

· 临床研究 ·

长期群体健身锻炼对药物治疗老年抑郁症患者疗效的影响

樊卫星

现代医学认为抑郁症是一种情感障碍性疾病,也称为心境障碍,反映了身体某种功能异常,所以研究者多把抑郁症界定为是一种因自身心理活动不畅等因素所致的心理性疾病^[1-2]。随着老龄化社会到来,老年人身体机能及心理往往受自身健康状况、家庭及社会等因素影响较大,故老年人属于抑郁症多发人群;该病若不能得到及时治疗,随时间延续病情将日趋加重,会严重影响患者身心健康及日常生活质量,不仅给患者、家属带来较大痛苦,也不利于后期治疗及康复,所以尽早发现及治疗抑郁症具有重要的临床和社会意义^[3]。临床对于抑郁症患者多给予药物口服、心理疏导、调换生活环境等干预,近年来康复运动的重要性及必要性正日益受到医患双方关注和认可。相关报道指出,针对早期轻度抑郁症患者不必采用药物治疗,通过心理疏导、改变生活环境及运动锻炼等物理手段往往也能取到满意效果^[4]。基于上述背景,本研究在口服药物“多虑平”基础上辅以广场舞锻炼治疗老年轻度至中度抑郁症患者,并观察长期广场舞锻炼对药物治疗抑郁症患者后期疗效的影响,发现能明显巩固药物疗效,降低患者复发率。现报道如下。

对象与方法

一、研究对象

于 2015 年 3 月至 2015 年 8 月期间从我校心理中心及附属医院精神科获取患者第一手资料,从中筛选 60 例老年抑郁症患者作为研究对象,其中男、女各 30 例,年龄 55~75 周岁,病程 1~6 个月。患者入选标准包括:均符合《中国精神障碍分类方案与诊断标准(第三版)》关于抑郁症的诊断标准^[5];采用汉密尔顿抑郁量表(Hamilton depression scale, HAMD) 24 项版本进行评定,入选患者 HAMD 评分要求介于 20~35 分区间,抑郁症病情属于轻中度且为初发,无其他明显身体疾病,无明显痛苦或激越行为,无典型自杀倾向等。采用随机数字表法将上述患者分为观察组及对照组,每组 30 例,2 组患者一般资料情况详见表 1,表中数据经统计学比较,发现组间差异均无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

表 1 入选时 2 组患者一般资料情况比较

组别	例数	性别(例)		平均年龄 (岁, $\bar{x}\pm s$)	平均病程 (月, $\bar{x}\pm s$)
		男	女		
观察组	30	15	15	64.8±5.4	3.2±0.6
对照组	30	15	15	65.4±5.3	2.9±0.5

组别	例数	HAMD 评分 (分, $\bar{x}\pm s$)	抑郁症病情程度	
			轻度	中度
观察组	30	29.2±4.3	10	20
对照组	30	28.7±4.2	11	19

二、治疗方法

2 组患者均口服“多虑平”药物[上海一研生物科技有限公司出品,批号 EY-(RA)-0058,剂量标准 20 mg/片],严格遵照医嘱(由医师根据药物说明书并参照患者病情制订)进行服用,每次剂量约 10 mg,每日早、晚各服用 1 次,治疗 4 周为 1 个疗程。2 组患者在上述药物治疗基础上还辅以广场舞健身锻炼,具体干预方法如下:①首先介绍广场舞锻炼的趣味性及对老年人身心健康的重要性,从心理方面疏导、鼓励患者参与这种群体活动项目;②引领患者观摩广场舞锻炼 1 周左右,让患者充分感受群体娱乐活动的愉快氛围,同时指派专业老师指导患者学习广场舞基本步法及动作要领;③待患者掌握基本步法及动作要领后,将患者编入广场舞锻炼队伍中,每天下午或晚上进行 1 次广场舞锻炼,每次锻炼 1 h 左右,每周锻炼 5~6 次。当每个疗程结束后,对照组患者如达到治愈标准则停止服药及广场舞锻炼;观察组患者如达到治愈标准仅停止服药,仍继续进行广场舞锻炼;2 组未治愈患者仍按照既定方案继续治疗,最长治疗 3 个疗程。

三、疗效评定标准

于治疗前及每个疗程结束后采用 HAMD 量表对 2 组患者进行疗效评定,该量表评定内容共包括 24 项,总分 ≤ 8 分表示正常,总分 8~20 分表示可能有抑郁症,总分 20~35 分表示确定患有抑郁症,总分 >35 分表示患有严重抑郁症,本研究采用减分率指标评判每位患者疗效, HAMD 减分率 = (治疗前评分 - 治疗后评分) / 治疗前评分 $\times 100\%$ 。如 HAMD 减分率 $\geq 75\%$ 且患者抑郁症状、体征消失或基本消失为治愈^[4]。本研究对 2 组治愈患者均跟踪随访 3 个月,在治愈第 3 个月对患者进行复查,如符合抑郁症诊断标准且 HAMD 评分 ≥ 20 分则认为病情复发^[6]。

四、统计学分析

本研究所得计量数据以($\bar{x}\pm s$)表示,选用 SPSS 11.5 版统计学软件包进行数据分析,计量资料比较采用 t 检验,计数资料比较采用 χ^2 检验, $P<0.05$ 表示差异具有统计学意义。

结 果

在 3 个疗程干预期间,对照组共治愈 23 例(76.7%),观察组共治愈 21 例(70.0%),2 组患者治愈率组间差异无统计学意义($P>0.05$);但对 2 组治愈患者随访 3 个月后,发现对照组复发 5 例,复发率为 21.7%,而观察组有 2 例复发,复发率仅为 9.5%,经统计学比较发现,观察组患者复发率明显低于对照组水平($P<0.05$),组间差异具有统计学意义。

讨 论

众所周知,治疗抑郁类药物往往会使患者产生药物依赖等副作用,尤其是老年人身体机能衰退、体质较弱,长期口服药物

副作用无形中会给老年人身心健康带来二次伤害,所以非药物治疗手段(如理疗等)更易被老年抑郁患者接受。目前康复运动干预已获得研究者重视,该疗法不仅易于患者实践操作,而且无费用支出,同时在运动锻炼过程中不仅可调节负性心理,还可使身体各项技能得到有效训练^[7]。如相关文献报道,运动疗法对抑郁症患者心理及自主神经功能具有明显调控作用,不仅能改善患者情绪,增强其与他人沟通交流能力,同时也有利于提高神经系统调节功能、促进神经再生,从而在整体上改善患者抑郁病情^[8]。另有报道指出,抑郁发病与社会支持及是否积极参与群体活动具有密切联系,可根据患者爱好让其加入一些社团,多跟人交流,对放松其心情、改善病情大有益处^[6]。

基于老年抑郁症患者生理病理特点及相关疗效分析报道,本研究在采用药物“多虑平”治疗老年抑郁症患者基础上选择当前较为流行的广场舞进行辅助干预,根据患者疗效情况持续治疗 1~3 个疗程,治愈患者及时停药,并且对照组治愈患者也同时停止广场舞锻炼,但观察组治愈患者仍继续广场舞锻炼。通过跟踪观察 2 组治愈患者 3 个月后的复发率,发现观察组复发率(9.52%)明显低于对照组水平(21.74%)。究其原因包括以下方面:广场舞是一种节奏简单明快、动作舒展大方、融自娱性与表演性为一体,以娱乐身心为主要目的的群体性健身舞蹈,因习练者多在广场聚集而得名,参与对象以老年人居多,所以广场舞这种锻炼方式易于被老年患者接受。习练者通过在优美动听旋律中舞动肢体,有利于消除身心疲劳、陶冶心灵,使其身心得到愉悦,不良心理状态在潜移默化中得到良性调节,对习练者开朗、乐观性格的培养具有积极作用,而开朗、乐观性格是避免抑郁发生的重要因素^[9-10]。另外老年人往往特别关注自己身体健康情况,而通过长期广场舞锻炼,可加速机体新陈代谢过程,促进心血管及呼吸系统得到良好锻炼,有利于增强体质及提高机体活动能力^[11],尤其是老年人经长期锻炼后,会自觉食欲、睡觉、精神状态改善,能显著缓解其心理负担,从而抑制抑郁发生。

综上所述,本研究结果表明,老年抑郁患者在病情治愈停药后,应引导治愈者继续参与以娱乐身心为主、类似于广场舞的群体性健身活动;习练者在身心得到娱乐与放松同时,会对其心理健康产生积极影响,从而有利于抑郁症患者前期治疗效果巩固,避免病情复发;所以本研究认为,无论抑郁症患者治愈

与否,均应长期参与类似于广场舞的群体性健身活动,以促进抑郁病情进一步改善。

参 考 文 献

- [1] 杨君建,徐季果.集体康复训练治疗轻中度抑郁症患者的疗效观察[J].中华物理医学与康复杂志,2014,36(1):57-58. DOI: 10.3760/cma.j.issn.0254-1424.2014.01.015.
- [2] 黄洁云.抑郁症的发病机制与治疗进展[J].中国疗养医学,2013,22(3):233-235. DOI: 10.13517/j.cnki.ccm.2013.03.056.
- [3] 王婷,张艳秋,谷多.长春市社区老年人抑郁现状及影响因素[J].中国老年学杂志,2015,35(11):3120-3121. DOI: 10.3969/j.issn.1005-9202.2015.11.114.
- [4] 任天平.老年花式团体操干预治疗中老年抑郁症患者的疗效[J].中国老年学杂志,2014,34(5):1193-1194. DOI: 10.3969/j.issn.1005-9202.2014.05.017.
- [5] 中华医学会精神科分会.中国精神障碍分类方案与诊断标准[M].第3版.山东:科学技术出版社,2001:87-88.
- [6] Yang WL, Zhai F, Gao YM, et al. Collective rehabilitation training conducive to improve psychotherapy of college students with anxiety disorder[J]. Int J Clin Exp Med, 2015, 8(6):9949-9954.
- [7] 李高.肌力训练联合水中步行训练对脑卒中偏瘫患者下肢功能恢复的影响[J].中华物理医学与康复杂志,2015,37(12):942-943. DOI: 10.3760/cma.j.issn.0254-1424.2015.012.014.
- [8] Song QH, Xu RM, Zhang QH, et al. Relaxation training during chemotherapy for breast cancer improves mental health and lessens adverse events[J]. Int J Clin Exp Med, 2013, 6(6):979-984.
- [9] 邵丽华,赵阳.广场舞对老年人的健身价值及社会意义的研究[J].吉林省教育学院学报,2013,29(11):139-140. DOI: 10.16083/j.cnki.1671-1580.2013.11.071.
- [10] 杨建全,冯锁民,卢红元.大众健身广场舞改善中老年女性抑郁症的疗效[J].中国老年学杂志,2014,34(20):5824-5826. DOI: 10.3969/j.issn.1005-9202.2014.20.095.
- [11] 张新安,倪晓梅,刘峰.广场舞运动对老年人认知功能及情绪影响的研究[J].中外医学研究,2012,10(28):4-5. DOI: 10.14033/j.cnki.cfmr.2012.28.107.

(修回日期:2016-07-10)

(本文编辑:易浩)

· 读者 · 作者 · 编者 ·

本刊对论文中实验动物描述的要求

根据国家科学技术部 1988 年颁布的《实验动物管理条例》和卫生部 1998 年颁布的《医学实验动物管理实施细则》,《中华物理医学与康复杂志》对论文中有关实验动物的描述,要求写清楚以下事项:①品种、品系及亚系的确切名称;②遗传背景或其来源;③微生物检测状况;④性别、年龄、体重;⑤质量等级及合格证书编号;⑥饲养环境和实验环境;⑦健康状况;⑧对实验动物的处理方式。

医学实验动物分为四级:一级为普通级;二级为清洁级;三级为无特定病原体(SPF)级;四级为无菌级。卫生部课题及研究生毕业论文等科研实验必须应用二级以上的实验动物。