

论 著】

## 瑜伽练习对精神分裂症住院患者生活质量的影响

解 静, 林以环, 郭楚如, 陈 芬

(汕头大学精神卫生中心 工娱疗室, 广东 汕头 515063)

**[摘 要]** 目的 探讨练习瑜伽对精神分裂症住院患者生活质量的影响。方法 将80例精神分裂症住院患者随机分为瑜伽练习组38例和常规治疗组42例, 练习组除精神科常规治疗外练习瑜伽8周。8周后用生活质量评定综合问卷(GQOLI-74)评定两组患者的生活质量。结果 练习瑜伽8周后, 患者除住房、社区服务、生活环境和经济状况4个因子, 其他16个因子分以及躯体功能、心理功能、社会功能3个维度分和总分, 均明显高于练习瑜伽前( $P<0.01$ ); 除住房与经济状况2个因子分外, 其他各项得分均高于常规治疗组( $P<0.01$ )。结论 瑜伽练习有利于精神分裂症住院患者生活质量的提高。

**[关键词]** 精神分裂症; 瑜伽; 生活质量

**[中图分类号]** R749.3 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1008-9969(2006)01-0009-03

### Study on Influences of Yoga on Quality of Life of Schizophrenic Inpatients

XIE Jing, LIN Yi-huan, GUO Chu-ru, CHEN Fen

(Working and Entertainment Treatment Room, Mental Health Center of Shantou University, Shantou 515063, China)

**Abstract:** Objective To study influences of Yoga on quality of life of schizophrenic inpatients. Methods Totally 80 schizophrenic inpatients were divided into 2 groups: Yoga group of 38 patients and control group of 42 patients. Thirty-eight patients in Yoga group practiced Yoga exercise for 8 weeks in addition to antipsychotic drugs. Quality of life of patients in two groups were surveyed by GQOLI-74. Results After 8 weeks, the results showed that, except 4 factors including house, community service, living circumstances and economical condition, the scores of 16 factors and three dimensions including body function, psychological function and social function were higher than those before Yoga exercises ( $P<0.01$ ). Scores of all factors except houses and economical conditions were higher than those of control group( $P<0.01$ ). Conclusion Yoga is beneficial to improve quality of life of schizophrenic inpatients. Key words: schizophrenia; Yoga; quality of life

有关精神分裂症患者的治疗与康复, 主要为药物治疗、心理治疗与社区康复等方面, 患者的社会功能和生活质量等近年来愈来愈受到重视<sup>[1-3]</sup>。瑜伽作为历史悠久的东方健康文化, 有助于疾病的康复与生活质量的提高<sup>[4-6]</sup>。我院工娱疗室从2004年10月份开始尝试将瑜伽作为一种辅助治疗措施用于精神疾病住院患者, 并通过病例对照研究的方法对瑜伽练习与精神分裂症住院患者生活质量之间的关系进行探讨。

### 1 对象

随机选择我院2005年7-11月住院精神分裂症患者共90例, 入组条件: 符合CCMD-3精神分裂症诊断标准; 入院后症状得到初步控制能合作填表和治疗者, 排除合并严重躯体疾病患者及病情严重无法配合者。按抛币法随机分为瑜伽练习组46例, 常规治疗组44例。研究中共脱落10例(瑜伽练习组8例, 常规治疗组2例), 脱落病例不纳入统计分析, 实

际瑜伽练习组完成38例, 常规治疗组完成42例。瑜伽练习组患者男23例, 女15例; 年龄(28.21±8.28)岁; 未婚28例, 已婚10人; 受教育年限为(10.29±4.47)年; 工人8例, 农民1例, 教师、医师、职员、公务员、工程师共13例, 无业10例, 其他6例; 偏执型精神分裂症28例, 未分化型精神分裂症10例; 病程(6.37±2.56)年。常规治疗组男25例, 女17例; 年龄(30.45±9.42)岁; 未婚26例, 已婚13例, 离异2例, 丧偶1例; 受教育年限为(9.69±3.94)年; 工人10例, 农民1例, 教师、医师、职员、公务员、工程师共12例, 无业12例, 其他7例; 偏执型精神分裂症30例, 未分化型精神分裂症12例; 病程(6.89±2.77)年。经统计学处理, 上述资料两组间无显著性差异( $P<0.05$ )。入院时查体及血、尿常规, 心、脑电图, B超、胸部透视均无明显异常。

### 2 方法

**2.1 工具** 采用生活质量评定综合问卷(GQOLI-74)<sup>[7]</sup>, 分别调查瑜伽练习组与常规治疗组的生活质量。该问卷共74个项目, 采用5级评分方式, 分为躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态4个维

**[收稿日期]** 2005-12-05

**[作者简介]** 解 静(1971-), 广东汕头人, 中专学历, 大专在读, 主管护师。

度, 共计 20 个因子。躯体功能、心理功能、社会功能 3 个维度均由 5 个因子组成; 物质生活状况维度由 4 个因子组成; 另有 1 个总体生活质量因子。统计分析指标包括了总分、维度分和因子分, 评分越高, 表明生活质量越好。

2.2 实施与评价 患者入组前由研究者分发 GQOLI-74 调查问卷, 采用同样指导语, 让患者逐项认真填写, 然后收回问卷, 按有效问卷对患者做出评估。评估后将患者随机分为瑜伽练习组和常规治疗组, 瑜伽练习组患者除按精神科常规治疗外, 在入组后 1 周内开始练习瑜伽, 常规治疗组则按精神科常规治疗。

瑜伽练习组分成多个小组, <20 人/组, 练习 4~5 次/周, 1 h/次。小组练习时由 2 位具备瑜伽理论基础

和经过培训的工娱疗室主管护师同时配合执教。练习时侧重于注意力的集中、呼吸的调整、简单的冥想; 练习动作的过程循序渐进, 只需掌握基本要领, 由少到多, 由易到难, 以患者能接受为前提; 每组动作后都予放松训练; 每次练习之后都让患者之间相互交流体会, 治疗者认真做好辅导和问题的解答。

8 周后再次让两组患者分别填写 GQOLI-74。回收后全部资料输入计算机, 采用 SPSS 12.0 统计软件进行 t 检验。

### 3 结果

3.1 两组患者入组时生活质量的比较 两组患者入组时在 GQOLI-74 的 20 个因子分、4 个维度分及总分无显著性差异, 见表 1。

表 1 练习瑜伽对住院精神分裂症患者生活质量的影响 ( $\bar{x} \pm s$ )

项目	练习前		练习后		t <sub>1</sub>	t <sub>2</sub>
	瑜伽练习组(n=38)	常规治疗组(n=42)	瑜伽练习组(n=38)	常规治疗组(n=42)		
物质生活状态	52.52 ± 5.12	48.46 ± 6.45	53.01 ± 5.30	45.41 ± 6.25	2.15*	0.14
住房	14.11 ± 3.01	14.21 ± 3.14	14.21 ± 3.02	14.19 ± 3.13	0.03	0.11
社区服务	11.42 ± 2.71	10.68 ± 2.41	11.58 ± 2.76	10.38 ± 2.39	2.08*	0.26
生活环境	13.33 ± 2.92	12.58 ± 3.35	13.42 ± 2.97	11.48 ± 3.31	2.75**	0.13
经济状况	11.70 ± 3.47	10.96 ± 3.42	11.72 ± 3.48	10.94 ± 3.40	1.01	0.03
躯体功能	34.46 ± 9.05	36.65 ± 9.49	67.93 ± 8.76	44.34 ± 7.61	12.89**	16.38**
睡眠与精力	8.49 ± 1.96	9.10 ± 2.40	16.45 ± 1.95	11.37 ± 2.19	10.91**	17.75**
躯体不适感	8.95 ± 2.00	9.81 ± 2.41	14.53 ± 2.35	10.03 ± 2.31	8.63**	11.15**
进食功能	10.26 ± 2.90	10.79 ± 2.84	16.21 ± 2.43	14.00 ± 2.40	4.09**	9.69**
性功能	9.00 ± 1.92	8.83 ± 1.86	10.95 ± 1.59	8.19 ± 1.55	7.86**	4.82**
运动与感觉功能	10.87 ± 2.04	10.79 ± 2.01	16.21 ± 1.41	11.88 ± 1.55	13.02**	13.27**
心理功能	31.28 ± 0.46	32.70 ± 8.74	73.30 ± 8.31	41.02 ± 1.37	14.37**	19.39**
精神紧张感	7.46 ± 1.94	7.87 ± 1.55	14.86 ± 1.75	10.06 ± 2.51	10.00**	17.46**
负性情感	8.95 ± 1.90	9.45 ± 2.01	18.11 ± 1.73	11.81 ± 2.46	13.35**	21.98**
正性情感	8.32 ± 1.97	8.98 ± 2.38	15.82 ± 1.75	9.86 ± 2.16	13.47**	17.55**
认知功能	9.80 ± 2.36	9.88 ± 2.05	15.43 ± 1.70	10.35 ± 2.09	11.85**	11.93**
自尊	10.50 ± 2.58	9.98 ± 2.08	14.42 ± 1.91	10.74 ± 1.87	8.70**	7.53**
社会功能	30.66 ± 0.33	29.15 ± 7.85	54.42 ± 7.05	32.28 ± 7.78	13.29**	11.71**
社会支持	9.18 ± 2.08	8.88 ± 2.04	10.97 ± 1.65	9.26 ± 1.21	5.32**	4.16**
人际交往能力	10.00 ± 2.28	10.57 ± 2.35	14.68 ± 1.86	11.48 ± 1.77	7.88**	9.81**
工作与学习	8.42 ± 2.38	7.79 ± 1.47	13.14 ± 1.57	8.55 ± 1.68	12.59**	10.21**
业余娱乐生活	8.47 ± 2.30	8.02 ± 2.34	16.29 ± 2.07	9.31 ± 2.16	14.72**	15.58**
婚姻与家庭	8.50 ± 2.18	8.30 ± 2.08	11.62 ± 1.89	7.99 ± 1.69	9.07**	6.67**
生活质量总体评价	8.58 ± 2.48	9.05 ± 2.08	14.18 ± 2.26	9.50 ± 1.92	10.01**	10.29**
总分	36.15 ± 8.10	35.36 ± 8.09	63.68 ± 6.80	40.45 ± 7.75	14.19**	16.05**

注: 1.\* 为 P<0.05, \*\* 为 P<0.01

2.t<sub>1</sub> 为练习后两组比较, t<sub>2</sub> 为瑜伽练习组练习前后比较

3.2 患者练习瑜伽前后生活质量的比较 从表 1 可见, 经瑜伽练习 8 周后, 除外住房、社区服务、生活环境、经济状况 4 个因子分外, 其他 16 个因子分数均显著高于练习前, 躯体功能、心理功能、社会功能 3 个维度和总分都显著高于练习前 (P<0.01), 但物质生活状态维度练习前后无显著性差异 (P>0.05)。

3.3 瑜伽练习组与常规治疗组患者生活质量的比

较 为了排除常规治疗因素对生活质量的影 响, 8 周后将瑜伽练习组与常规治疗组的生活质量进行了比较。表 1 结果表明: 瑜伽练习组患者在社区服务、生活环境等 18 个因子分数均显著高于常规治疗组患者 (P<0.05 或 P<0.01); 住房、经济状况因子分两组患者之间无显著性差异 (P>0.05)。躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态 4 个维度及总分都

显著高于常规治疗组 ( $P < 0.05$  或  $P < 0.01$ )。

## 4 讨论

4.1 练习瑜伽有利于促进患者的康复和提高生活质量 瑜伽(Yoga)是一种有着悠久历史的东方健康文化,它要求练习者通过冥想和形体锻炼,把精神集中,对其进行约束和正确的引导,同时注意呼吸的配合,来达到身心合一的状态,从而进入一种忘我的境界。可见瑜伽注重“健全的精神寓于健全的身体”,不仅能防治疾病、强身健体,同时能培养一种有恒、专注的品质,经常练习会产生安全感,最终会产生一种以一己之小我融入于大自然之大我的感觉。瑜伽还有助于培养一种冷静客观、顺其自然、刚柔并济的性格,让人充分体验到生命本身所带来的快乐<sup>[4-6]</sup>。患者经过瑜伽练习之后,大都感觉到身心愉悦,运动能力增强,提高食欲,能缓解失眠及药物不良反应所引起的消化道症状等。

从表 1 可见,精神分裂症患者经 8 周练习之后,在生活质量多个方面均较练习前有明显的提高,说明练习瑜伽能改善患者的睡眠与精力、进食、运动与感觉和性功能等躯体状况;能缓解患者的心理压力,减轻焦虑、抑郁等负性情感,体验到更多的生活快乐等正性情感;提高患者的认知功能与自尊;练习瑜伽还提高了患者的人际交往能力、工作与学习效率、业余娱乐生活满意度;同时更乐于助人,更容易融入社会与家庭。从表 1 可见,物质生活维度由住房、社区服务、生活环境和经济状况 4 个因子组成,属于客观条件,因此本组患者在练习前后该 5 项分值差异无统计学意义。

精神分裂症住院患者经精神科常规治疗,在精神症状缓解后生活质量也会改善。为了消除这一因素的影响,本研究设置了常规治疗组。从表 1 来看:入组时瑜伽练习组与常规治疗组在生活质量的各方面均无显著性差异,经 8 周治疗后,练习瑜伽组患者在躯体功能、心理功能、社会功能和物质生活状态及总分 5 个方面得分,18 因子分均高于常规治疗组。说明在排除常规精神科治疗因素影响后,练习瑜伽对患者生活质量各方面均有提高。另外,练习瑜伽组与常规治疗组相比,患者在社区服务、生活环境 2 个因子分以及物质生活状态维度分均有显著提高。社

区服务、生活环境因素是被测试者对于居住社区环境与自然环境的主观满意度的评价,瑜伽练习时在院内花园中进行,并有助于练习者顺其自然,融入大自然的感觉,更多地体验到生命所带来的快乐,这可能是练习瑜伽在社区服务和生活环境因子分,以及包含上述 2 个因子的物质生活维度分高于常规治疗组的原因。

4.2 对工娱疗护士工作的启示 精神疾病患者的康复受多方面的影响,除药物治疗为控制患者的精神症状、降低复发率外,采取各种手段来促进患者社会功能的恢复和生活质量的提高也是非常重要的。我院自建院以来,工娱疗室护士先后开展了体育、音乐、书画、手工等治疗项目,在促进患者康复及提高生活质量方面获得了良好的效果。作为工娱疗室护士,不但需要加强专业理论知识及相关知识的学习,而且要开拓视野、勇于探索,不断开展新的活动项目,为促进患者回归社会打下坚实的基础。在本研究中,患者的躯体功能、心理功能和社会功能明显提高。证明工娱疗护士开展瑜伽练习这一新项目确实能促进患者的康复。在本中心以后的工作中,不仅要将继续开展下去,同时还会开展更多更新的治疗项目,目前本中心正在与荷兰同行合作开展“舞蹈治疗”这一新项目,希望能在促进精神疾病患者的康复和提高生活质量方面做更多的工作。

### [参 考 文 献]

- [1] Shepherd G, Muijen M, Dean R, et al. Residential Care in Hospital and in the Community- quality of Life[J]. Br J Psychiatry, 1996,168(3): 448.
- [2] Warner R, Huxley P. Psychopathology and Quality of Life Among Mentally Ill Patients in the Community British and US Samples Compared[J]. Br J Psychiatry, 1993,163(4):505.
- [3] 李 洁. 精神病患者的生存质量[J]. 现代康复, 2001,5(3): 64- 65.
- [4] 冲正弘. 瑜伽健身修行法[M]. 李小青, 杨蕴祥, 译. 长沙: 湖南科学技术出版社, 1992:1- 10.
- [5] 李政勋. 瘦身美体瑜伽训练[M]. 韩玉萍, 译. 北京: 民主与建设出版社, 2004:8- 12.
- [6] Saraswati S S. 瑜伽功法全书[M]. 张令铮, 毛礼敦, 杜忠义, 译. 上海: 上海中医学院出版社, 1992:1- 5.
- [7] 李凌江, 杨德森. 生活质量综合评定问卷[J]//汪向东, 王希林, 马 弘. 心理卫生评定量表手册增订版, 中国心理卫生杂志, 1999,12:88- 100.

[本文编辑: 陈伶俐]