

奥密克戎期间八段锦对援沪医护人员睡眠及焦虑抑郁的影响研究

孙娟¹, 马守亮^{2*}, 施卫兵², 张国梁², 杨程², 李忠志², 潘宾²

¹安徽中医药大学研究生院, 安徽 合肥

²安徽中医药大学第一附属医院神经内科, 安徽 合肥

收稿日期: 2023年2月3日; 录用日期: 2023年6月2日; 发布日期: 2023年6月12日

摘要

目的: 探究分析奥密克戎期间八段锦能否改善封闭管理医护人员的睡眠及焦虑、抑郁情况。方法: 选取奥密克戎期间行封闭管理的100例医护人员应用广泛性焦虑自评量表(GAD-7)、抑郁自评筛选量表(PHQ-9)、失眠严重程度指数量表(ISI)进行调查。结果: 干预10天末, 两组均无重度焦虑或重度抑郁患者或重度睡眠障碍患者, 并且八段锦组焦虑($Z = -5.240, P = 0.000$)、抑郁($Z = -4.103, P = 0.000$)和失眠程度($Z = -5.198, P = 0.000$)均小于对照组。结论: 八段锦能改善新冠肺炎疫情下封闭管理医护人员的焦虑、抑郁以及失眠程度。

关键词

奥密克戎, 八段锦, 援沪医护人员, 睡眠, 焦虑, 抑郁

Effects of Baduanjin on Sleep, Anxiety and Depression of Medical Staff Aid to Shanghai during Omicron Investigate

Juan Sun¹, Shouliang Ma^{2*}, Weibing Shi², Guoliang Zhang², Cheng Yang², Zhongzhi Li², Bin Pan²

¹Graduate School, Anhui University of Chinese Medicine, Hefei Anhui

²Department of Neurology, The First Affiliated Hospital, Anhui University of Chinese Medicine, Hefei Anhui

Received: Feb. 3rd, 2023; accepted: Jun. 2nd, 2023; published: Jun. 12th, 2023

*通讯作者。

文章引用: 孙娟, 马守亮, 施卫兵, 张国梁, 杨程, 李忠志, 潘宾. 奥密克戎期间八段锦对援沪医护人员睡眠及焦虑抑郁的影响研究[J]. 医学诊断, 2023, 13(2): 102-107. DOI: 10.12677/md.2023.132018

Abstract

Objective: To investigate whether Baduanjin during Omicron can improve sleep, anxiety and depression in medical staff under closed management. **Methods:** 100 medical workers who received closed management during Omicron were investigated by using the Generalized self-rating Anxiety Scale (GD7), self-rating Depression Screening Scale (PHQ-9) and insomnia Severity Index Scale (ISI). **Results:** At the end of 10 days of intervention, there were no patients with severe anxiety or depression or severe sleep disorder in the two groups, and the degree of anxiety ($Z = -5.240, P = 0.000$), depression ($Z = -4.103, P = 0.000$) and insomnia ($Z = -5.198, P = 0.000$) in Baduanjin group was lower than that in the control group. **Conclusion:** Baduanjin can improve the anxiety, depression and insomnia of medical staff under closed management of COVID-19.

Keywords

Omicron, Baduanjin, Medical Staff Aid to Shanghai, Sleep, Anxiety, Depression

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

奥密克戎为 2019 新型冠状病毒变种。2021 年 11 月 26 日, 世界卫生组织将其定义为第五种“关切变异株”, 取名为希腊字母 Omicron (奥密克戎) 变种。2022 年 3 月 10 日报道, 北京、上海、山东、陕西等多地报告的感染者所感染的病毒均有奥密克戎变异株。当前, 我国境外输入和本土疫情的优势毒株为奥密克戎变异株, 其具有更强的传播力, 更快的传播速度[1]。

由于 2022 年 3 月以来上海新型冠状病毒疫情扩散迅速, 安徽省援沪医疗队按照安徽省卫生健康委统一部署, 于 2022 年 4 月 2 日奔赴上海崇明区方舱医院和长兴定点医院进行抗疫工作。现已有临床研究结果[2]显示, 中医药对本次疫情中纳入观察病例的作用可以肯定: 治愈率为 100%, 所有患者均被治愈出院, 无一例转为重型。但在疫情期间, 医护人员既要救治好被感染病毒的上海市民, 还要保护好队员们实现零感染, 加之奥密克戎病毒传染性更强, 抗疫时间持续较久, 医务人员的心理压力比较大, 心理弹性越差, 个体有越高的风险产生焦虑抑郁情绪[3] [4], 很多援沪队员出现了焦虑、抑郁情绪, 还伴有不同程度的失眠。新安医家[5]从中医理论论治疫病, 而传统运动疗法[6]以其独特的理论, 有显著的健康促进作用。已有相关研究表明八段锦能够有效改善患者焦虑、抑郁[7] [8]状态, 为保障医护人员拥有良好的心理健康和睡眠质量, 故本研究从运动疗法[9]这方面来探索八段锦对医护人员焦虑、抑郁以及睡眠质量的疗效, 为其心理健康提供行之有效的干预措施。

2. 资料与方法

2.1. 病例选择

2.1.1. 一般资料

选取援沪医护人员 100 例, 采集其做八段锦的情况, 采用随机对照研究分组, 分为治疗组 50 例, 对照组 50 例。病例收集时间为 2022 年 5 月 9 号~2022 年 5 月 18 号。样本均来自于上海崇明岛方舱医院和

长兴定点医院。本研究不存在安全相关性风险，研究者坚决维护患者隐私，禁止泄露研究数据。该研究已通过安徽中医药大学第一附属医院伦理委员会批准(伦理号：2022AH-54)。

2.1.2. 纳入病例特征

① 参与援沪救治工作的医护人员；② 参与实验的医护人员身体健康、无疾病和运动障碍；③ 依从性好，能配合相关治疗。

2.1.3. 剔除与脱落标准

① 因运动不良反应故不能继续进行治疗的患者；② 患者和家属主动提出退出临床研究的患者；③ 治疗过程中发现合并有严重其他疾病者；④ 在研究期间发现未严格遵循定方案治疗者或采用其他方式干扰试验结果的患者。

2 组奥密克戎期间医护人员的性别、职业类别、是否服用精神药物以及是否听线上心理讲座比较，治疗前的焦虑、抑郁和失眠严重程度，差异均无统计学意义($P > 0.05$)，具有可比性。见表 1。

Table 1. Comparison of general data of 2 groups of medical staff
表 1. 2 组医护人员一般资料比较

项目	对照组(n = 50)	八段锦组(n = 50)	统计量	P
性别(例, %)			$\chi^2 = 0.065$	0.799
男	9 (18)	10 (20)		
女	41 (82)	40 (80)		
职业(例, %)			$\chi^2 = 0.065$	0.799
医生	9 (18)	10 (20)		
护士	41 (82)	40 (80)		
是否服用精神药物(例, %)			$\chi^2 = 0.211$	0.646
是	3 (6)	2 (4)		
否	47 (94)	48 (96)		
是否听线上心理讲座(例, %)			$\chi^2 = 0.088$	0.766
是	43 (86)	44 (88)		
否	7 (14)	6 (12)		
焦虑(例, %)			$Z = -0.741$	0.459
轻度	37 (74)	40 (80)		
中度	7 (14)	6 (12)		
重度	6 (12)	4 (8)		
抑郁(例, %)			$Z = -0.429$	0.668
轻度	40 (80)	38 (76)		
中度	5 (10)	7 (14)		
重度	5 (10)	5 (10)		

Continued

失眠严重程度(例, %)		Z = -0.319	0.750
轻度	37 (74)	36 (72)	
中度	9 (18)	8 (16)	
重度	4 (8)	6 (12)	

2.2. 方法

1) 对照组: 进行正常的进方舱工作和隔离生活, 日常给予心理护理, 积极与医护人员沟通, 了解其焦虑抑郁的原因, 并给予针对性指导和讲解, 以减轻其负性情绪。

2) 八段锦组: 在对照组干预基础上, 进行为期 10 天的线上八段锦教学, 2022 年 5 月 9 号~2022 年 5 月 18 号。这 10 天每天两次线上八段锦训练, 上下午各一次, 每次训练时间 30 分钟(热身活动 10 分钟, 八段锦整套功法 20 分钟)。

3) 采用队列研究分组, 分为治疗组 50 例, 对照组 50 例, 疗程共 10 天。

4) 资料收集方法: 对 126 位医护人员进行自制问卷调查, 有效回收 100 份, 所有问卷汇总分析, 分析医护人员焦虑抑郁得分情况和失眠严重程度得分。

5) 评价指标:

a) 一般资料调查表: 根据此次研究需要以及调查目的合理设计调查表, 包括性别、职业、是否坚持做八段锦、是否服用精神类药物以及是否坚持听线上心理讲座, 治疗前的焦虑、抑郁和失眠严重程度。

b) 评价方法: 广泛性焦虑自评量表(GAD-7)、抑郁自评筛选量表(PHQ-9) [10]和失眠严重程度指数量表(ISI) [11]。

6) 统计学方法: 采用 SPSS 26.0 分析数据, 计数资料采用频数、构成比描述, 组间比较采用卡方检验。等级资料组间比较采用威尔科克森秩和检验, 以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

干预 10 天末, 2 组均无重度焦虑、重度抑郁和重度失眠患者, 见表 2; 八段锦组焦虑($Z = -5.240, P = 0.000$)、抑郁($Z = -4.103, P = 0.000$)和失眠程度($Z = -5.198, P = 0.000$)均小于对照组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$), 见表 2。

Table 2. Comparison of anxiety, depression and sleep disorder between the two groups of medical workers after 10 days of intervention (e.g., %)

表 2. 干预 10 天后两组医护人员的焦虑、抑郁程度和睡眠障碍比较(例, %)

项目	对照组(n = 50)	八段锦组(n = 50)	统计量(Z)	P
焦虑(例, %)			-5.240	0.000
无	10 (20)	38 (76)		
轻度	32 (64)	9 (18)		
中度	8 (16)	3 (6)		
重度	0 (0)	0 (0)		

Continued

抑郁(例, %)			-4.103	0.000
无	8 (16)	30 (60)		
轻度	35 (70)	16 (32)		
中度	7 (14)	4 (8)		
重度	0 (0)	0 (0)		
失眠严重程度(例, %)			-5.198	0.000
无	4	33		
轻度	37	12		
中度	9	5		
重度	0 (0)	0 (0)		

4. 讨论

新冠疫情封闭管理下, 医护人员承担着繁重的工作, 每次进舱值班时间约 4~6 小时, 加之进舱来回路途和穿脱防护服的时间, 在此期间 8 小时左右不能进食水; 出舱后要独自在房间里隔离生活, 同时援沪的医护人员不知何时才能结束支援任务, 加之新冠病毒的变异株奥密克戎, 传播的速度更快, 医护人员对其了解不深, 看着部分患者病情加重, 却无力改变, 难免会否认自身能力, 又担心自身和同行的医护人员有感染风险, 种种因素加在一起都在一步步冲破医护人员的心理防线, 使医护人员身心疲惫。从中医角度分析, 郁证的主要内容乃是情志之郁, 如《古今医统大全·郁证门》云: “郁为七情不舒, 遂为郁结, 既郁之久, 变病多端。” 又如《杂病源流犀烛·诸郁源流》所言: “诸郁, 脏气病也, 其源本于思虑过深……故六郁之病生焉。” 本研究采用调查问卷的形式采集数据, 结果显示, 医护人员在疫情期间出现了程度不等的焦虑、抑郁, 同时出现了不同程度的失眠, 这与以往的研究结果相似[12][13][14]。西医失眠可归为中医不寐的范围, 《景岳全书·不寐》云: “劳倦、思虑太过者, 必血液耗亡……所以不眠。”

赵晓东[15]、侯江涛[16]研究表明八段锦可改善患者的睡眠质量, 八段锦不仅要求躯体协调、动作柔和、呼吸有节律, 而且要求精神高度集中, 排除无关杂念。八段锦是强度较小的有氧运动[17], 而有氧运动可以促进多巴胺分泌, 有利于调节中枢神经系统, 八段锦作为一种运动疗法, 可以形成一个良性循环, 最终使医护人员有一个良好的情绪。八段锦只是缓解焦虑抑郁情绪的其中一种办法, 我们还要引导医务人员在疫情紧张期间, 不要苛求自己, 把治疗目标定在自己能力范围内, 欣赏自己在支援期间做出的贡献, 心情自然会舒畅许多, 或者和家人朋友进行谈话, 适当的沟通交流也可以减缓焦虑抑郁, 共渡难关。

本研究探讨了在八段锦的干预下, 医护人员的焦虑、抑郁以及失眠程度是否有所改善, 结果显示: 10 天后对照组焦虑、抑郁和失眠严重程度人数没有显著降低, 说明没有八段锦的干预, 医护人员焦虑、抑郁和失眠无法明显缓解。10 天后治疗组焦虑、抑郁和失眠严重程度显著降低($P < 0.05$), 且治疗组较对照组有显著疗效($P < 0.05$), 差异具有统计学意义, 说明八段锦治疗焦虑、抑郁以及失眠有良好的效果。八段锦具有养生保健[18]的作用, 一方面可以打通人体的经络系统, 加强人体的免疫功能, 另一方面注重固肾壮腰, 通过一定的强度的练习, 来达到增强心肺功能, 故我们选用八段锦作为研究改善医护人员的焦虑、抑郁以及失眠程度的核心方法。

综上所述, 医护人员在应对突发的新型冠状病毒疫情下会产生焦虑、抑郁, 甚至失眠, 而本次研究结果也证明了坚持锻炼八段锦医护人员的焦虑、抑郁和失眠程度均下降, 差异具有统计学意义。本研究存在一定的不足, 例如采集的样本数据相对较少, 干预时间较短, 八段锦功法练习最好 3 个月以上, 还需要大量的样本研究来佐证本研究结果, 并通过随访对参与本次研究的医护人员追踪干预, 且八段锦对于改善焦虑、抑郁和失眠的作用机制还需要进一步探讨。本次调查也存在一定的局限性, 例如调查对象均来自于上海方舱医院, 且样本量有限, 有可能存在选择偏倚。

基金项目

安徽省新冠病毒科研应急攻关专项公开竞争项目(2022e07020082); 安徽省新冠病毒科研应急攻关专项公开竞争项目(2022e07020081)。

参考文献

- [1] 方邦江, 苏红, 赵软金, 王少白, 齐文升, 孔立, 叶勇, 刘华, 刘婉嫣, 李旭成, 李桂伟, 陈晓蓉, 张德超, 杨志旭, 周爽, 莫玉霞, 梁群, 黄薇, 张金璐, 张文, 周长虹. 新型冠状病毒奥密克戎变异株感染中医药防治专家共识[J]. 中国急救医学, 2022, 42(4): 277-280.
- [2] 张笑言, 梁群, 朱嘉敏, 谢小玉, 潘郭海容, 田圆, 谢凤杰. 中医药治疗 72 例“德尔塔”毒株新冠肺炎患者的回顾性研究[J]. 中华中医药学刊, 2022(11): 28-32.
- [3] 黄继峥, 韩明锋, 罗腾达, 任阿可, 周晓平. 新型冠状病毒肺炎定点医院医务人员心理健康调查[J]. 中华劳动卫生职业病杂志, 2020(3): 192-195.
- [4] 于鲁璐, 许银珠, 李卫晖, 高先, 王学义. 新冠肺炎疫情期间医务人员与非医务人员焦虑抑郁水平及相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(5): 451-456.
- [5] 郭锦晨, 刘兰林, 黄辉, 施卫兵. 清代新安医家论治疫病特色及对新型冠状病毒肺炎防治的启示[J]. 中华中医药学刊, 2022, 40(11): 24-27.
- [6] 苑城睿, 陶萍. 传统运动疗法在整体健康中的作用[J]. 中国老年学杂志, 2020, 40(24): 5344-5348.
- [7] 李爱军, 姚淳, 邝春燕, 谭行华, 林路平. 耳穴压豆联合八段锦对新型冠状病毒肺炎康复期患者焦虑抑郁的影响[J]. 护理学报, 2021, 28(6): 48-52. <https://doi.org/10.16460/j.issn1008-9969.2021.06.048>
- [8] 伍永慧, 陈偶英, 罗尧岳, 晋溶辰, 何诗雯. 太极拳和八段锦在改善冠心病病人焦虑、抑郁情绪中的应用[J]. 护理研究, 2016, 30(32): 4050-4052.
- [9] 许少玲, 黄志敏, 郑春玉. 运动疗法联合心理治疗对抑郁症患者负性情绪和自我效能的影响[J]. 中国社区医师, 2021, 37(10): 147-148.
- [10] 姜蕾, 朱素君, 彭中华, 杨菡子. PHQ-9、GAD-7 用于孕妇心理健康调查结果分析[J]. 中国妇幼健康研究, 2021, 32(8): 1172-1177.
- [11] 许文琳, 王聪, 李金金, 汪景, 陈云飞. 焦虑性失眠病人的影响因素分析[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2022, 20(3): 551-554.
- [12] 王月莹, 贾欣睿, 宋继权, 卢选珍, 李曾, 欧阳克妮, 谢君. 新型冠状病毒肺炎流行期间医护人员的心理健康状况调查及分析[J]. 武汉大学学报(医学版), 2020, 41(5): 706-710. <https://doi.org/10.14188/j.1671-8852.2020.0154>
- [13] 杨超, 马艳, 梅俊华, 龚雪, 王梦, 刘坤. 八段锦联合耳穴贴压治疗新型冠状病毒肺炎伴失眠疗效观察[J]. 中国针灸, 2021, 41(3): 243-246. <https://doi.org/10.13703/j.0255-2930.20200327-0002>
- [14] 张祉薇, 李菲菲, 石晓兰, 汪红平. 新冠肺炎疫情中抗疫医务人员抑郁和焦虑状态的研究进展[J]. 神经损伤与功能重建, 2022, 17(4): 228-230.
- [15] 赵晓东, 魏慧军, 杨承芝, 李博, 康雷, 王维, 姚盛元. 健身气功八段锦在失眠治疗中的作用及机制探讨[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(9): 1213-1215.
- [16] 侯江涛, 郑鸿铭, 严梓萁, 吴苑, 黄梦芬, 廖桂彬, 唐舒婷, 陈明榆, 李逸婷, 陈斌. 八段锦干预失眠症患者疗效的 Meta 分析[J]. 广州体育学院学报, 2022, 42(2): 59-69. <https://doi.org/10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2022.02.008>
- [17] 程国英. 有氧运动对女性糖尿病患者睡眠质量的影响[J]. 山西医药杂志, 2019, 48(7): 826-827.
- [18] 马英, 郭鹤. 八段锦的中医养生原理[J]. 辽宁中医杂志, 2018, 45(7): 1403-1405.