

# 八段锦对住院及门诊 2 型糖尿病患者震动感觉阈值指数及生活质量的影响研究

王 静 徐金菊

江阴市中医院, 江苏 江阴 214414

**【摘要】**目的: 研究八段锦对住院及门诊 2 型糖尿病患者震动感觉阈值指数及生活质量的影响。方法: 选择我院于 2022 年 7 月—2023 年 6 月期间内分泌科收治的 100 例 2 型糖尿病患者, 将所有患者随机分为对照组 (50 例, 采用自由运动锻炼) 和实验组 (50 例, 实施八段锦运动锻炼)。对比两组结果。结果: 实验组血糖水平及震动感觉阈值均明显低于对照组, 实验组生活质量评分明显高于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。结论: 在对 2 型糖尿病患者实施临床治疗时, 八段锦运动可取得明显更佳的效果, 可显著降低患者血糖, 提高运动功能, 降低震动感觉阈值, 提高生活质量, 具有较高的应用价值。

**【关键词】**八段锦运动; 2 型糖尿病; 生活质量; 改善

## Study on the influence of Baduanjin on the vibration perception threshold indexes and quality of life of inpatients and outpatients with type 2 diabetes

WANG Jing, XU Jinju

Jiangyin Traditional Chinese Medicine Hospital, Jiangyin, Jiangsu 214414, China

**【Abstract】** Objective: To study the effect of Baduanjin on the vibration perception threshold indexes and quality of life of inpatients and outpatients with type 2 diabetes. Methods: 100 patients with type 2 diabetes admitted to the department of endocrinology in our hospital from July 2022 to June 2023 were selected and randomly divided into the control group (50 cases, free exercise) and the experimental group (50 cases, Baduanjin exercise). The results between the two groups were compared. Results: The blood glucose levels and vibration perception threshold in the experimental group were significantly lower than those in the control group, while the quality of life scores in the experimental group were significantly higher than those in the control group, with significant differences ( $P < 0.05$ ). Conclusion: In the clinical treatment of type 2 diabetes patients, Baduanjin exercise can achieve significantly better results, significantly reduce blood sugar, improve motor function, reduce vibration perception threshold, and improve the quality of life. It has high application value.

**【Key Words】** Baduanjin movement; Type 2 diabetes; Quality of life; Improvement

糖尿病属于多基因显性遗传性疾病, 常呈现出家族聚集性, 有糖尿病家族史的患者患上糖尿病的可能性比正常人大<sup>[1-2]</sup>。2 型糖尿病的诱因非常多, 除了环境与遗传因素外, 个人生活方式也是非常重要的因素。2 型糖尿病患者在饮食方面的禁忌比较多, 还可能会造成患者视物模糊以及失明, 会对生活造成诸多不便, 甚至导致心脑血管的供血障碍, 患者可能会出现心肌梗死、脑梗死等严重的疾病, 患者生活质量会受到严重影响<sup>[3]</sup>。2 型糖尿病需要从多个方面进行, 除了要积极改善生活方式, 还要口服药物和注射胰岛素治疗。合理药物治疗控制饮食是缓解病情的主要手段, 在生活中养成良好的生活习惯, 平时适当锻炼更有利于提高血糖控制效

果<sup>[4]</sup>。2 型糖尿病患者在合理用药、加强饮食管理的同时, 应进行科学的运动, 实施相关护理措施对糖尿病患者的治疗及病情稳定更有利。日常生活中每天坚持练习八段锦, 对人体的肌肉、骨骼、脏器都是非常好的调整和锻炼, 可以明显改善血液循环和呼吸功能, 对血糖控制有明显促进作用。本文研究了八段锦运动对 2 型糖尿病患者生活质量的改善效果, 具体报道如下。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

选择我院于 2022 年 7 月—2023 年 6 月期间内分泌科收治的 100 例 2 型糖尿病患者为研究对象。将所有患者随机分为对照组和实验组。对照组 50 例, 男 27 例, 女 23 例, 年龄 40 ~ 55 岁, 平均年龄 ( $47.97 \pm 5.43$ ) 岁, 病程 5 ~ 12 年, 平均病程

基金项目: 江阴市中医院院级课题《八段锦对住院及门诊 2 型糖尿病患者震动感觉阈值指数及生活质量的影响研究》(H202101)

( $8.71 \pm 2.15$ ) 年; 实验组 50 例, 男 28 例, 女 22 例, 年龄 40 ~ 55 岁, 平均年龄 ( $47.97 \pm 5.43$ ) 岁, 病程 5 ~ 12 年, 平均病程 ( $8.74 \pm 2.16$ ) 年。两组患者一般资料对比差异不明显 ( $P > 0.05$ )。

### 1.2 方法

对照组采用自由运动锻炼, 根据 2020 版《中国 2 型糖尿病防治指南》设置: 受试者在住院期间/家每周自由运动 5d, 每次 30min, 餐后进行, 共持续 6 个月。

实验组实施八段锦锻炼, 参与的受试者先观看国家体育总局《健身气功·八段锦》视频进行初步学习。在住院期间, 糖尿病专科护士教授八段锦功法和注意事项, 经考核合格通过的受试者进入试验。根据 2020 版《中国 2 型糖尿病防治指南》设置: 受试者在住院期间/家每周练习八段锦 5d, 每次 30min, 餐后进行, 共持续 6 个月。

为了保证练习质量, 两组都发放运动日记手册, 每日如实记录运动情况。两组分别建立手机微信朋友圈, 每日 14:00 在病房带领受试者练习八段锦功法, 以及每日 08:00 在手机微信平台向患者或家属分别发送《八段锦运动视频》等资料, 提醒患者进行运动。患者也可以在微信朋友圈实时反馈运动情况, 如照片、视频、运动体会等。糖尿病专科护士每周 1 次电话随访, 每月 1 次面访。

### 1.3 观察指标

本研究需观察两组患者的血糖、震动感觉阈值及生活质量进行评价。在生活质量的评估上, 使用生活质量评价量表 SF-36 进行评价, 分别从一般健康状况、社会功能、情感职能、精神健康四个维度进行评价。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS 20.0 统计学软件进行数据分析。计数资料采用 (%) 表示, 进行  $\chi^2$  检验, 计量资料采用 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 进行  $t$  检验,  $P < 0.05$  为差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组血糖对比

实验组空腹血糖 (FBG)、餐后 2h 血糖 (PBG) 及糖化血红蛋白 (HbA1c) 水平均明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

表 1 两组血糖对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	实验组	对照组	$t$	$P$
例数	50	50	-	-
FBG (mmol/L)	$5.89 \pm 0.61$	$7.24 \pm 0.71$	10.198	0.001
PBG (mmol/L)	$7.59 \pm 1.21$	$8.89 \pm 1.36$	5.050	0.001
HbA1c (%)	$6.21 \pm 0.78$	$7.49 \pm 0.81$	8.049	0.001

### 2.2 两组震动感觉阈值对比

实验组震动感觉阈值明显低于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

表 2 两组震动感觉阈值对比 ( $\bar{x} \pm s, V$ )

组别	例数	拇指腹前端	第一指关节	内踝
实验组	50	$9.04 \pm 2.16$	$8.03 \pm 0.54$	$9.64 \pm 0.35$
对照组	50	$10.15 \pm 2.45$	$9.87 \pm 0.79$	$13.54 \pm 1.69$
$t$		2.403	13.597	15.979
$P$		0.018	0.001	0.001

### 2.3 两组生活质量的对比

实验组生活质量评分明显高于对照组, 差异均有统计学意义 ( $P < 0.05$ ), 见表 3。

表 3 两组生活质量对比 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	一般健康状况	社会功能	情感职能	精神健康
实验组	50	$84.32 \pm 5.43$	$85.02 \pm 5.71$	$84.69 \pm 5.45$	$85.14 \pm 5.68$
对照组	50	$77.34 \pm 6.17$	$77.84 \pm 6.23$	$77.15 \pm 6.35$	$78.24 \pm 6.51$
$t$		6.005	6.008	6.371	5.647
$P$		0.001	0.001	0.001	0.001

## 3 讨论

大部分糖尿病患者都是 2 型糖尿病, 是最常见的慢性疾病, 也是严重影响身体健康状况的疾病, 患者的生活质量会明显下降<sup>[5]</sup>。血糖高会对周围血管、神经、肾脏、眼睛等部位造成危害, 病情不能得到及时、有效控制, 会引起肾脏、器官感染、酸性中毒等严重后果, 甚至因为多种并发症而死亡。2 型糖尿病可能引起多种并发症, 对全身产生巨大

危害，致死率和致残率都比较高，患者应对疾病治疗和预防并发症都进行重视。糖尿病与感染两者之间互为因果关系，容易发生感染，出现酸性中毒等症状，主要包括脱水严重昏迷，死亡率高达 50%。临床治疗 2 型糖尿病首先改变生活方式，有效控制血糖平稳才能减少 2 型糖尿病对身体的影响，根据身体状况选择适合的运动项目才能有效控制血糖<sup>[6-7]</sup>。

人体对胰岛素的敏感性是一个动态值，会因为其他因素影响发生变化，因此，增强胰岛素的敏感性对控制血糖、改善身体成分以及生活质量都有正向作用<sup>[8]</sup>。坚持长期规律运动可提高血糖控制效果，尤其是很多糖尿病高危人群更要重视这一点，提高血糖控制效果，对降低心血管危险事件发生率有重要意义。2 型糖尿病患者的运动应该是个体化的，需要根据患者的年龄、个体条件、社会、家庭状况以及运动环境等多种因素制定。2 型糖尿病患者开展运动锻炼，尽量选择有氧运动，以不超过身体耐受度为宜，长期坚持运动才能改善身体健康状况<sup>[9]</sup>。八段锦通过和缓、温和的运动，可以宣畅气血，达到舒展筋骨的目的，可以调理心肺功能，改善人体的血液循环，促进新陈代谢，促进胃肠蠕动，改善消化功能，对多种疾病进行预防和慢性调理。八段锦可以让全身的各个部位得到锻炼，并且起到保健、调理的作用，使机体进行全面的调整。练习八段锦可以有效延缓动脉粥样硬化进展，消耗人体体内的能量，有助于血糖浓度达到稳定的状态。八段锦有助于调理心肺功能，改善心血管及呼吸系统的

功能，可以有效预防冠心病、心肌梗死，减轻肺心病、哮喘等呼吸系统疾病的症状。不仅可以改善胃肠道功能，还能提高人体的免疫力，延缓衰老，预防疾病的发生，提高人体肌肉与关节活力度，提升人体的运动功能。

综上所述，在对 2 型糖尿病患者实施临床治疗时，八段锦运动可取得明显更佳的效果，可显著降低患者血糖，提高运动功能，降低震动感觉阈值，提高生活质量，有较高的应用价值。

#### 参考文献

- [1] 廖秋萍, 陈志方, 饶娟, 等. 耳穴压豆联合八段锦在 2 型糖尿病病人中的应用效果 [J]. 护理研究, 2022, 36 (3): 525-527.
- [2] 马玉芳, 吴淑馨, 温雅璐, 等. 八段锦干预 2 型糖尿病周围神经病变临床观察 [J]. 现代中西医结合杂志, 2021, 30 (29): 3266-3271.
- [3] 何小琼, 林露, 陈频, 等. 微信平台随访对 2 型糖尿病患者坚持八段锦运动依从性及自我管理水平的影响 [J]. 国际内分泌代谢杂志, 2021, 41 (5): 455-458.
- [4] 阳国华, 钟明梅, 陈家鼎. 耳穴压豆联合八段锦对 2 型糖尿病患者糖脂代谢的影响 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19 (17): 118-120.
- [5] 祖水玲, 李海秀, 黄平辉, 等. 改良版八段锦对 2 型糖尿病患者焦虑、抑郁状况的影响 [J]. 福建医药杂志, 2021, 43 (4): 28-30.
- [6] 李亚瑾, 唐士入, 张怡. 社区开展养生功法八段锦锻炼对 2 型糖尿病患者早期血糖代谢水平的影响 [J]. 中国初级卫生保健, 2020, 34 (4): 31-33.
- [7] 任志刚, 陈新焰, 王蓓蓓, 等. 2 型糖尿病患者下肢震动感觉阈值水平与动力性平衡功能的相关性分析 [J]. 中国糖尿病杂志, 2020, 28 (9): 685-689.
- [8] 彭冉东, 邓强, 李中锋, 等. 八段锦对绝经后 2 型糖尿病合并骨质疏松症患者糖、骨代谢指标的影响 [J]. 中医药导报, 2019, 25 (23): 53-56.
- [9] 李佳玥, 张莹, 黄为钧, 等. 十八段锦对 2 型糖尿病胃肠实热证患者的护理干预研究 [J]. 北京中医药, 2019, 38 (4): 396-399.