

八段锦运动对恢复精神分裂症患者的社会功能作用影响

张心齐^{1*} 杨小军²

陕西省汉中市退役军人康复医院(汉中市康宁医院), 陕西 723000

摘要:目的:探讨八段锦运动对帮助精神分裂症患者恢复社会功能作用影响。方法:收集2020年3月-2021年3月期间收治住院的精神分裂症患者62例,分观察组31例和对照组31例。对照组采用常规康复护理措施,观察组在常规护理康复基础上增加每天2次的八段锦运动锻炼。结果:观察组患者的社会功能恢复情况明显好于对照组,两组差异显著($P < 0.05$)。结论:八段锦运动有助于精神分裂症患者社会功能恢复。

关键词:八段锦;精神分裂症;社会功能

一、前言

精神分裂症是以思维、情感及行为的分裂,精神活动与周围环境不协调为主要特征的常见慢性易复发的精神疾病。目前大多数专家认为精神分裂症是一组病因未明的重性精神障碍,具有认知、思维、情感、行为等多方面精神活动的显著异常,并导致明显的职业和社会功能损害^[1]。精神分裂症患者多数表现为间断发作或持续性病程两类。大约1/5的患者发作一次,缓解后终生不再发作。反复发作或不断恶化者可出现人格改变、社会功能下降,临床上呈现不同程度的残疾状态。病情的不断加重最终可导致患者丧失社会功能,需要长期住院或反复入院治疗。精神分裂症患者在患病期间存在不同程度的社会功能缺失,在综合治疗进入疾病恢复期后,帮助他们恢复社会功能直接影响到患者回归社会后的适应能力和生活质量,在很大程度上能帮助他们降低复发的可能性。住院期间采用的康复护理措施能增强患者回归社会的能力与信心,有效的护理康复能影响患者的社会功能恢复。在做好优质护理的基础上,积极尝试符合住院患者实际情况的康复措施,探索其他行之有效的以增进患者社会功能恢复不失为一种积极有益的探索^[2]。

八段锦健身气功是民族传统体育项目之一,最早出现在西汉《导引图》中,大多学者认为最早出现在宋朝的《夷坚志》中,自宋代流传至今已有一千多年的历史,在明清时期得到了推广与传播。八段锦不同于现代健身,其动作简单易学,舒缓大方,运动量适中,健身效果极佳,尤其适合慢性病患者学练^[3]。其健身功效无论在民间还是医界都得到广泛认可接受,为大众喜爱的健身功法之一;大量文献研究证明,尤其对慢性躯体疾病的康复作用效果极佳。2003年起,国家体育总局将健身气功八段锦面向全国推广。八段锦功法流传至现代以来,通过对其功法的深入研究,发现长期坚持科学练习对于改善人生理功能,增强心理素质,提高生存质量有独特的作用,练习时还能感受中国传统健身功法的博大精深。

在20多年的医疗护理工作中,观察发现很多精神分裂症患者反复住院的一个重要因素是患者在出院后的社会功能存在一定程度的缺陷,这是导致患者无法有效融入社会,生活质量差,成为患者病情复发的重要因素^[4]。在我院长期住院的大多患者存在此现状。受到武汉抗击新冠肺炎疫情期间,方舱医院出现的八段锦运动启发,在深入了解该功法后,决定在我院选择合适的精神分裂症患者,在他们中做有益的探索和尝试以帮助恢复精神分裂症患者的社会功能,目的是帮助他们能更好地融入家庭社会,提升生活质量,降低疾病复发率。

二、资料与方法

(一)一般资料

收集2020年3月-2021年3月期间在院治疗的男性精神分裂症患者62例,精神分裂症的诊断标准参考国际精神与行为障碍分类ICD-10,62例精神分裂症患者病程平均在5年以上,平均年龄42.7岁,均为长期在我院接受住院治疗患者。将62例患者随机分为观察组31例和对照组31例。两组患者资料比较差异不明显,可以进行对比分析。

(二)方法

对照组采用常规护理措施,给患者创造清洁、舒适、卫生、恒温的住院环境,每天保持房间通风消毒。定期进行健康宣教,组织患者参加日常工娱活动。

观察组在与对照组一样常规护理措施的基础上增加了八段锦运动锻炼,具体安排:每周五天,每天上午10点和下

*通讯作者:张心齐,1976年4月,女,汉族,陕西汉中,现任陕西省汉中市退役军人康复医院护士长,主管护师,大专。研究方向:精神科康复护理。

午3点各安排一次，由2003年国家体育总局推广的八段锦健身功法锻炼，该八段锦功法共有8段，分别是双手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤向后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增力气和背后七颠百病消。加上起式和收式每次练习15分钟；在护理人员带教下进行；周六周天休息。

测评工具采用个人和社会功能量表（PSP）进行评分，PSP有4个维度评估患者社会功能，分别是社会中有用的活动，包括工作和学习；个人和社会关系；自我照料；干扰和攻击行为。采用6级评分，即无、轻度、中度、偏重、重度、极重^[5]。在此基础上综合4个维度的评定结果，根据标准评估PSP总分。PSP的评定过程大概分成4步。

第一步，收集信息，做量表检查。

第二步，根据上述无级重的评分标准，将1~4个维度逐个评分。

第三步，根据这4个维度的评估结果、大致功能水平分层和PSP评分标准，确定一个总分等级。

第四步，再根据患者的具体情况和细节，在该等级范围的10分内调节。

以第一次测评结果为基线，分别于半年后、一年后复测，通过总分数据比较，与基线数据作对比分析。使用表格如表1。

表1 个人和社会功能量表（PSP）

	无	轻度	中度	偏重	重度	极重
社会中有用的活动						
个人和社会关系						
自我照料						
干扰和攻击行为						

三、结果

对两组患者在半年后个人和社会功能恢复情况使用PSP量表打分，综合4个维度的评定结果根据标准评估PSP总分，观察组患者31例，20例在前三个维度：社会中有用的活动、个人和社会关系、自我照料的各自维度项目总分均较对照组有了不同程度进步，8例在干扰和攻击行为维度有进步。

一年后，对照量表再次评估总分，25例在前三个维度总分较对照组有了进步，其中14例较半年前有进步，9例在干扰和攻击行为项又有进步。观察组个人和社会功能恢复程度明显高于对照组，差异显著。

四、讨论

精神分裂症患者在进入巩固和恢复期后，康复护理工作的重要性在于帮助患者恢复社会功能以为其回归社会做准备。结合我院长期住院的精神分裂症患者较多，大多处于巩固恢复期间。基于采取有效的康复护理措施会否提升患者社会功能恢复进度和质量设想，在此思路增加了八段锦运动锻炼做有益的探索和尝试，旨在对精神分裂症患者的社会功能改善做有益的帮助。采用的传统健身气功八段锦运动功法流传千年，祛病健身效果显著，且功法动作舒缓、慢柔，简单易学，运动量适中，运动时间场地要求不高。通过一年来坚持锻炼八段锦健身气功结果证明，八段锦运动对精神分裂症患者社会功能的恢复帮助作用效果显著。与该功法本身对全身机体的整体技能锻炼作用以及每次运动锻炼时的康复护理要求相关，通过规范要求如集合、带教、站队列、互相观摩学习、增加人际互动等加强了患者间的接触、交流也是帮助改善社会功能的助力原因^[6]。

五、结语

中华传统健身气功八段锦运动对人体的保健作用经过千百年习练传承证明，该功法对慢性躯体疾病患者的全身脏器、关节肌肉、神经系统有极佳的锻炼作用，功效显著，故被广大传承者喜爱。现代社会工作生活节奏加快，各种价值观念的融合交流，加之社会环境等众多因素的影响。精神分裂症患者患病率已有逐渐增加趋势，该病致残率高，需要全病程长程综合治疗及护理管理以达到全面康复效果；且该病受社会心理因素，如患者的病耻感及社会的接纳程度等对精神分裂症患者的回归家庭社会乃至疾病复发有直接影响。住院期间除了积极有效的综合治疗以达到稳定病情外，帮助患者后期的各项功能尤其社会功能的恢复成为住院期间治疗的重要组成部分。有效而因地制宜的康复护理措施能帮助患者恢复个人和社会功能，同时体现了康复护理的作用和价值。帮助患者建立工作生活信心，增进患者社会功能；为患者回归社会作积极有益的准备；也是医院对患者最大程度上的帮助责任。通过一年来的八段锦运动锻炼证明，坚持该功法进行长期科学规律习练，对精神分裂症患者的个人与社会功能康复有效。通过习练后的结果证明，八段锦健身气功运动在精神分裂症患者治疗后期的康复护理工作中有极高的推广应用价值。

参考文献:

- [1]郝伟,陆林.《精神病学》,人民卫生出版社,2018年7月第8版.
- [2]刘哲宁.《精神科护理学》,人民卫生出版社,2013年4月第3版.
- [3]刘浩月.健身气功八段锦功法及价值和推广研究,当代体育科技,2021年02期.
- [4]陆林.《沈渔邨精神病学》第6版,人民卫生出版社,2019年8月.
- [5]张明圆,何燕玲.《精神科评定量表手册》,湖南科学技术出版社.
- [6]俞琳,孙红娟,综合护理干预对长期住院精神分裂症患者生活质量的影响,心理月刊,2021.01.078.