

八段锦运动对改善精神分裂症患者认知功能疗效分析

杨小军*

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：探讨八段锦运动锻炼对改善精神分裂症患者认知功能有效性分析。方法：选取70例精神分裂症男性患者。在常规药物治疗基础上联合八段锦健身气功进行康复锻炼，采用中国简版认知评估量表在第一次测量后分别于6个月后和12个月后各测量评估一次，观察患者认知功能改善效果。结果：参加八段锦锻炼的观察组在6个月后测验结果整体略优于第一次，12个月后整体优于第二次测量结果。结论：八段锦长期锻炼能有效改善精神分裂症患者的认知功能，值得在精神分裂症患者康复治疗中推广应用。

关键词：八段锦；认知功能；精神分裂症；B-CATs量表

Effect of Baduanjin Exercise on Improving Cognitive Function of Patients with Schizophrenia

Xiao-Jun Yang*

Rehabilitation Hospital of Retired Soldiers in Hanzhong City, Shaanxi Province, Hanzhong 723000, Shaanxi, China

Abstract: Objective: To explore the effectiveness of Baduanjin exercise on improving cognitive function of patients with schizophrenia. **Methods:** 70 male patients with schizophrenia were selected. On the basis of conventional drug treatment, Baduanjin Qigong was combined with rehabilitation exercise. The cognitive function of the patients was evaluated by Chinese Simplified cognitive assessment scale 6 months and 12 months after the first measurement, respectively. **Results:** after 6 months, the test results of the observation group were slightly better than the first one, and after 12 months, they were better than the second one. **Conclusion:** Baduanjin long-term exercise can effectively improve the cognitive function of patients with schizophrenia, which is worthy of promotion and application in the rehabilitation treatment of patients with schizophrenia.

Keywords: Baduanjin; Cognitive function; Schizophrenia; B-CATs scale

一、前言

精神分裂症是以思维、情感、行为之间的不协调，精神活动脱离现实，病前性格明显改变为特征的一类常见精神病。这类疾病的患者症状突出，病程迁延，容易复发，社会功能受损明显。认知功能障碍是精神分裂症独立的核心症状和持久症状，独立于阳性症状及阴性症状，同时又与之存在密切关系。改善认知功能障碍现已成为治疗精神分裂症的目标之一^[1]。精神分裂症患者的认知功能受损涉及多个认知领域。注意障碍，如听觉注意及视觉注意障碍、注意分散、注意专注与转移障碍、选择性注意障碍及觉醒度降低等；记忆障碍，包括即时记忆、短时记忆及长时记忆损害等；工作记忆损害，如言语性工作记忆及视空间工作记忆损害；抽象思维障碍，如概念分类、联想（判断、推理）障碍、解决问题的决策能力障碍，特别是执行功能障碍；信息整合功能障碍，不能充分利用已有的知识去缩短信息加工过程，如视觉-听觉综合障碍、视觉-运动综合障碍等；其他，如运动协调性障碍等。良好的神经心理成套测验工具能够对认知症状进行定量测量。改善精神分裂症患者认知症状的常见办法有药物生化、物理治疗、心理治疗、中华传统健身疗法等。现有研究表明在精神分裂症早期给予SGAs可能对患者的认知功能有轻微改善；大剂量抗精神病药导致的EPS和抗胆碱能不良反应也会影响认知功能，而且抗精神病药对慢性精神分裂症患者的认知功能改善甚微^[2]。多年

*通讯作者：杨小军，1971年8月，男，汉族，陕西汉中，现任汉中市退役军人康复医院副院长，精神科副主任医师，本科。研究方向：心理治疗与精神康复。

来对精神分裂症患者的临床心理治疗经验证明,改善患者认知功能作用有限,治疗效果不易保持,与患者已形成的病态认知高度相关。物理治疗需要设备、专业人员、费用、长程治疗,离开医院环境不易跟进。此时中华传统健身疗法进入视野,因地制宜加入传统健身气功八段锦运动锻炼能否对改善患者认知功能有作用成为一种探索思路。笔者认为八段锦运动是一种超越行为疗法的方法。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^[3]。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。其健身功效无论在民间还是医学界都得到广泛认可,为大众喜爱的健身功法之一;大量文献研究证明,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。八段锦功法注重全身整体调理锻炼,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,练习同时还能感受中国传统健身功法的博大精深。本研究采用中国传统健身功法八段锦,是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,决定在我院选择长期住院的精神分裂症患者,在他们中做有益的探索和尝试以帮助恢复认知功能。坚持不间断运动锻炼时间超过1年,通过北大六院石川教授发布的中国简版精神分裂症患者认知量表作为检测工具。纵向对比患者认知功能改善情况。现报道如下。

二、资料与方法

(一)一般资料

选取长期在我院住院的精神分裂症男性患者70例,平均年龄45.6岁,均为精神分裂症,诊断标准参考国际精神与行为障碍分类ICD-10,70例精神分裂症患者病程平均在5年以上,均为进入疾病巩固和恢复期的长期在我院接受住院治疗患者。

(二)方法

观察组在八段锦运动锻炼达的具体安排:每周五天,每天上午10点和下午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20分钟;在护理工作人员带教下进行;周六周日休息。每周五天,一天两次,每次20分钟运动锻炼,每周休息两天。测量工具采用北大六院石川教授发布的中国简版精神分裂症患者认知量表B-CATs量表施测,量表内容分四项,分别是:数字符号替换测验,数字连线测验,数字字母连线测验以及动物记忆流畅性测验^[4]。测验时间从2020年3月第一次起,2020年9月第二次测验,2021年3月第三次测验。

(三)观察指标

测试内容四项:

1. 数字符号替换测验

认知领域包含精细运动、执行速度、视觉扫描、学习和记忆。测验单位时间内完成数字符号替换的数量。

2. 连线测验A(数字)。

3. 连线测验B(数字与英文字母)

认知领域包含模式转换、执行功能、工作记忆、注意力、运动和执行速度、视觉空间扫描。测验完成连线所用时间。

4. 动物流畅性测验

认知领域包含语言流畅、言语表达、执行速度、多种记忆过程包括言语记忆和语义提取;测验单位时间内说出记忆中的动物数量。

(四)统计学方法

70例患者,脱落2例。68例参加全程锻炼,完成认知量表测验。25例没有完成连线测验B(数字与英文字母),2例没有改善。65例数字连线A测验进步明显,随时间延长进步显著;43例患者连线测验B结果进步明显;50例数字符号替换测验逐渐进步;42例患者动物流畅性测验进步较明显。

三、结果

68例精神分裂症患者在参加八段锦锻炼半年以上经过认知量表测验已较锻炼初期有比较明显进步,坚持锻炼一年

以上测验结果进步显著。其中在连线测验A（数字）尤其显著，完成测验的43例患者连线测验B（数字与英文字母）进步显著；在模式转换、执行功能、工作记忆、注意力、运动和速度、视觉空间扫描等认知领域疗效明显，有效率达95%；数字符号替换测验有效率达74%；动物流畅性测验有效率达66%。

四、讨论

认知功能损害是精神分裂症的核心特征之一，认知功能损害机制不明确。RANZCP指南指出，认知障碍影响患者临床结局和社会功能，精神分裂症患者需要全面管理，包括认知缺陷和功能障碍方面的改善；当认知缺陷影响恢复和功能时，需要认知矫正^[5]。目前精神分裂症治疗及康复措施针对改善认知症状的办法不多，有肯定疗效的药物价格昂贵，可选择的药物有限，且疗效满意度有待大样本数据支持。部分抗精神病药物对患者认知功能还有损害。物理疗法及心理疗法有一定条件限制；且疾病恢复期认知功能改善有赖于疾病综合管理等措施。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特点。故采用八段锦健身气功锻炼旨在对恢复期精神分裂症患者的认知功能改善做有益的探索尝试。采用的传统健身气功八段锦运动帮助患者进行康复训练，该运动功法流传千年，健身效果显著，国家体育总局于2003年推出的该功法动作舒缓、慢柔，动静结合，简单易学，运动量适中，运动时间及场地要求不高^[6]。一年来坚持锻炼结果证明，八段锦锻炼对改善精神分裂症患者认知功能疗效显著，与该功法本身对全身机体的整体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、交流也是帮助改善认知功能的助力原因。

五、结语

精神分裂症患者广泛存在认知障碍，超过85%的精神分裂症患者认知功能受损比较显著，认知功能损伤严重影响患者的生活质量如：社会功能、融入家庭、工作就业能力等。改善认知功能成为未来精神分裂症长期治疗的关键。目前抗精神病药对患者的认知症状改善作用轻微，部分治疗药物还会给患者的认知功能带来一定程度损伤。改善精神分裂症患者认知症状的常见办法有药物生化、物理治疗、心理治疗等。现有治疗精神分裂症患者认知功能的办法收效不多，作用有限。基于此，把目光投向中华传统健身运动，精神分裂症是患者个人整体出问题的疾病，而中华传统健身文化强调整体锻炼理念。此次选择的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者传承证明，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，对慢性疾病功效显著，被广大坚持习练者喜爱。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，大部分患者因得不到及时治疗而转为慢性，反复发作迁延不愈；需要全病程长程综合治疗及管理方可达到康复效果；而改善认知功能障碍就成为治疗精神分裂症的主要目标之一。通过一年来的八段锦运动锻炼实践证明，坚持该功法长期科学规律习练，对改善精神分裂症患者的认知功能有效。通过习练后的B-CATs量表施测结果证明，八段锦健身气功运动对帮助改善精神分裂症患者认知症状的作用明显，在临床治疗中有极高的应用价值，值得在精神分裂症患者康复治疗中推广应用。

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.P91.
- [2]Yu wang.丁螺环酮联合非典型抗精神病药物改善精神分裂症认知障碍.Schizophrenia.
- [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]石川.北京大学第六医院.CPA2019中国简版精神分裂症认知评估量表.
- [5]陆林.《沈渔邨精神病学》第6版.人民卫生出版社.2019年8月.P309.
- [6]高冬芳.刘艳.张志玲.宋艳颖.闫少校.《武警医学》八段锦锻炼法对慢性精神分裂症患者精神康复的促进作用.2011年022卷012期.