

1 例马氏温灸联合推拿手法治疗便秘患者的护理体会

王晨如, 张 然

(北京朝阳中西医结合急诊抢救医院 特色疗法科, 北京, 100020)

摘要: 本文总结 1 例马氏温灸联合推拿手法治疗便秘的护理体会。通过综合评估患者症状与体征, 制定个性化治疗方案, 包括马氏温灸与推拿的具体操作及护理要点。经系统治疗后, 患者便秘症状明显改善, 生活质量得到提升。本文旨在探讨马氏温灸联合推拿手法在便秘治疗中的应用价值及护理要点。

关键词: 马氏温灸; 推拿手法; 便秘; 护理

Nursing Experience of a Patient With Constipation Treated with Ma's Warm Moxibustion Combined with Massage Technique

WANG Chenru, ZHANG Ran

(Department of Characteristic Therapy, Beijing Chaoyang Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine for Emergency and Rescue, Beijing, 100020)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a case involving the combined application of Ma's warm moxibustion and Tuina manipulation for treating constipation. Through a comprehensive assessment of the patient's symptoms and clinical signs, an individualized treatment plan was formulated, including specific operational procedures for Ma's warm moxibustion and Tuina techniques, as well as key nursing considerations. Following systematic intervention, the patient's constipation symptoms showed significant improvement, accompanied by enhanced quality of life. The study aims to explore the clinical application value and essential nursing strategies of integrating Ma's warm moxibustion with Tuina manipulation in constipation management.

KEY WORDS: Ma's warm moxibustion; massage manipulation; constipation; nursing

随着社会快速发展, 人们的生活方式及饮食结构发生改变, 便秘患者也在逐渐增多。有研究表明, 全球便秘患者约为 0.7%~7.9%^[1], 而随年龄增长, 慢性便秘发病率相应增长, 国内多项调查也显示, 大于 60 岁人群患病率达 15%~20%, 老年住院患者的患病率高达 33.5%^[2], 农村与城市人口的患病率分别为 7.2% 和 6.7%, 农村人口患病率高于城市。便秘已经广泛地影响到人们的健康与生活^[3]。便秘是指排便量减少, 或排便困难及粪便干结或黏滞难排, 症状至少可以持续 3 个月以上, 呈现为慢性发作过程^[4], 是日常生活中常见的消化系统疾病, 严重影响患者生活质量。传统中医治疗方法, 如马氏温灸与推拿手法在便秘治疗中显示出独特优势。本文通过个案护理, 探讨马氏温灸联合推拿手法治疗便秘的效果及护理

体会, 现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性, 50 岁, 主因“排便困难 3 月余”于 2024 年 3 月 18 日入院。患者自述大便略干, 排便费力, 欲便不畅, 每周排便次数少于 3 次, 伴有腹部隐痛。平素饮食不规律, 饮水较少, 缺乏运动。既往无重大疾病史, 从事文员工作。

1.2 查体

一般情况: 神志清, 精神状态可, 焦虑面容, 面色晦暗; 生命体征平稳, 血压 (BP) 125/76 mm Hg, 脉搏 (P) 76 次/分, 呼吸 (R) 18 次/分, 体温 (T) 36.5℃。专科查体: 腹部平软, 肠鸣音 4 次/min, 无压痛及反跳痛, 肝脾未触及。中医望闻切诊: 望诊:

神志清,精神可,焦虑面容,面色晦暗,舌淡苔薄;闻诊:语声低微;问诊:少气懒言,乏力倦怠,纳少,口不渴,眠浅易醒,大便不畅,排便费力,小便正常。

1.3 诊断

西医诊断:功能性便秘;中医诊断:便秘,脾胃虚弱证。辨证依据:患者症见排便困难,大便干结,排便费力,腹部隐痛,少气懒言,乏力倦怠,纳少,舌淡苔薄,脉细弦,符合脾胃虚弱证的表现。

1.4 治疗

治疗采用中医马氏温灸联合特定推拿手法,1次/d,每次治疗约40 min。同时指导患者调整饮食结构,增加纤维素摄入,保证充分饮水,规律作息,并进行适当腹部按摩。经过7 d系统治疗和护理干预,患者便秘症状明显改善,排便次数增加至1次/d,大便质地适中,排便不再费力,腹部不适感消失,食欲增加,精神状态好转,于2024年3月25日结束治疗并出院。

2 护理

2.1 护理评估

患者排便过程困难,大便无力,排便不畅,腹部柔软,偶有肠鸣,乏力倦怠。采用焦虑情绪评价表评估患者心理状况^[5],如评分 ≤ 5 分,表示不存在焦虑;8~10分,表示存在可疑焦虑;如评分 ≥ 11 分,表示肯定存在焦虑。本例患者得分为12分,肯定存在焦虑。采用数字评分量表评估患者疼痛程度^[6],轻度疼痛,0~3分;中度疼痛,4~6分;重度疼痛,7~10分。本例患者疼痛评分为3分,属轻度疼痛,间歇痛,可不用药物。采用便秘症状自评量表(PAC-SYM)评估患者相关症状^[7],详见表1,治疗前患者评分为24分。

表2 马氏温灸取穴表

灸序	穴名及灸数
第1日	中脘(单穴)、足三里(双穴)
第2日	下脘(单穴)、气海(单穴)、天枢(双穴)
第3日	期门(双穴)、太冲(双穴)
第4日	大肠俞(双穴)、曲池(双穴)
第5日	左大横(单穴)、承山(双穴)
第6日	三焦俞(双穴)、支沟(双穴)
第7日	肾俞(双穴)、照海(双穴)

2.2 护理诊断

便秘与活动减少、饮食不当有关;慢性疼痛与粪便过硬、排便困难有关;焦虑与便秘治疗效果不佳有关;患者缺乏疾病相关知识。

2.3 护理计划

结合本例患者实际及护理诊断结果,制定如下护理计划:缓解便秘症状,促进正常排便;缓解慢性疼痛,改善患者生活质量;缓解患者因便秘治疗效果不佳而产生的焦虑情绪;提高患者对便秘及其治疗的认识,增强患者自我护理能力。

2.4 护理措施

2.4.1 马氏温灸

不同于其他诸多灸法,马氏温灸法强调灸序的重要性,并贯彻于具体的灸方之中。灸序是指灸治的次序,即先灸何穴、后灸何穴,施灸的先后次序对于灸效的发挥有重要影响,马氏温灸法中凡遇大便不通者,先予灸“左大横—承山”^[8],马氏温灸法具体穴位,详见表2。操作方法:嘱患者充分暴露施灸部位,采用马氏温灸罐,在马氏温灸罐中将艾绒置于灸罐内,并将其点燃,将棉质布包裹温灸器,放置于施灸处,少量多次进行垫棉质布进行调节温度以避免烫伤。每次温灸时间约30 min,1次/d,连续治疗1周,每次灸完加灸脐30 min。

2.4.2 腹部推拿

协助患者取舒适仰卧位,操作前反复搓手,使手心保持温热状态,术者用掌根或大鱼际顺时针方向按摩腹部,选取按摩天枢穴、大横穴、大肠俞穴及支沟穴。天枢穴位于腹中部,脐中旁开2寸;大横穴位于腹中部,距脐中4寸;大肠俞穴位于腰部,第4腰椎棘突下,旁开1.5寸;支沟穴位于前臂背侧,当阳池与肘尖的连接上,腕背横纹上3寸,尺骨与桡骨之间,以促进肠蠕动。每次推拿时间约20 min,1次/d,疗程为1周。腿部推拿重点按摩足三里穴,采用点按、揉捏等手法,以局部酸胀感为度。护理要点:治疗前准备:向患者详细介绍马氏温灸与推拿的原理、方法及注意事项,消除患者紧张情绪;确保治疗环境温暖舒适,避免受凉;治疗中密切观察患者反应,如有不适及时调整灸量或推拿力度;注意灸火的控制,避免烫伤。治疗后护理:温灸结束后,嘱患者适当休息,避免立即洗澡或进食生冷食物;推拿后嘱患者多饮温开水,促进新陈代谢;鼓励患者保持饮食均衡,多摄入富含纤维的食物,适量运动。

2.4.3 常规护理

护理人员关心安慰患者,向患者讲解便秘的危害性,缓解患者的不良情绪,消除心理障碍。予患者饮食指导,嘱患者食用富含膳食纤维食物,如蔬菜、水果、全谷类及豆类等,有助于增加肠道蠕

表 1 便秘症状评估

主要症状	无(0分)	轻度(2分)	中度(4分)	重度(6分)
排便困难	无	偶尔	时有	经常
粪便性状	IV ~ VII 型	III 型	II 型	I 型
排便时间	<10 min	10 ~ 15 min	15 ~ 25 min	>25 min
排便频次	1 ~ 2 d/次	3 d/次	4 ~ 5 d/次	>5 d/次
腹胀或腹痛	无	每天偶有, 1 h 可自行缓解	每天经常有, 1 ~ 3 h 才能缓解	每天明显有, 需服药才能缓解

动和排便。嘱患者适当运动,避免久坐久卧,每晚进行通便腹部按摩,促进肠蠕动,养成定期排便的习惯,勿强忍便意,避免排便久蹲,保持情绪稳定,积极配合治疗。

3 结果和随访

经过 1 周的治疗与护理,患者便秘症状明显改善,焦虑评分降为 5 分,便秘评估量表评分降至 0 分,疼痛评分降至 0 分,本例患者随访内容及结果,具体如下。随访时间:2024 年 4 月 2 日至 2024 年 5 月 1 日;随访方式:电话随访,1 次/周,了解患者日常排便情况;疾病信息:便秘,马氏温灸及推拿手法联合治疗;出院情况:便秘改善,2 d/次,粪便良好,无腹胀腹痛,无焦虑。经治疗,患者排便次数增加,大便质地变软,自述腹部舒适感增强,精神状态好转。

4 讨论

便秘作为一种常见的消化系统疾病,在现代 社会逐渐成为影响人们健康的重要问题。《黄帝内 经》早已认识到便秘与脾胃受寒、肠中有热及肾虚 等因素密切相关。《素问·厥论篇》提到“太阴之厥, 则腹满臌胀,后不利”,而《素问·举痛论篇》则指出 “热气留于小肠,肠中痛,瘕热焦渴,则坚干不得 出,故痛而闭不通矣”。《灵枢·邪气脏腑病形》指出 “肾脉微急,为不得前后”,表明肾虚对便秘的影 响。此外,程钟龄在《医学心悟·大便不通》一书中 提出便秘的分类,分为“实秘、虚秘、热秘、冷秘”四 种类型,并为每种类型提供了不同的治疗方法,这 为临床治疗便秘提供了具体的参考依据^[9]。现代 医学也认同便秘的病因多样,包括外感寒热之邪、 饮食不当、情志因素及体虚等。中医强调便秘与 脾胃、肺、肝、肾密切相关,脾虚导致糟粕内停,胃 热炽盛,肺热下移,肝气郁滞及肾阴阳不足,均能 导致大肠传导功能失常,最终引发便秘^[10]。

便秘治疗方法目前多样,包括药物治疗、饮食 调整和物理治疗等^[11]。在中医领域,马氏温灸与

推拿手法作为传统疗法,在便秘的治疗中展现出 独特的优势。通过对本病例的分析,患者表现出 典型的脾胃虚弱症状,如少气懒言、乏力倦怠、纳 少等,符合脾虚导致传送无力、糟粕内停的病机。 此外,患者面容焦虑,脉象弦细,提示肝气郁结,导 致气滞不行、腑气不通。中医治疗结合马氏温灸 与推拿,特别是通过灸法对中脘、足三里及气海等 穴位进行调理,增强脾胃功能,疏通肝气,改善大 肠的传导功能。灸曲池、大肠俞等穴位则有助于 通导大便,促进肠道的蠕动,改善便秘症状。此 外,通过灸肾俞、照海穴,双补肾阴阳,进一步润 肠通便,促进气化和肠道润滑,取得了显著的治疗 效果。

本病例报告显示,马氏温灸与推拿手法联合 应用在便秘治疗中的显著效果。通过个性化的治 疗方案,结合患者具体症状和体质进行治疗,不仅 有效缓解便秘症状,还改善了患者的精神状态和 焦虑情绪。此治疗方法为便秘的护理提供了新的 视角,特别是在中医护理方法的应用上具有重要的 临床价值。此外,整体护理干预策略,如饮食指 导、情志调理和健康教育,有助于提高患者自我护 理能力,从而提升治疗效果。尽管本病例仅限于 个案研究,但该方法为便秘治疗的临床护理提供 了有价值的参考,尤其在结合中医治疗和心理护 理方面,具有较高的推广意义。马氏温灸联合推 拿手法治疗便秘具有显著疗效,值得在临床推广 应用。护理人员在治疗过程中应充分关注患者的 身心状态,提供全面细致的护理服务,以促进患者 早日康复。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家 属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 杨小纤,郭朋.基于“中气不足,溲便为之变”论治 顽固性便秘[J].辽宁中医杂志,2023,50(10): 38-41.

- YANG X X, GUO P. On treatment of intractable constipation based on “qi deficiency in middle-Jiao leading to urine and defecation change” [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2023, 50(10): 38–41. (in Chinese)
- [2] 史勇, 董岩. 老年慢性便秘临床治疗研究进展[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(23): 5897–5903.
- SHI Y, DONG Y. Research progress on clinical treatment of chronic constipation in the elderly [J]. Chin J Gerontol, 2022, 42(23): 5897–5903. (in Chinese)
- [3] 中华医学会肠外肠内营养学分会, 中国人体健康科技促进会肠道微生态与肠菌移植专业委员会, 上海市预防医学会肠道微生态专业委员会, 等. 慢性便秘肠道微生态临床应用中国专家共识(2024版) [J]. 中华胃肠外科杂志, 2024(4): 326–337.
- Parenteral, Enteral Nutrition Branch of the Chinese Medical Association; Chinese Society for the Promotion of Human Health Science, Technology; Committee on Gut Microecology, et al. Chinese expert consensus on the clinical diagnosis and treatment of gut microecology in chronic constipation (2024 edition) [J]. Chin J Gastrointest Surg, 2024(4): 326–337. (in Chinese)
- [4] 蔡明东, 卢姚姚, 王继亮. 结肠电刺激治疗慢性便秘的研究进展[J]. 中华胃肠外科杂志, 2024, 27(12): 1293–1300.
- CAI M D, LU Y Y, WANG J L. Research Progress on Colonic Electrical Stimulation for Chronic Constipation [J]. Chinese Journal of Gastrointestinal Surgery, 2024, 27(12): 1293–1300. (in Chinese)
- [5] 王欣, 陈一鸣, 梁凌, 等. 阿戈美拉汀联合低剂量奥氮平对184例伴抑郁、焦虑和睡眠障碍的餐后不适综合征的疗效和安全性[J]. 中华消化杂志, 2021, 41(9): 593–598.
- WANG X, CHEN Y M, LIANG L, et al. Efficacy and safety of the combination of agomelatine and low-dose olanzapine in 184 cases of postprandial distress syndrome with depression, anxiety and sleep disorders [J]. Chin J Dig, 2021, 41(9): 593–598. (in Chinese)
- [6] 冯奔畅, 陈蓉蓉, 朱锋, 等. 利那洛肽对功能性排便障碍的疗效及其影响因素[J]. 中华消化杂志, 2023, 43(12): 828–833.
- FENG B C, CHEN R R, ZHU F, et al. Efficacy of Linaclotide in Functional Defecation Disorders and Its Influencing Factors [J]. Chinese Journal of Digestion, 2023, 43(12): 828–833. (in Chinese)
- [7] 林晓庆, 杨兴燕, 段媚灵, 等. 基于“脑肠轴”理论观察针药联合治疗老年便秘的临床疗效[J]. 四川中医, 2024, 42(2): 208–211.
- LIN X Q, YANG X Y, DUAN M L, et al. Based on the theory of “brain-intestine axis”, the clinical effect of acupuncture combined with medicine on senile constipation was observed [J]. J Sichuan Tradit Chin Med, 2024, 42(2): 208–211. (in Chinese)
- [8] 李成蹊, 孔霞, 翟煦, 等. 马氏温灸法“灸贵通腑”思想探略[J]. 中国针灸, 2022, 42(5): 559–562.
- LI C X, KONG X, ZHAI X, et al. Discussion on the essential thought of Ma’s warm moxibustion technique for “unblocking fu-organs” [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2022, 42(5): 559–562. (in Chinese)
- [9] 孙振裔, 刘光汉. 四物五仁汤治疗习惯性便秘[J]. 中级医刊, 1959(8): 61–62.
- SUN Z Y, LIU G H. Treating habitual constipation with Siwu Wuren decoction [J]. Chin J Med, 1959(8): 61–62. (in Chinese)
- [10] 胡露楠, 刘启鸿, 柯晓, 等. 基于“态靶辨治”思想探讨排便障碍型便秘的辨治[J]. 江苏中医药, 2024, 56(7): 30–34.
- HU L N, LIU Q H, KE X, et al. Based on the idea of “state target differentiation and treatment”, this paper discusses the differentiation and treatment of constipation with defecation disorder [J]. Jiangsu J Tradit Chin Med, 2024, 56(7): 30–34. (in Chinese)
- [11] 万星阳, 何卓杰, 任东林, 等. 靶向肠道微生态治疗功能性便秘的中西医研究进展[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2023, 31(11): 861–867.
- WAN X Y, HE Z J, REN D L, et al. Research progress in targeted gut microbiota therapy for functional constipation in Traditional Chinese and Western medicine [J]. Chin J Integr Tradit West Med Dig, 2023, 31(11): 861–867. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。