

## “治未病”思想在飞行员健康促进中的应用

秦桂琼

桂林康复疗养中心 广西桂林

**【摘要】目的** 探讨观察“治未病”思想在飞行员健康促进中的应用价值。**方法** 2018年1月到2019年1月,选取10名飞行员进行研究分析,经单双数法将其分为两组。一组有飞行员50例,设为对照组,进行常规健康保健;一组有飞行员50例,设为观察组,进行中医“治未病”干预。两组飞行员均接受长达三年的干预,统计两组飞行员干预期间的疾病发生率(肾结石、高血压、高脂血症、椎间盘突出)、职业病知识掌握度(疾病类型、疾病表现、疾病危害、诱发原因、预防对策、健康生活),并进行比较。**结果** 观察组的疾病发生率6.00%大于对照组22.00%,比值有差异( $P < 0.05$ )。观察组的职业病知识掌握度高于对照组,比值有差异( $P < 0.05$ )。**结论** 在飞行员健康管理中实施中医“治未病”干预,可有效降低疾病发生率,提升飞行员的职业病知识掌握度,值得临床推广应用。

**【关键词】** 飞行员; 常规健康保健; 中医“治未病”干预; 疾病发生率; 职业病知识掌握度

### The application of the idea of "preventive treatment" in the health promotion of pilots

Guiqiong Qin

Guilin Rehabilitation Center Guilin, Guangxi, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the application value of “Preventive treatment” in health promotion of military pilots. **Methods:** from January 2018 to January 2019, 10 military pilots were selected and divided into two groups by odd-even method. A group of 50 pilots, as a control group, for routine health care; a group of 50 pilots, as an observation group, for Chinese Medicine “Treatment of pre-disease” intervention. Both groups of pilots were subjected to three years of intervention, the incidence of disease (kidney stone, hypertension, hyperlipidemia, intervertebral disc protrusion) and the degree of knowledge of occupational disease (disease type, disease manifestation, disease harm, cause of inducing, prevention countermeasure, healthy life) were analyzed during the intervention period, and compare them. **Results:** The incidence of disease in the observation group was 6.00% higher than that in the control group (22.00%,  $p < 0.05$ ). The Occupational Disease Knowledge Mastery degree of the observation group was higher than that of the control group ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** The intervention of traditional Chinese medicine in the health management of military pilots can effectively reduce the incidence of diseases, improve the military pilots’ knowledge of occupational diseases, and is worthy of clinical application.

**【Keywords】** Military Pilot; Routine Health Care; Chinese Medicine “Pre-treatment” intervention; disease incidence; Occupational Disease Knowledge

#### 前言

飞行员是一类特殊群体,主要在航空作业环境中,还需进行飞行作战训练。想要达成上述目标,则需较好的体能,还需较强的适应能力与反应能力。因飞行员的飞行强度比较大,所以需要承担更大的

心理压力,不良生活模式及不规律生活作息均会对其生理健康与心理健康造成影响,这就要求医疗工作人员及时为飞行员提供科学合理的健康管理与健康干预。既往多实施常规健康保健,安排飞行员定时进行体检、参加健康讲座,达到提升其健康意识

与保健意识的功效,但不能有效预防各种疾病的发生,无法有效提升飞行员的身体健康水平,甚至会对其职业生涯造成不良影响。中医学的“治未病”无疑可在疾病预防干预中发挥作用,可在职业疾病尚未发生之前,积极进行未病先防,预防疾病发生。若飞行员已经发生疾病,则主张应用有效手段干预疾病,预防疾病扩散与加重。本文以2018年1月到2019年1月参与研究的100名飞行员为对象,探讨中医“治未病”干预的健康促进效果,报道如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 临床资料

2018年1月到2019年1月,选取100名飞行员进行研究分析,经单双数法将其分为两组。一组有飞行员50例,设为对照组,男性有45例、女性有5例;年龄最小24岁,年龄最大39岁 均值(31.67±3.28)岁;体质指数最小23kg/m<sup>2</sup>,体质指数最大29kg/m<sup>2</sup>,均值(26.32±1.09)kg/m<sup>2</sup>。一组有飞行员50例,设为观察组,男性有46例、女性有4例;年龄最小25岁,年龄最大39岁 均值(31.86±3.29)岁;体质指数最小23kg/m<sup>2</sup>,体质指数最大29kg/m<sup>2</sup>,均值(26.20±1.08)kg/m<sup>2</sup>。上述资料对比,P>0.05,可展开对比。

纳入标准:(1)飞行员均可提供完整信息资料与体检资料,显示身体健康,未发生疾病;(2)研究期间与干预期间,飞行员均处于正常就职在岗状态,无调岗以及外出学习等现象;(3)飞行员对本次研究知情,愿意全程配合研究开展,积极接受医疗干预;(4)飞行员在知情同意书上签字;(5)本次研究经医学伦理委员会审核批准。

排除标准:(1)在研究期间、干预期间有调岗、外出学习、不遵医嘱以及不定时复查等行为者;(2)参与研究前已经确诊高脂血症、II型糖尿病等代谢性疾病者;(3)同时参与其他研究者;(4)干预期间因意外事故受伤,继发代谢性疾病者;(5)不能提供详细信息者。

### 1.2 方法

对照组应用常规健康保健,定时安排飞行员进行健康体检,评估其身体健康状态;结合健康体检结果,针对性的为飞行员提供药物治疗,并向普及疾病与药物相关知识,要求飞行员严格遵照医嘱用药;定时安排飞行员参加健康讲座,讲座内容以飞

行员常见病知识与预防方法为主,要求飞行员每年至少参加3次讲座及以上。

观察组应用中医“治未病”干预,(1)基于“未病先防”原则进行健康教育:首先进行日常健康教育,日常生活及工作中积极普及各种常见病的预防知识,明确各种常见病与不健康生活方式、不健康习惯的相关性,鼓励飞行员积极改变不健康生活方式及不健康习惯,合理营养膳食、控制自身体重、适当进行运动运锻炼、保持规律作息、维持充足睡眠。其次进行职业健康教育,结合飞行员的工作环境、工作特点、工作时间等,重点掌握飞行员的缺氧、低压、振动以及加速等工作环境特点,结合飞行员的高发性疾病,统计多发性疾病,如高血压、高脂血症、椎间盘突出。结合已知信息,分析工作环境、饮食情况对飞行员身体的积极影响与不良影响,将相关信息普及给飞行员,进行针对性职业健康教育。最后,针对飞行员的职业特点与疾病发生情况,成立相应的健康干预小组,定时对飞行员工作环境与饮食情况进行实地考察,结合其情况构建科学健康的食谱,将其以电子文件、纸质文件的形式发给每一个飞行员,指导其健康生活、健康饮食。明确飞行员身体状态和饮食的相关性,制定健康食谱,改善飞行员的饮食状态。(2)基于“既病防变”原则优化健康评估:首先进行身体素质评估,结合临床现有的健康评估方法、飞行员实际应用的健康评估方法,选择适宜的评估方法,或是制作一份科学适宜且具有针对性特点的健康状态评估方法,主要评估内容必须包括精力、睡眠、疼痛、体质、饮食、情绪以及大小便等内容。若飞行员已经发生疾病,还需联合应用疾病评估量表对其病情与身体状态进行针对性评估,结合评估结果给予针对性干预,提升干预有效性。其次,考虑到飞行员的常见病较多,还需将健康状态评估结果、体检数据、生活习惯等信息汇总,还需获取飞行员的个体情况(包含性别、年龄、体重、身高以及体质指数等),综合各项信息进行疾病风险预测评估,根据评估结果制作相应的干预方式,并将干预方案落实到位。最后,还需积极发放健康生活调查问卷了解飞行员的生活习惯与生活方式,结合相应调查结果进行有效干预,实施对应干预后,结合体检指标做出相应的科学评估,分析干预方案的效果,并进行适当调整,不断

提升干预科学性与其有效性。(3) 基于“瘥后防复”完善健康随访: 首先, 要求飞行员定时配合医护人员进行健康体检, 可根据其疾病谱与疾病特点增加健康体检次数。若健康体检发现有疾病发生, 或是飞行员因疾病住院, 则需严格配合治疗、遵医嘱定时复查, 落实医生的各项有效建议, 通过科学合理的措施预防疾病加重或疾病复发。其次需落实医疗专家的定时随访, 需积极配合随访工作, 配合医疗专家完善随访工作。医疗专家可定时前往飞行单位进行相应随访, 现场和飞行员沟通交流; 或是通过电话、微信视频等多种模式随访, 了解飞行员的健康水平。获取飞行员的自我感受情况与疾病症状体征信息后, 针对性的提供指导, 帮助飞行员继续维持健康状态, 或继续有效治疗疾病。最后, 针对飞行员的健康状态, 需积极创建个人健康档案, 完善档案中的飞行员个人信息与健康信息, 还需积极创建健康信息卡, 利用互联网技术与互联网平台, 将飞行员的个人档案信息积极上传到飞行员健康管理系统中, 定时更新系统中的健康信息与随访内容, 完善飞行员的个人健康信息, 方便后期进行疾病评估与疾病治疗, 提升医疗干预的针对性和有效性。

### 1.3 观察指标

(1) 统计两组飞行员干预 3 年内的疾病发生率, 包含肾结石、高血压、高脂血症、椎间盘突出四项, 统计发生例数, 计算组内发生率。(2) 统计两组飞行员的职业病知识掌握度, 采用职业病知识调查问卷获取, 主要评估内容如下, 疾病类型、疾病表现、疾病危害、诱发原因、预防对策、健康生活, 单项总分是 10 分, 分数越高代表职业病知识掌

握度越好。

### 1.4 统计学方法

采用 SPSS 22.0 统计学软件分析, 计量资料(职业病知识掌握度) 组间差异比较采用独立样本 t 检验, 计数资料(疾病发生率) 组内治疗前后差异比较采用配对  $X^2$  检验, 组间计数资料差异比较采用 Fisher 确切概率法, 在  $P < 0.05$  时, 差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组飞行员的疾病发生率

统计干预 3 年内的肾结石、高血压、高脂血症、椎间盘突出发生情况, 观察组 50 例飞行员中, 有 3 例发生疾病; 对照组 50 例飞行员中, 有 11 例发生疾病; 观察组的疾病发生率大于对照组, 比值有差异 ( $P < 0.05$ )。详见表一。

表 1 观察组、对照组的疾病发生率 (n=50 例, n/%)

组别	肾结石	高血压	高脂血症	椎间盘突出	合计
观察组	1	1	1	0	3 (6.00%)
对照组	2	4	3	2	11 (22.00%)
$X^2$ 值	-	-	-	-	5.443
P 值	-	-	-	-	0.001

### 2.2 两组飞行员的职业病知识掌握度

干预 3 年后, 发放职业病知识调查问卷, 共发放 100 份, 返回 100 份, 回收率 100%; 统计两组六项职业病知识的掌握情况, 观察组的职业病知识掌握度高于对照组, 比值有差异 ( $P < 0.05$ )。详见表二。

表 2 观察组、对照组的职业病知识掌握度 (n=例,  $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	疾病类型	疾病表现	疾病危害	诱发原因	预防对策	健康生活
观察组	9.12 ± 0.64	9.18 ± 0.65	9.21 ± 0.64	9.16 ± 0.65	9.14 ± 0.64	9.24 ± 0.63
对照组	8.01 ± 0.53	8.05 ± 0.54	8.03 ± 0.55	8.11 ± 0.54	8.07 ± 0.53	8.09 ± 0.54
t 值	7.287	7.001	7.082	7.145	7.230	7.367
P 值	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

## 3 讨论

飞行员的工作十分特殊, 具有较高的技术要求, 工作期间需要消耗较大体力, 且存在较大心理压力, 长期处于高负荷状态。工作中, 飞行员还需承担大气压力、噪声、速度、振动、温度、辐射等多种物

理因素影响。在这种特殊环境下, 飞行员的身体始终呈高代谢状态, 容易发生多种代谢性疾病。有调查数据指出, 高脂血症、高血压、腰椎间盘突出以及肾结石等疾病是飞行员的职业病与常见病, 其中血脂异常的发生率达到 46.48%。治未病理论属于中

医学理论中的精华,其中《素问·四气调神大论》有治未病的相关记载,指治未病共有未病先防、既病防变、瘥后防复三个方面。中医学理论认为,飞行员职业病的发生和脾脏、肝脏、肾脏具有密切关系,尤其是高脂血症,常食油腻食物、饮食不节,导致脾胃功能受损,令膏脂转变为痰浊并进入血脉,是导致疾病发生的主要原因。针对飞行员的健康体检结果与健康状态评估,无疑可获取详细的身体健康知识,制定并实施符合飞行员实际情况的中医“治未病”干预方案,可有效提升飞行员的健康水平。

综上可知,飞行员实施中医“治未病”干预,可提升其健康水平。

#### 参考文献

- [1] 张志明.亚健康的中医学认识及防治[J].按摩与康复医学, 2019, 01 (04): 30-31.
- [2] 鄢行辉,王嵘.传统保健体育疗法与治未病[J].中医临床研究, 2019, 02 (13): 113-114.
- [3] 何泽民,中医学“治未病”理论内涵及其指导意义[J].中医杂志, 2020, 56 (22): 1900-1903.
- [4] 李艳林.中医“治未病”与亚健康防治浅析[J].世界临床医学, 2018, 10 (05): 137-138.

**收稿日期:** 2021年11月20日

**出刊日期:** 2021年12月31日

**引用本文:** 秦桂琼,“治未病”思想在飞行员健康促进中的应用[J].国际护理学研究, 2021, 3(6):25-28  
DOI: 10.12208/j.ijnr. 20210139

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2021 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**