

主題：心智狀態- 身心聯繫在健體訓練上的應用 (Summer 02/21)

疫情下的身體活動與心智健康概況

黃雅君博士

香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授

馮潔小姐

香港浸會大學體育、運動及健康學系博士生

「2019 冠狀病毒病」(COVID-19)(下稱新冠肺炎)已在全球廣範傳播。2020 年 1 月下旬，本港報告了第一例新冠肺炎確診病例。此後，隨著確診病例數量的持續增加，本港政府實施了一系列限制措施，例如出入境管制、學校停課、建議在家工作、關閉部分公共區域、強制隔離和檢疫等等^[1]，使得人們的日常生活和工作受到了嚴重影響。儘管這些措施能有效地減緩新冠肺炎的傳播，但由此帶來的健康行為改變也不容忽視，比如久坐的生活方式。



Photo by Macau Photo Agency on Unsplash

最近發表的一項系統性文獻綜述 (systematic review) 總結了 66 項研究的結果，發現在新冠肺炎爆發後，各個年齡層的人群 (13 至 86 歲) 都減少了體力活動 (physical activity)，增加了久坐時間^[2]。這一現象在本港 18 至 35 歲的成年人中也得到證實，相比於疫情爆發前，人們在新冠肺炎爆發後的體力活動顯著減少，而久坐和睡眠時間增加^[3]。另一項系統性文獻綜述總結 43 項研究的結果，涵蓋了新冠肺炎患者，既往精神疾病患者，醫療保健工作者和一般公眾^[4]。結果發現，所有群體都出現了較差的心智健康 (mental health) 狀態，比如抑鬱 (depression) 症狀增加^[4]。一項研究於 2020 年 1 月 31 日至 2 月 2 日期間，對 12 至 59 歲中國人群展開調查，報告發現，超過一半的受訪者受到中度或嚴重的心理影響，並且 16.5%，28.8% 和 8.1% 的人，分別經歷了中度至重度的抑鬱，焦慮 (anxiety) 和壓力 (stress)^[5]。隨著疫情的反覆和確診病例的持續增加，疫情下人們的生活方式和心智健康已成為公共衛生界最為關注的議題之一。



Photo by Amin Moshrefi on Unsplash

近來筆者所在的研究團隊也對新冠肺炎爆發後大眾的日常行為 (體力活動、靜坐、睡眠) 和心智健康進行了調查。第一項研究面向 3 至 6 歲幼兒的主要扶養人 (caregiver，包括父母和監護人)，選取了本港和中國內地的 5 個城市 (上海、廣東省廣州市、江蘇省徐州市、貴州省貴陽市、陝西省西安市) 進行數據收集，受訪者以自我報告的方式填寫有關日常行為和心智健康的問卷。該研究共獲得 2002 份完整有效的答卷。結果發現，在新冠肺炎疫情期間，幼兒的扶養人每天進行中等至劇烈強度運動的平均時間為 26.2 分鐘，步行 44.6 分鐘，久坐 4.7 小時，睡眠 7.6 小時。在心智健康上，有 12.9%，15.5% 和 8.3% 的扶養人分別出現了抑鬱，焦慮和壓力症狀；其中 5.8%，10.1% 和 3.6% 的扶養人分別經歷了中至重度的抑鬱，焦慮和壓力。另外，久坐時間越長，睡眠時間越短的扶養人，更容易出現嚴重的抑鬱、焦慮和壓力症狀；體力活動越少的扶養人其抑鬱的症狀更為明顯。

第二項研究面向中國內地的大學生，在疫情高峰期，他們居住在中國的各個省份，其中近一半的大學生居住於廣東省。受訪者回顧性地自我報告了疫情高峰期（2020年1月至3月）和當前（2020年12月）的體力活動，久坐，睡眠時間和睡眠質量（sleep quality），以及近期的感受。結果發現，大學生在疫情高峰期每天平均參與體力活動一小時，久坐6.7小時，睡眠7.4小時。在2070份完整有效的數據中，7.1%的大學生患有創傷後壓力症。另外，疫情高峰期和當前的睡眠質量與患創傷後壓力症的概率顯著相關。睡眠質量越好，以及當前的睡眠時間越長，患有創傷後壓力症的概率越低。



Photo by Alison Pang on Unsplash



Photo by Jason Lam on Unsplash

總括來說，新冠肺炎疫情期間人們的身體活動與心智健康息息相關，增加體力活動，減少久坐時間，保證充足的睡眠時間和高質量的睡眠有益於維持心智健康。直至今日，新冠肺炎仍在本港乃至全球不斷蔓延，大眾應加強對健康生活方式益處對抗疫的認知，政府亦需要與科研工作者共同努力，優化資源分配，制定鼓勵性政策，以改善大眾的健康生活習慣和心智健康水平。

參考資料：

1. Cowling BJ, Ali ST, Ng TWY, et al. Impact assessment of non-pharmaceutical interventions against coronavirus disease 2019 and influenza in Hong Kong: An observational study. *Lancet Public Health*. 2020;5(5):e279-e288. doi: 10.1016/S2468-2667(20)30090-6
2. Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*. 2021;7(1):e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960
3. Zheng C, Huang WY, Sheridan S, Sit CH, Chen X-K, Wong SH. COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: A cross-sectional and longitudinal study. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(17). doi:10.3390/ijerph17176035
4. Vindegaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav Immun*. 2020;89:531-542. doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.048
5. Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5). doi:10.3390/ijerph17051729