

## 五行音乐疗法联合八段锦对血液透析患者不宁腿综合征心理调节的影响

郭菊兰

成都中医药大学附属医院 四川成都

**【摘要】目的** 探究五行音乐疗法联合八段锦对血液透析患者不宁腿综合征心理调节的影响。**方法** 选择我院进行血液透析并出现不宁腿综合征患者 10 名，随机将他们分为 2 个不同的小组。一组为正常对照组，另一组为观察组，每组各 5 例。前组给予常规护理及对症处理，观察组在对照组基础上采用五行音乐联合八段锦治疗。在干预 16 周后比较两组患者的不宁腿综合征的心理调节水平。**结果** 观察组患者不宁腿综合征的心理都得到了有效的改善，与对照组进行对比分析后，两组间比较有显著性差异 ( $P < 0.05$ )。**结论** 五行音乐与八段锦联合使用，对血液透析伴有不宁腿综合征的患者，可以显著地调节患者的心理状态。

**【关键词】** 五行音乐疗法；八段锦；不宁腿综合征

**【收稿日期】** 2023 年 9 月 15 日 **【出刊日期】** 2023 年 10 月 21 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230329

### The effect of Wuxing music therapy combined with Baduanjin on psychological regulation of restless leg syndrome in hemodialysis patients

Julan Guo

Affiliated Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu, Sichuan

**【Abstract】Objective** To explore the effect of five music therapy on psychological regulation of restless leg syndrome in hemodialysis patients. **Methods** Ten patients with our hemodialysis and restless leg syndrome were randomly divided into 2 different groups. One group was normal control group and the other was observation group with 5 cases in each group. The former group was given routine care and symptomatic treatment, and the observation group used the five elements of music combined with Baduanjin for treatment on the basis of the control group. The level of psychological regulation of restless leg syndrome was compared between the two groups after 16 weeks of intervention. **Results** All the patients with restless leg syndrome showed the significant difference between the two groups ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The combination of Wuxing music and Baduanjin can significantly regulate the psychological state of hemodialysis patients with restless leg syndrome.

**【Keywords】** Five element music therapy; Eight section brocade; Restless leg syndrome

近年来，人们越来越重视中医药的健康，而“八段锦”是一种传统的健身方法，它有行气活血，调和脏腑的作用<sup>[1]</sup>。八段锦是一种有氧运动，它的强度不算太大，但它的动作却是刚柔并济。它是用腹式呼吸与四肢的运动相结合的方式，来加快血液循环，提高内脏的协调性，提升机体的代谢能力，来疏通经络，增强肌肉的力量，缓解身体的疲劳<sup>[2]</sup>。

不宁腿综合征是一种睡眠相关的疾病，临床上主要表现为两个关节之间的小腿深层会有一些让人无法承受的不适，比如虫咬，针刺，发痒等等，可发生在单

侧或双侧的下肢，也可发生在上肢<sup>[3]</sup>。在临床上，RLS 的诊断并不困难，但在诊断过程中，注意鉴别并发症，某些抗抑郁、抗失眠的药物可加重 RLS 的病情。RLS 可将其分成两种，一种是原发病，另一种是由终末期肾病引起的，也就是所谓的“尿毒症”，在终末期肾病患者中，患病率高达 30%。此病在日间症状不明显，但是在夜间会加重，从而引起了睡眠的障碍，导致患者生活质量降低，情绪低落，疲倦，认知障碍，甚至不能参加日常生活，同时，它也会使终末期肾病患者的心脑血管事件、脑卒中发生率升高<sup>[4]</sup>，并使其死亡率升

高。在这篇文章中,选择于2020年2月-2022年2月收治血液透析并出现不宁腿综合征患者为例,分别进行了常规护理及治疗和五行音乐疗法联合八段锦,并取得了一些成效,现报道如下:

## 1 资料与方法

### 1.1 临床资料

选择100名于2020年2月-2022年2月收治的血液透析并出现不宁腿综合征患者10例,使用随机数字表的方法,随机分为两组,5例作为对照组,5例作为观察组。对照组的男性和女性之比为2:3,他们的年龄在34到67岁之间,他们的平均年龄是(44.26±5.54);观察组男性和女性的性别比为3:2,年龄在38-74岁之间,平均年龄为47.12±5.67岁。纳入标准:达到终末期肾病的诊断标准;20至75岁;定期进行血透,3个月以上,每星期2-3次,4小时;了解患者的情况,并愿意参加本试验,并签署了知情同意书;小学及以上学历,能够完成调查表;神志清醒,听觉和语言无障碍,预计存活期限超过六个月者。排除条件:有严重的心、肝、神经学障碍,恶性肿瘤及其它急症。经调查分析,两个组别间的差别并不十分明显,无统计学意义( $P>0.05$ )。

### 1.2 方法

#### (1) 对照组

对照组采用对症治疗,并进行一般护理,具体内容如下:①让患者积极地配合日常的护理治疗,比如进行规律的透析,合理的饮食和锻炼,并遵医嘱用药等。②加强对患者的健康教育意识,可以在医院内播放短片,发放宣传手册,对家属进行指导,并定期来院复查。

#### (2) 观察组

在对照组基础上,增加五行音乐疗法联合八段锦干预,内容如下:①当患者住院的时候,将这个五行音乐疗法的目的和意义告诉患者,让他们能够更好地接受并配合这项研究,为了防止在同一个病房里的患者互相影响,在住院期间,要求患者戴上耳机听音乐,让患者可以在音乐疗法中彻底地放松下来。②在施乐之

前,请将所听音乐的全部内容告诉患者,使他们的身体和精神都处于一种放松的状态,实验操作人员要注意观察并记录患者听歌时的心理状态及反应。③对观察组患者进行八段锦操的指导和督导。八段锦的场地应选择一个环境幽静,光线明亮的大厅。由1名实验操作者来对动作要领进行示范,并在所有患者的面前,面向患者带领他们完成每一招式。另1名实验操作者在每一位患者的一边,观察患者的动作精度,并加以修正,以确保患者的动作安全。锻炼的时间是在血透前30分钟,进食后1.5-2小时,时间是30分钟为宜。如果患者感到胸闷,心慌,心悸,应立即停止锻炼。干预时间为16周。④在患者出院之后,创建一个微信,QQ群,把音乐和八段锦的教学视频拷贝到患者的手机,MP3里,或者是免费赠送的光盘,交给患者和家人。研究团队人员采用电话、短信、微信等方式对患者进行后续跟踪,督促患者去聆听五行音乐,八段锦日常锻炼,并将具体情况记录下来,在这个过程中,对存在的问题展开指导。

### 1.3 观察指标

心理调节程度使用了自制的调查问卷来进行评价,它的总分是100分,90分及90分以上是明显调节,70-90分是有调节,70分以下是没有调节。总心理调节程度=(明显调节+有调节)例数/总数\*100%。

### 1.4 统计学方法

本试验采用统计软件SPSS22.0对10名进行血液透析并出现不宁腿综合征患者进行统计分析,患者心理调节度的总以百分数(%)表示,以 $\chi^2$ 检验,行t检验, $P<0.05$ ,两个组别之间存在显著差异,具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组患者心理调节程度比较

观察组患者的心理调节程度(80.00%)比对照患者的心理调节程度(40.00%)高,两组比较,差别十分显著,数据比较后差异具有统计学意义, $P<0.05$ ,见表1。

表1 两组患者干预后心理调节程度对比 [n (%)]

组别	例数	明显调节	有调节	没有调节	总心理调节程度
对照组	5	1	1	3	2 (40.00%)
观察组	5	2	2	1	4 (80.00%)
$\chi^2$					10.000
P					0.002

### 3 讨论

中医五音疗法,是将传统中医的阴阳五行与现代音乐节律相结合,通过商、宫、征、角、羽五音,来调整身体和精神,它的作用是:解郁养肝、安神定志、理气化痰、健脾养血、滋养肾阴<sup>[5]</sup>。脾与“宫”音五行相对应,宫音不顺,脾气不顺,可引起腹痛、腹胀、头昏、头昏眼花、头昏目眩。肺与“商”音五行相对应,肺音不正常会引起肺功能的障碍,会出现肺部炎症,咳嗽,气喘等一系列的临床表现。肝与“角”音五行相对应,肝音失和,可能会造成肝胆功能失调,这是因为气郁导致的情绪郁滞,肝胆失和,从而导致了口苦,反胃等症状。心与五行中的“征”字相应,心音失和可导致心功能减退,临床上出现心慌、胸闷、胸闷、呼吸急促等症状<sup>[6]</sup>。肾对应五行中的“羽”字,肾气虚则导致肾脏代谢紊乱,出现浮肿、尿频、腰痛等病症。五行音乐疗法,以五声为基础,来提高人体的精神力,从而对五脏六腑进行治疗。具体来说,如果是肺气虚衰的患者,可以利用编钟、盘类等商调式音乐,来调节气机的升降,从而达到提高肺的功能的目的;对于肝火犯心的人,可以选择吹笛子,吹笛,吹笛子等角调的音乐,来达到舒缓抑郁,疏肝泻火的效果;对于心肾不交证的患者,聆听一种由鼓类乐器为主的羽调式音乐,可以起到安神定志,启发心灵的保健作用;对于“痰热扰心”的患者,可采用以“古筝”为主要乐器的“曲调”,具有通畅气血,安神的作用;假如是心脾两虚的患者,可以在平时多听一些以笙、鼓类乐器为主的宫调式音乐<sup>[7-8]</sup>。

五行音乐疗法简单易行,安全经济,八段锦属于中国传统的健体气功,其动作轻柔,舒缓筋骨,调和脏腑,养心行气,可缓解患者的负面情绪,能够帮助血液透析患者提高身体素质,患者更容易接受,在本次研究中发现中医五行音乐疗法联合八段锦有利于调节患者心理状态,提高了患者的日常生活质量<sup>[9]</sup>。但这需要患者接受一段时间的介入,这个试验仅仅持续了16个星期,而且,在本次研究中,并没有针对患者的个体差异,对其进行辨证施治<sup>[10]</sup>。同时,在今后的研究中,可考虑从时间、季节等多个角度,对血液透析患者进行五行音乐疗法联合八段锦的效果进行探讨。

综上所述,在血液透析并出现不宁腿综合征患者,实施五行音乐疗法联合八段锦后患者心理状态得到调节程度十分显著,增强患者的日常生活质量,具有进一

步推广应用的价值。

### 参考文献

- [1] 刘芳芳,郜红梅,崔月香.五行音乐联合八段锦对血液透析患者疲乏与衰弱的影响[J].齐鲁护理杂志,2022,28(23):149-151.
- [2] 赵旭.五行音乐疗法联合"八段锦"对血液透析患者不宁腿综合征心理调节的影响[J].首都食品与医药,2023,30(15):107-110.
- [3] 袁源,蔡冬华,公敏.五行音乐疗法对维持性血液透析患者透析过程中血压的影响[J].临床医药实践,2021,30(4):293-295.
- [4] 何波,胡江平,程新.耳穴压豆配合五行音乐疗法干预血液透析患者41例[J].光明中医,2020,35(5):696-698.
- [5] 周丽娟,赵玉桃,卞月秋,等.耳穴埋籽配合五行音乐疗法在血液透析疲劳患者中的应用效果观察[J].天津护理,2019,27(2):157-161.
- [6] 何波,胡江平,程新.耳穴压豆配合五行音乐疗法对血液透析患者情绪的影响[J].国际移植与血液净化杂志,2020,18(1):40-42.
- [7] 甘敏玲,罗文霞,谈迎,等.五行音乐疗法联合缩唇-腹式呼吸对血液透析患者睡眠质量及情绪状态的影响研究[J].健康女性,2023(10):127-128.
- [8] 周亚茹.五行音乐联合八段锦对血液透析患者疲乏与衰弱的影响[J].医学论坛,2023,5(11):65-67.
- [9] 吴瑞琪,杨蕾.中医五行音乐疗法对维持性血液透析患者焦虑抑郁及生活质量的影响[J].河南中医,2021,41(12):1890-1894.
- [10] 冯素娟,张珀璇,桑圣梅,等.焦点解决短期疗法联合中医五行音乐疗法对血液透析患者的影响[J].心理月刊,2022(23):130-132,165.

**版权声明:** ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



**OPEN ACCESS**