.530	-5.489
<i>P</i>		0.986	<0.001	<0.001	0.775	0.013	<0.001

注:与同组干预前比较,^a $P < 0.05$;与同组干预 8 周前比较,^b $P < 0.05$ 。

6 min 步行距离大于对照组,差异均有统计学意义($P < 0.05$);观察组 6 min 步行距离大于干预前,生存质量评分低于干预前,且干预 16 周后 6 min 步行距离大于干预 8 周,生存质量评分低于干预 8 周,差异均具有统计学意义($P < 0.05$);对照组 6 min 步行距离均较干预前增加不明显,差异无统计学意义($P > 0.05$),干预 8 周后生存质量评分较干预前下降不明显,差异无统计学意义($P > 0.05$),但干预 16 周后生存质量评分低于干预前,差异具有统计学意义($P < 0.05$),见表 1。

3 讨论

本研究结果显示,对观察组患者进行调息养肺操干预 8 周后、16 周后,生存质量得分和 6 min 步行距离改善情况均优于对照组($P < 0.05$),说明对 COPD 稳定期患者在常规治疗护理基础上予调息养肺操联合五行音乐疗法干预,具有积极意义。

调息养肺操放慢了传统呼吸操的节奏,注重调息,无需借助外力,动作简单易学,无需大运动幅度和强度,较容易接受,患者的依从性高。本研究还建立了调息养肺操锻炼微信群,群内医护对患者调息养肺操的锻炼及时跟进和指导,促进了交流,同时也提高了患者锻炼的依从性,对干预研究起到了很好的促进作用。调息养肺操结合了缩唇腹式呼吸、肢体运动及肩部、胸部运动等多种动作,形成一种提高通气量的呼吸运动模式。COPD 与中医学“肺胀”病相对应。肺胀以多种慢性肺系疾病反复发作,迁延不愈,导致肺气胀满,不能敛降为病证,其主要临床特征为胸部膨满,憋闷如塞,喘息上气,咳嗽痰多,烦躁心悸,活动后尤甚,甚则面色晦暗,唇甲紫绀,面目肢体浮肿等^[16]。大部分 COPD 患者不愿意也不适合进行强度过大的运动,本研究使用的调息养肺操是坐位呼吸操,患者在坐位的状态下即可以完成训练,且节奏慢,调息时即进行缩唇腹式呼吸,可使患者主观感受呼吸顺畅。

调息养肺操和五行音乐疗法以中医整体观为理论基础,结合现代呼吸康复技术,中西医结合综合干预可改善患者生存质量。传统的中医呼吸吐纳功法是一种顺腹式呼吸运动的健康方法,强调阴阳平衡,道法自然,遵循和符合气机升降、转化的生命运动基本规律。中医传统功法讲究阴平阳秘,畅通经络、调和气血,重视调身、调心、调神、调息,在静息状态下使机体储能,以增强免疫力;既能减少氧气的消耗,又能降低 CO₂ 的产出,从而减轻通气负荷。缩唇腹式呼吸锻炼是在患者呼气时通过加强膈肌收缩,增加气道压力,延迟患者呼气时小气道的关闭状态,使气体在肺内充分分散,减少呼吸

肌耗氧量,提高肺气体交换功能,改善患者肺功能^[17-18]。音乐治疗可以在一定程度上帮助患者改善呼吸困难及焦虑状态^[19-20]。五行音乐疗法,是以中医辨证论治思想为指导,以“五音应五脏、五音应五志”为理论基础的一种中医传统疗法。其通过音乐声波与疾病所归脏腑经络共振,而调节脏腑气血和功能、调畅情志,在身心起到双重调节作用^[21]。现代研究亦表明,在呼吸训练中运用五音疗法可减轻 COPD 稳定期患者呼吸困难程度,提高活动耐力,增加肺活量,改善肺功能,从而提高生活质量^[22]。

本研究中,对照组在干预 16 周后,生活质量的改善也优于干预前。经分析,可能与患者干预前的评估是在医院住院期间进行的有关,相对来说,生活环境较陌生,身体不适等有一部分症状在医院可能会放大,那么日常生活能力、社会活动情况、抑郁心理症状和焦虑心理症状也会相应受影响;16 周后生存质量的评估是在出院后,患者是在社会家庭生活的正常状态下,患者身体和心理经慢慢恢复后,生存质量也在改善,以致对照组患者在无干预的情况下,16 周后生存质量还是较干预前有所改善,但没有观察组改善明显。

调息养肺操联合五行音乐疗法干预可提高患者运动耐力。6 min 步行试验是评估 COPD 患者运动能力的一种有效方法,本研究中,调息养肺操联合五行音乐疗法干预后患者 6 min 步行距离显著高于干预前。调息养肺操中的上、下肢运动及扩胸运动等动作可增强肌力强度,肌肉收缩使静脉血快速回流心脏,血液通过右心室由肺动脉射出,进入肺毛细血管进行气体交换,吸收氧气排出 CO₂,改善肺循环并增强通气功能^[23]。五行音乐疗法根据患者证型、疾病归经选择乐曲,和呼吸操一起运用,对锻炼起到了很好的协同作用,从而提高患者活动耐力。

综上所述,调息养肺操联合五行音乐疗法能提高 COPD 患者生存质量和运动耐力,可在 COPD 患者的临床治疗和康复中应用。

参考文献

- [1] 葛均波,徐永健,王辰.内科学[M].北京:人民卫生出版社,2018:47.
- [2] ZHANG L M. The effect of breathing exercises on improving the quality of life of patients with copd[J].World Latest Medicine Information (Electronic Version),2017,17(65):66.
- [3] 余艳,韩金辉,蒋春,等.改良呼吸操训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期病人肺康复及生活质量的影响[J].护理研究,2015,29(10A):3508-3511.
- [4] 刘惠梅,吴蔚,王彬,等.五音呼吸操康复训练对慢性阻塞性肺疾病

稳定期患者肺功能及生活质量的影响[J]. 中医杂志,2020,61(3):222-225.

[5] 李亚, 薛翠, 吴亚波, 等. 缩唇腹式呼吸联合呼吸操对慢阻肺患者运动耐力及呼吸困难症状的影响[J]. 护理实践与研究,2020,17(12):63-64.

[6] 陈麒, 田君, 蒋骏, 等. 改良中医呼吸导引康复技术治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期患者的临床观察[J]. 上海中医药大学学报,2017,31(3):33-39.

[7] 徐春霞, 龙文英. 中药穴位贴敷联合六字诀呼吸操在老年COPD稳定期患者中的应用效果[J]. 国际护理学杂志,2021,40(23):4323-4327.

[8] 武秀霞. 穴位按摩联合六字诀呼吸操在慢阻肺稳定期中的应用[J]. 中国社区医师,2021,37(18):95-96.

[9] 王梁敏, 单晨曦, 马建岭, 等. 五音疗法联合穴位按摩在COPD患者情志护理中的应用效果[J]. 北京中医药,2018,37(11):1086-1088.

[10] Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global strategy for the diagnosis, management and prevention of chronic obstructive pulmonary disease 2019 report[EB/OL].(2018-12-02)[2021-12-04]. <https://goldcopd.org/goldreports/>.

[11] 国家中医药管理局医政司. 52 个病种中医护理方案[M]. 北京: 中国中医药出版社,2015:41-42.

[12] 陈凤翔. 六字诀对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者血清炎症因子的影响[D]. 福州: 福建中医药大学,2019.

[13] 陈妙芳, 陈晓庆, 黄捷晖. 缩唇腹式呼吸辅以阻力呼吸训练器对COPD稳定期老年病人肺功能和生存质量的影响[J]. 护理研

究,2019,33(20):3509-3512.

[14] 蔡映云, 李哲哲, 方宗君, 等. 慢性阻塞性肺疾病患者生存质量评估[J]. 中华全科医师杂志,2004,3(4):225-227.

[15] ZUGCK C, DURR S, DURR S. Is the 6-minute walk test a reliable substitute for peak oxygen uptake in patients with dilated cardiomyopathy[J]. Eur Heart J,2000,21(7):540.

[16] 王勉华. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社,2012:99.

[17] 席明霞, 唐朝, 卿利敏, 等. 慢性阻塞性肺疾病应用三位一体化护理模式对肺康复的效果研究[J]. 护士进修杂志,2015,30(3):199-201.

[18] 贺胜男, 钮美娥, 倪静玉, 等. 缩唇腹式呼吸结合立式呼吸体操对中重度慢性阻塞性肺疾病患者的影响[J]. 中国实用护理杂志,2016,32(14):1049-1056.

[19] 董景珍, 王树伟, 王海荣, 等. 音乐疗法在机械通气患者中的应用及效果[J]. 中华护理教育,2014,11(11):863-865.

[20] 李梦醒, 王培席, 陈先辉, 等. 音乐疗法在临床护理中的应用现状[J]. 中西医结合护理(中英文)2018,4(6):205-206.

[21] 张伟. 五音调节经脉的理论及临床应用的研巧[D]. 北京: 北京中医药大学,2010.

[22] 刘惠梅, 吴蔚, 王彬, 等. 五音呼吸操康复训练对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者肺功能及生活质量的影响[J]. 中医杂志,2020,61(3):222-225.

[23] 张萃. 呼吸操联合穴位按摩对外科手术患者的影响[D]. 石家庄: 河北医科大学,2015.

上接 21 页

[11] 张昌林, 倪小佳, 李春花, 等. 川芎嗪的结构修饰及生物活性研究进展[J]. 中药新药与临床药理,2017,28(4):549-556.

[12] 纪新博, 符碧薇, 顾申红, 等. 基于Notch通路研究川芎嗪注射液对老年心肌梗死大鼠心肌细胞增殖、凋亡的影响[J]. 中国老年学杂志,2022,42(15):3813-3817.

[13] 刘桐, 陆婷婷, 高雅婷, 等. 活血化痰类中药相关活性成分发挥肿瘤放疗增敏作用的药效学基础[J]. 中药药理与临床,2022,38(2): 236-241.

[14] 季进锋, 许春明, 张慧, 等. 中药补康灵方联合安罗替尼靶向治疗晚期非小细胞肺癌临床疗效观察[J]. 中医药学报,2021,49(8):81-86.

[15] WEI W, WANG L, XU L, et al. Anticancer mechanism of breviscapine in non-small cell lung cancer A549 cells acts via ROS-mediated upregulation of IGFBP4[J]. J Thorac Dis,2021,13(4):2475-2485.

[16] Zeng J, Cai S. Breviscapine suppresses the growth of non-small cell lung cancer by enhancing microRNA-7 expression[J]. J Biosci,2017,

42(1):121-129.

[17] 孙亚棋, 聂旭阳, 高敬林, 等. P-糖蛋白介导的川芎嗪逆肿瘤细胞多药耐药机制研究进展[J]. 中国新药杂志,2022,31(16):1580-1583.

[18] 李华. 川芎嗪对结肠癌细胞的抑瘤效应及改变线粒体活性氧代谢介导凋亡通路的机制研究[D]. 南京: 南京中医药大学,2021.

[19] 李万玉, 徐晓玉, 杨辰锴. 川芎嗪抗癌作用及其机制的分析[J]. 中国当代医药,2011,18(22):24-25.

[20] JIA Y, WANG Z, ZANG A, et al. Tetramethylpyrazine inhibits tumor growth of lung cancer through disrupting angiogenesis via BMP/Smad/Id-1 signaling[J]. Int J Oncol,2016,48(5):2079-2086.

[21] 周新欢, 杨弋弋, 任红娟, 等. 基于JAK-STAT信号通路探讨槲皮素对宫颈癌细胞增殖、凋亡和转移的影响[J]. 新中医,2022,54(21):144-148.

[22] 于镛锐, 杨森, 钟洪波, 等. 藤黄酸通过抑制JAK-STAT通路对食管癌细胞KYSE450增殖和凋亡的影响[J]. 实用肿瘤杂志,2021,36(3):228-233.

加味六君子汤治疗脾虚痰聚型抽动障碍的临床疗效观察

董秀玲^{1,2} 李兆坤² 李亚群^{3*}

(1. 青岛大学医学部中西医结合中心, 山东 青岛, 266000;
2. 潍坊市中医院新生儿科, 山东 潍坊, 261000;
3. 潍坊市中医院儿科, 山东 潍坊, 261000)

摘要:目的 探讨加味六君子汤对脾虚痰聚型抽动障碍的临床疗效。方法 选取2021年10月—2022年5月潍坊市中医院收治的76例符合脾虚痰聚型抽动障碍患儿作为研究对象,按照随机数表法随机分为两组。对照组38例,予口服