

· 学术探讨 ·

瑜伽与心房颤动: Yoga My Heart 研究的启示

刘 玥 陈可冀

为了评估瑜伽对阵发性心房颤动 (paroxysmal atrial fibrillation, PAF) 患者的发作次数、情绪状态 (焦虑、抑郁) 及生活质量的影响, 美国堪萨斯大学医疗中心的 Lakkireddy 博士等人进行了一项名为“*The Yoga My Heart*”的研究, 即单中心、前瞻性、自身前后对照的队列研究, 研究结果^[1]发表在 2013 年 3 月份的《美国心脏病学会杂志》(*Journal of American College of Cardiology*, JACC)。

该研究对 103 例阵发性房颤患者进行筛选, 最终纳入了 52 例有症状的 PAF 患者, 试验过程中有 3 例患者脱落, 最终有 49 例患者坚持完成了试验 (平均年龄 61 岁, 47% 为男性), 在该试验的全过程中均要求患者进行稳定的药物治疗, 需要改变抗心律失常常用药方案的患者即被排除。该研究分为两个阶段: 前 90 天是非干预性的对照阶段, 接下来的 90 天是瑜伽训练的干预阶段。在干预阶段内, 要求所有患者每周至少参加两次在专业瑜伽老师指导下的每次 60 min 的艾杨格瑜伽 (Lyengar yoga) 课程, 每次课程由 10 min 的调整呼吸运动, 10 min 的热身运动, 30 min 的瑜伽姿势训练 (图 1^[2]) 及 10 min 的放松运动组成。同时鼓励他们课后每天在家练习瑜伽动作。在基线水平 (第 0 天)、对照阶段末 (第 90 天) 及瑜伽干预阶段末 (第 180 天末), 分别计算患者房颤的发作次数, SF-36 生活质量评分, Zung 自测焦虑 (SAS) 及抑郁 (SDS) 评分的变化。通过对干预阶段末及对照阶段末的比较, 该研究发现, 瑜伽训练可以显著减少症状性房颤的发作 (3.8 ± 3.0 vs 2.1 ± 2.6 , $P < 0.01$)、有症状的非房颤发作 (2.9 ± 3.4 vs 1.4 ± 2.0 , $P < 0.01$) 及无症状性房颤发作 (0.12 ± 0.44 vs 0.04 ± 0.2 , $P < 0.01$), 近 1/4 (11 例) 房颤患者在瑜伽训练期末发生房颤; 瑜伽训练还能够明显改善 SAS 及 SDS 评分 ($P < 0.01$), 同时在生理功能 ($P = 0.017$)、一般健康 ($P < 0.01$)、活力 ($P < 0.01$)、社交能力 ($P < 0.01$) 及精神健康 ($P < 0.01$) 等 5 个方面明显提

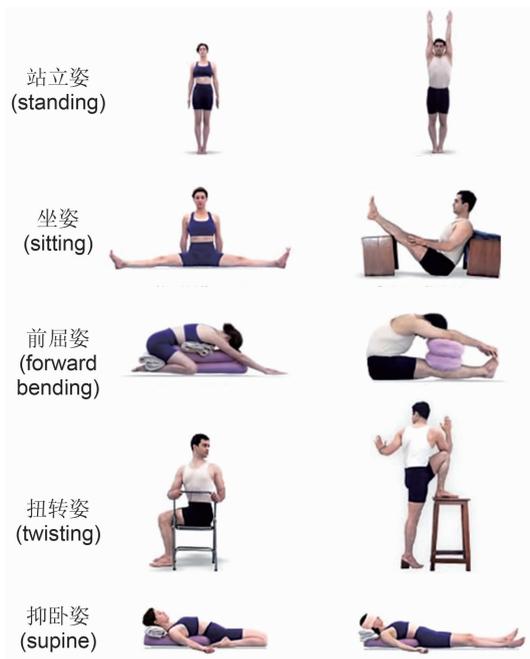


图 1 艾杨格瑜伽 (Lyengar yoga) 训练常用姿势

高生活质量。

这项研究首次通过科学的方法证明瑜伽, 这一非侵入性的补充与替代治疗的方法在对 PAF 患者的管理中起到了重要作用, 即瑜伽训练能够明显降低症状性及无症状性房颤的发作, 改善患者的焦虑与抑郁状态, 稳定心率与血压, 提高患者的整体生活质量^[3]。

众所周知, 心房颤动具有很高的致死与致残率, 给患者带来严重心理负担的同时还能导致生活质量的明显下降, 日久还可引起焦虑及抑郁状态的出现。目前对于心房颤动的治疗方法, 无论是抗心律失常药物还是射频消融术均存在一定的局限性。因此全球心血管病医师均在寻求可能的补充与替代的治疗手段。

瑜伽, 起源于古印度, 运用古老而易于掌握的方法, 改善人们生理、心理、情感和精神方面的能力, 是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动方式, 包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等, 以达到身心合一的状态^[4]。艾杨格瑜伽是风靡西方社会的健身运动之一, 同时医学科研工作者多年来也对瑜伽对人体生理机能的影响做了大量的科学研究, 甚至于 2008 年在印度创刊了 *International Journal of Yoga*

(全英文期刊, <http://www.ijoy.org.in>) 杂志, 专门刊登与瑜伽相关的临床研究论文或系统综述, 目前已被 PubMed 收录。大量研究发现瑜伽能够协调躯体运动, 并配合呼吸运动和精神放松, 稳定心率和血压, 有效改善心脏自主神经功能, 同时能够改善焦虑与紧张的情绪^[5-7]。

该项研究正面证实了瑜伽训练对于 PAF 患者的积极意义, 但值得注意的是, 正如文中所述, 除瑜伽训练本身, 瑜伽训练中心让患者置身于情感互助的氛围, 患者间友好的人际关系带来了积极的影响, 患者的饮食习惯和生活方式也随之发生了一些改变和调整, 瑜伽练习带来的这些变化对 PAF 患者相关生理指标的益处不容小觑。

近年来, 全球补充与替代医学 (complementary and alternative medicine, CAM) 研究日益受到国际医学界的重视。Yoga My Heart 研究在国际心血管顶级期刊《JACC》得以发表也说明了这一点, 其实从该研究的临床设计来说并无过人之处, 甚至过于简单, 就是一个小型单中心概念验证 (proof-of-concept) 研究, 但该研究首次采用循证医学的临床研究方法对瑜伽这一古老的疗法对现代疾病阵发性房颤的实际临床干预效果进行了科学化的验证, 就这一点来说, 《JACC》发表该文也许是对研究者采用科学研究方法的一种鼓励和认可。中西医结合医学作为全球 CAM 的重要组成部分, 曾经也涌现过诸如三氧化二砷治疗白血病、青蒿素及其衍生物治疗疟疾等一系列原创性的研究成果受到国际医学界的极大重视和认同^[8]。传统中医药学的发展需要传承创新、与时俱进, 利用现代科学方法对中医药现有的临床疗法或复方药物进行探索研究是中西医结合医学发展的重要方向之一。解决提高中医药临床疗效

出路迷茫的问题, 必须坚持基于“病证结合”开展临床或基础研究, 不要害怕纠结所谓的“西化”, 我们既要注重传统, 也要结合现代, 积极利用科学方法开展传统疗法或药物的本土化研究, 共同为提高人类疾病的防治水平做出贡献。

参 考 文 献

- [1] Lakkireddy D, Atkins D, Pillarisetti J, et al. Effect of yoga on arrhythmia burden, anxiety, depression, and quality of life in paroxysmal atrial fibrillation: the YOGA My Heart Study [J]. *J Am Coll Cardiol*, 2013, 61(11): 1177-1182.
- [2] <http://www.bksiyengar.com/modules/Yoga/asanas.htm>.
- [3] Mearns BM. Arrhythmias: Benefits of yoga in patients with atrial fibrillation [J]. *Nat Rev Cardiol*, 2013, 10(4): 182.
- [4] Nagendra HR. Defining Yoga [J]. *Int J Yoga*, 2008, 1(2): 43-44.
- [5] Li AW, Goldsmith CA. The effects of yoga on anxiety and stress [J]. *Altern Med Rev*, 2012, 17(1): 21-35.
- [6] Smith JA, Greer T, Sheets T, et al. Is there more to yoga than exercise [J]. *Altern Ther Health Med*, 2011, 17(3): 22-29.
- [7] Raghavendra BR, Telles S, Manjunath NK, et al. Voluntary heart rate reduction following yoga using different strategies [J]. *Int J Yoga*, 2013, 6(1): 26-30.
- [8] Xu H, Chen KJ. Complementary and alternative medicine: Is it possible to be mainstream [J]. *Chin J Integr Med*, 2012, 18(6): 403-404.

(收稿: 2013-05-07 修回: 2013-06-14)