

· 论 著 ·

运动疗法在住院慢性精神分裂症患者中的应用

顾静莲

(上海市浦东新区精神卫生中心, 上海 200124)

摘要:目的 探讨运动疗法在住院慢性精神分裂症患者中的应用。方法 选取 2014 年 7—12 月在上海市浦东新区精神卫生中心住院的慢性精神分裂症患者 43 例, 实施运动疗法 3 个月, 观察患者平均每天自主运动时间、便秘和嗜睡状况、体重和体质指数(BMI)及生活质量的变化。结果 3 个月后患者每天自主运动时间增加, 便秘和嗜睡状况得到有效改善, 体重和 BMI 下降, 前后比较差异有统计学意义($P < 0.05$)。结论 运动疗法能够促进住院慢性精神分裂症患者主动运动时间的增加, 改善便秘和嗜睡状况, 降低体重和 BMI, 从而提高患者的生活质量。

关键词:精神分裂症; 运动疗法; 生活质量

中图分类号: R473.74

文献标识码: A

文章编号: 1009-8399(2016)04-0005-04

Effect of exercise therapy on inpatients with chronic schizophrenia (*Mental Health Center of Shanghai Pudong New Area, Shanghai 200124, China*)

GU Jing-lian

Abstract: Objective To explore the effect of exercise therapy on inpatients with chronic schizophrenia.

Methods A total of 43 patients with chronic schizophrenia in Mental Health Center of Shanghai Pudong New Area hospitalized from July to December, 2014, received exercise therapy for 3 months. The average daily active exercise time, status of constipation and sleep, body weight and body mass index (BMI), and score of Schizophrenia Quality of Life Scale (SQLS) were observed daily before and after intervention. **Results** Compared with the baseline, the average daily active exercise time and status of constipation and sleep were improved, while body weight, BMI and SQLS score decreased significantly after intervention ($P < 0.05$).

Conclusion Exercise therapy is beneficial for quality of life of inpatients with chronic schizophrenia by improving their daily active exercise time, constipation and sleep, and reducing body weight, BMI and SQLS score.

Key Words: Schizophrenia; Exercise therapy; Quality of life

精神分裂症是一类病程长, 高复发率、高致残率和高疾病负担的慢性精神障碍^[1]。目前, 国内精神卫生医疗机构管理仍以封闭式为主^[2]。与普通人群比较, 长期住院的慢性精神分裂症患者受疾病和生活空间的制约, 更倾向于久坐不动的生活方式, 伴发肥胖、便秘、2 型糖尿病和高血压病等慢性疾病的风险也随之增加^[3]。另一方面, 长期与社会隔离, 导致患者自我决策

能力以及社会功能退化, 从而影响其生活质量^[4,5]。寻求安全和有效的治疗措施帮助患者改善上述状况, 是临床精神科医务工作者需要思考的问题。近年来, 运动疗法运用于精神科临床的研究时有报道, 相关研究显示, 运动干预能够促进患者的身心健康从而提高其生活质量^[6]。我科对精神分裂症患者实施运动疗法干预, 取得较好效果, 现报道如下。

1 对象与方法

1.1 对象 选择 2014 年 7—12 月收治于我院住院治疗的慢性精神分裂症患者 45 例, 男 25 例, 女 20 例; 年

收稿日期: 2016-01-21

作者简介: 顾静莲(1982—), 女, 主管护师, 本科, 主要从事护理管理。

基金项目: 上海市浦东新区卫生系统优秀青年医学人才培养计划(PWRq2013-24)。