

# 养生功法路氏八段锦疗法对头颈癌术后患者焦虑、抑郁及生活质量的影响

孙美蓉 金艾香

头颈肿瘤是世界上第七大恶性肿瘤,由于其特定的部位,可能会引起面部病变。尽管当今外科手术、放化疗和靶向治疗的结合越来越先进,但头颈肿瘤患者还面临死亡的威胁和与治疗有关的疼痛以及可能难以掩盖的面容缺陷,极易使患者产生很大的负性情绪。养生功法八段锦可追溯到南北朝时期<sup>[1]</sup>,本次研究头颈癌术后患者通过练习路氏八段锦3个月后,明显减轻了焦虑、抑郁的状态,提高了生活质量。现报道如下。

## 1 资料与方法

1.1 一般资料 选取2020年1月至2020年12月在浙江省人民医院治疗的84例头颈癌术后患者,其中男性30例、女性54例。入选标准为:①年龄>18岁;②经病理切片诊断为头颈癌;③无严重脏器功能损伤;④精神状态好,沟通无障碍。排除标准为:①有精神疾病;②拒绝合作;③心功能分级在3级以上的患者。所有患者及其家属均知情同意。按照护理方式不同分为研究组和对照组,两组患者的基线资料见表1,两组比较,差异均无统计学意义( $P$ 均>0.05)。

## 1.2 方法

1.2.1 对照组 对照组进行日常健康教育,包括关于癌症及治疗进展信息、缓解负面情绪和鼓励患者面对疾病的信息、积极表达和与其他患者交流,以及出院后定期跟踪以解决问题。每1~2周通过电话回访患者或家属,每次15~30 min;每月1次微信视频沟通,每次15 min,以解决患者居家时存在的问题,且增加患者的家庭支持。

表1 两组患者基本情况比较/例(%)

一般资料		研究组(n=42)	对照组(n=42)
性别	男	16(38.10)	14(33.33)
	女	26(61.90)	28(66.67)
年龄	<60岁	31(73.81)	36(85.71)
	≥60岁	11(26.19)	6(14.29)
文化程度	大学及以上	32(76.19)	35(83.33)
	大学以下	10(23.81)	7(16.67)
婚姻情况	已婚	37(88.10)	39(92.86)
	未婚	5(11.90)	3(7.14)
基础疾病	有	3(7.14)	5(11.90)
	无	39(92.86)	37(88.10)

1.2.2 研究组 研究组在对照组的基础上,练习养生功法路氏八段锦,每日早晚各30 min。①成立八段锦练习管理小组:由护士长担任小组的组长,组员有2个管床医生,1名中医师,4个责任组长。全员熟练掌握立式八段锦的练习及各项评分表,组长护士长合理排班,以确保每日有1个责任组长上班,能带领练习。具体练习时间在出院前一天,由组员中的中医师和管床医生评估后开始练习,出院当天上午当班的责任组长进行量表调查。②路氏八段锦练习方案设计:通过文献查阅、访谈、专家咨询等多种途径设定初始方案,根据患者练习后的反馈、组员实际练习后的建议及专家咨询,制定最终方案,其中咳嗽、气喘患者适合第一式+第二式+第八式组合,腰酸背痛患者适合第一式+第三式+第四式+第五式+第六式组合,失眠、压力大患者适合第一式+第六式+第七式,肩颈酸痛患者适合第一式+第二式+第五式+第八式,食欲不佳患者适合第一式+第三式+第七式。出院后可扫描二维码看示范

DOI:10.13558/j.cnki.issn1672-3686.2022.006.029

作者单位:310014 浙江杭州,浙江省人民医院头颈外科

继续练习。路氏八段锦具体八式,见表2。

表2 路氏八段锦

路氏八段锦	主要动作	主要功效
第一式	双手托天理三焦	改善循环,促进新陈代谢
第二式	左右开弓心肺调	活络肩背、膏肓的气血,达到理肺开胸的功效
第三式	调理肝脾需单举	加强脾胃机能,疏导肝脾两经
第四式	双手攀足固肾腰	能固肾壮腰,伸展腰腹肌群
第五式	五劳七伤往后瞧	调和情绪,平衡身心
第六式	摇头摆尾去心火	旋转将心火,消除交感神经的兴奋
第七式	单手推足阴阳跷	疏通筋脉,纾解肝郁之效
第八式	双手攀足固肾腰	能固肾壮腰,伸展腰腹肌群

1.3 评价指标和标准 两组患者在出院当天、出院3个月后比较以下指标:①采取汉密尔顿焦虑量表(Hamilton anxiety scale, HAMA)<sup>[2,3]</sup>,评分设置:0分无症状,1分轻度,2分中度,3分重度,4分极重,总分 $\geq 29$ 分,可能为严重焦虑; $\geq 21$ 分,肯定有明显焦虑; $\geq 14$ 分,肯定有焦虑; $\geq 7$ 分,可能有焦虑; $< 7$ 分,没有焦虑。②简明生活质量量表(the MOS item short from health survey, SF-36)<sup>[4]</sup>,具体从生理机能、生理职能、躯体疼痛、一般健康状况、精力、社会功能、情感职能、精神健康进行评分。

1.4 统计学方法 采用SPSS 22.0统计学软件对数据进行分析。其中计量资料以均数 $\pm$ 标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示,两组间比较采用两独立样本 $t$ 检验。设 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者HAMA评分比较见表3

表3 两组患者HAMA得分比较/分

组别	出院时	出院3个月后
研究组	19.86 $\pm$ 3.88	7.21 $\pm$ 3.72*
对照组	20.22 $\pm$ 4.01	13.33 $\pm$ 4.23

注: \*:与对照组比较,  $P < 0.05$ 。

由表3可见,两组在出院时HAMA评分比较,差异无统计学意义( $t = -0.41, P > 0.05$ )。出院3个月后研究组HAMA评分较对照组明显降低,差异有统计学意义( $t = 7.04, P < 0.05$ )。

### 2.2 两组患者生活质量比较见表4

由表4可见,两组在出院时生理机能、生理职能、躯体疼痛、一般健康状况、精力、社会功能、情感职能、精神健康评分比较,差异均无统计学意义( $t$ 分别=0.18、0.37、0.16、0.80、0.18、0.13、0.57、0.39,  $P$ 均

$> 0.05$ )。出院3个月后研究组生理机能、生理职能、躯体疼痛、一般健康状况、精力、社会功能、情感职能、精神健康评分较对照组明显升高,差异有统计学意义( $t$ 分别=4.78、3.55、3.17、2.54、2.81、3.71、2.44、3.57,  $P$ 均 $< 0.05$ )。

表4 两组SF-36评分比较

SF-36维度		研究组	对照组
生理机能	出院时	63.51 $\pm$ 10.74	63.94 $\pm$ 11.01
	出院3个月后	84.52 $\pm$ 12.37*	72.36 $\pm$ 10.88
生理职能	出院时	58.23 $\pm$ 10.55	59.10 $\pm$ 10.97
	出院3个月后	81.23 $\pm$ 11.89*	72.43 $\pm$ 10.79
躯体疼痛	出院时	34.68 $\pm$ 12.33	35.13 $\pm$ 12.58
	出院3个月后	55.18 $\pm$ 9.84*	48.65 $\pm$ 8.97
一般健康状况	出院时	26.87 $\pm$ 8.94	25.31 $\pm$ 8.87
	出院3个月后	47.64 $\pm$ 9.28*	42.74 $\pm$ 8.31
精力	出院时	59.61 $\pm$ 10.18	60.02 $\pm$ 9.89
	出院3个月后	79.36 $\pm$ 13.04*	71.89 $\pm$ 11.23
社会功能	出院时	30.12 $\pm$ 9.86	29.84 $\pm$ 9.34
	出院3个月后	51.28 $\pm$ 7.64*	45.34 $\pm$ 6.99
情感职能	出院时	41.88 $\pm$ 13.22	40.26 $\pm$ 12.83
	出院3个月后	63.24 $\pm$ 12.52*	56.71 $\pm$ 11.98
精神健康	出院时	58.14 $\pm$ 9.73	58.98 $\pm$ 10.03
	出院3个月后	78.96 $\pm$ 12.05*	69.89 $\pm$ 11.21

注: \*:与对照组出院3个月后比较,  $P < 0.05$ 。

## 3 讨论

头颈癌是指发生在上呼吸道和上消化道的恶性肿瘤,每年全球约有60万的新增病例,且发病率不断上升<sup>[5]</sup>。头颈癌术后患者都有不同程度的功能障碍,自我形象消极,很可能丧失了对生活的信心。临床上在治疗患者癌变组织的同时,也要重视患者

的心理,给患者鼓舞和希望。研究表明正向的应对方式能使人们的注意力集中,能有效缓解压力,对心理状态的良性引导有很大影响<sup>[6]</sup>。

本研究结果显示,采用养生功法路氏八段锦疗法的研究组出院后3个月的HAMA评分明显低于对照组,生活质量评分明显高于对照组( $P$ 均 $< 0.05$ )。八段锦是我国的一种古老养生运动,与易筋经、五禽戏并称中国“武林三绝”,是古人千年的长寿操。八段锦是由八节不同的动作,组成具有保健、治病、康复等功用的健身术,故名“八段”。又因为这种健身功姿势柔美,有如展示一幅绚丽多彩的锦缎,故称为“锦”。八段锦是导引养生功的一种。所谓“导”是把呼吸疏导成细、匀、深、长的腹式呼吸;“引”是运动身体。因此“导引”就是利用呼吸的方式,使体内气息和顺,再配合身体动作力量做俯仰伸屈的运动,进而使四肢结实柔韧。导引术源自于远古时代,在古代养生学的基础上,结合医学、心理学、哲学、武术等传统文化而来。随着时代的演进,再经医疗等进行归纳与改进,创造出各式各样的导引术式,路氏八段锦就是其中最出色的代表。路氏八段锦导气引体、调畅气血的原理,是透过对外在肢体的摇转俯仰和内部气机的升降开合,进而能使筋骨舒展、经络疏通。因此经常练习路氏八段锦,可以产生防病治病的作用。路氏八段锦的动作非常简易,不需要任何辅助工具,也不需很大的运动空间,只要又足够的伸展手脚的小小空间,便可

迅速练一次八段锦。且每一式动作都有其锻炼的重心,练习整个八式动作,分别对于人体的三焦、心肺、脾胃、肾腰等部位以及相应的内脏以及气血、经络都产生了保健、调理作用,长期练习可使形体和精神趋于和谐统一,逐渐实现促进身心健康的目的。

#### 参考文献

- 1 曹昂焱,饶毅.八段锦源流考辩[J].医学与哲学,2021,42(12):74-77.
- 2 秦晓红,杨素云,早期积极心理干预对分化型甲状腺癌131I治疗病人负性情绪和癌因性疲乏的影响[J].护理研究,2022,36(1):158-163.
- 3 胡裕洁,杨国帅,张艳君,等.老年慢性失眠相关认知障碍的危险因素分析[J].国际神经病学神经外科学杂志,2020,47(2):152-156.
- 4 Snaith RP. The hospital anxiety and de-pression scale [J].Health and Quality of Life Outcomes, 2003,1:29.
- 5 梁毅舟,农晓琳.青蒿素及其衍生物抗头颈癌作用研究进展[J].临床耳鼻咽喉头颈外科杂志,2018,32(19):1519-1523.
- 6 郭晓迪,胡细玲,骆斯慧,等.糖尿病住院患者应对方式与心理痛苦的相关性研究[J].中华护理教育,2018,15(2):125-128.

(收稿日期 2022-05-22)

(本文编辑 葛芳君)