

DOI: 10.12209/CAIM202509160001

· 中西医结合临床案例 ·

铜砭刮痧与耳穴压豆治疗失眠联合 腰椎间盘突出患者的护理个案报告

宋秋梅, 池春丽, 申建林

(国家电网公司北京电力医院 中医骨伤科, 北京, 100073)

摘要: 本文总结 1 例失眠合并腰椎间盘突出症患者的护理经验, 重点分析通砭刮痧与耳穴压豆疗法的联合应用效果。通过耳部涂抹精油配合铜砭刮痧, 辅助耳穴压豆治疗失眠, 同时缓解腰椎间盘突出症状。患者经两个疗程耳穴贴敷后, 失眠显著改善, 腰痛症状亦明显减轻。

关键词: 腰椎间盘突出症; 耳穴压豆; 铜砭刮痧; 失眠; 腰腿痛; 综合治疗

Nursing Case Report on Combined Treatment of Insomnia and Lumbar Disc Herniation with Copper-Bian Gua Sha and Auricular Plaster Therapy

SONG Qiumei, CHI Chunli, SHEN Jianlin

(Department of Traditional Chinese Medicine and Orthopedics, State Grid Beijing Electric Power Hospital,
Beijing, 100073)

ABSTRACT: This paper summarizes the nursing experience of a patient with insomnia comorbid with lumbar disc herniation, focusing on the combined therapeutic effects of copper-Bian Gua Sha and auricular plaster therapy. By applying essential oils to the ears alongside copper-Bian Gua Sha, the auricular plaster therapy not only alleviated insomnia but also improved symptoms of lumbar disc herniation. After two treatment courses of auricular plaster application, the patient's insomnia significantly improved, and low back pain was markedly relieved.

KEY WORDS: lumbar disc herniation; auricular plaster therapy; copper-Bian Gua Sha; insomnia; lumbocrural pain; comprehensive treatment

腰椎间盘突出症(Lumbar Disc Herniation, LDH)是一种常见的脊柱疾病,尤其在老年人群中发病率较高。老年患者常伴有多种合并症,如骨质疏松、高血压、糖尿病等,增加了治疗的复杂性。失眠是指由多种原因导致的睡眠质量降低、入睡困难或无法入睡等^[1]。耳穴压豆作为一种传统的中医外治法,近年来在疼痛管理和失眠治疗中显示出良好的效果。耳穴压豆可调节阴阳平衡、疏通气血经络,治疗失眠效果较好^[2]。刮痧疗法是在中医理论的指导下,用特制的工具在体表进行相应的手法刮拭,出现皮肤潮红,或红色粟粒状,或紫红色,或暗红色的血斑、血泡等出痧变化,达到活血透痧、防治疾病的目的^[3]。本文总结 1 例失眠合并腰椎间盘突出症患者的护理经验,重点

分析通砭刮痧与耳穴压豆疗法的联合应用效果。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,79 岁,主因“腰痛伴右下肢疼痛 1 年,加重 2 周,伴有失眠症状”于 2025 年 02 月 05 日入院。入院症见:患者 1 年前因劳累出现腰痛,伴有右下肢放射痛和麻木,疼痛放射至臀部、小腿后侧和足跟部。症状在坐位时间长、咳嗽及大便时加重,并伴有间歇性跛行。经卧床休息后症状无明显缓解,遂来我院就诊。既往史:高血压病史 10 年余,长期服用厄贝沙坦片治疗;糖尿病病史 5 年余,长期服用拜唐苹治疗;右侧股骨粗隆间骨折 2 月余,肋骨骨折,重度骨质疏松诊断 2 月余,服用

收稿日期:2025-09-16

通信作者:池春丽, E-mail: 752087089@qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

碳酸钙补钙治疗;慢性泌尿系感染、便秘、过敏性皮炎,焦虑抑郁状态多年,无规律用药及无规律系统治疗;否认肝炎、疟疾、结核、冠心病、脑血管病及精神病等病史,否认手术史、输血史及过敏史。

1.2 查体

一般情况:体温(T)38.8℃,脉搏(P)72次/min,呼吸(R)18次/min,血压(BP)120/80 mm Hg。专科查体:腰椎检查:腰椎生理曲度变直,两侧髂棘肌紧张,腰椎功能活动度受限;直腿抬高试验:左80°(阳性),右50°(阳性);加强试验:双侧阳性;仰卧挺腹试验:阳性;屈颈试验:阳性;梨状肌紧张试验:阳性;4字试验:阳性;神经系统检查:右小腿后外侧皮肤触痛觉减弱,右足踝趾背伸肌力4级,趾屈肌力4级;膝腱反射及跟腱反射正常,巴彬斯基氏征未引出。辅助检查:腰椎平片:腰椎退行性改变,腰4-5、腰5-骶1椎间隙狭窄,未见明显滑脱,骨关节增生,骨质疏松;腰椎MRI:腰4-5、腰5-骶1椎间盘突出,以腰5-骶1右后突出为主,腰5-骶1右侧侧隐窝继发性狭窄;腰椎CT:腰4-5、腰5-骶1椎间盘突出,以腰5-骶1右后突出为主,突出物钙化,腰5-骶1右侧侧隐窝继发性狭窄。

1.3 诊断

中医诊断:肝肾亏虚(辨证依据:患者腰酸痛,腿膝乏力,劳累不安,卧则减轻;面色恍白,手足不温,少气懒言,腰腿发凉,舌红少苔,脉弦细数);西医诊断:腰椎间盘突出症(腰4-5),失眠、焦虑抑郁状态,2型糖尿病,重度骨质疏松伴骨痛。

1.4 治疗过程

患者住院期间遵医嘱予耳穴压豆治疗,治疗时间为02月06日至02月25日,患者失眠状态缓解。遵医嘱予铜砭刮痧治疗,治疗时间02月06日至02月25日,患者缓解失眠及腰痛。予患者物理治疗,包括拔罐、艾灸、针灸、红外线照射及中药膏膜蜡疗等,治疗时间02月06日至02月25日,隔日治疗1次,以缓解肌肉紧张和疼痛。予患者指导康复训练,时间是02月06日至02月25日期间,指导患者进行适当的腰背肌锻炼,增强腰椎稳定性。患者住院期间药物治疗根据患者具体情况,于02月06日至02月15日期间使用非甾体抗炎药(NSAIDs)缓解疼痛,必要时使用肌肉松弛剂,患者疼痛缓解。同时予患心理支持,于02月06日至02月25日期间针对患者焦虑抑郁状态,进行心理疏导和支持治疗,患者焦虑状态缓解。

2 护理

2.1 护理评估

焦虑抑郁量表为评估患者心理健康状况的常用工具^[4],采用焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)评估患者焦虑程度,诊断标准临界值分别为50分,大于50分为焦虑状态,本例患者得分为70分,患者抑郁状态较严重。采用抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)评估患者的抑郁程度,大于53分为焦虑状态,得分越高说明患者的抑郁情绪越严重,该患者为69分,患者焦虑状态较严重。

匹兹堡睡眠质量指数(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)分值0~21分,大于7分表示睡眠质量差,10分以上提示比较严重。患者夜难入寐,伴烦心,甚者彻夜不眠,PSQI评分为9分,代表患者睡眠质量较差。

患者腰部酸冷胀痛,遇冷加重,劳累加重。数字评分法(NRS)评分标准基于0~10分制,将疼痛分为无痛、轻度、中度和重度四个等级,0分表示无痛,10分表示剧烈疼痛,本例患者得分6分,属中度疼痛。

2.2 护理诊断

①睡眠形态紊乱与慢性疾病导致的疼痛及情绪不佳有关;②慢性疼痛与疾病本身导致的身体不适有关;③焦虑与患者长时间失眠疼痛有关。

2.3 护理计划

根据中医辨证疗法,运用耳穴贴敷、铜砭刮痧治疗患者失眠及腰痛症状,结合中医针灸等其他疗法及药物治疗,改善患者的不适症状。

2.4 护理措施

2.4.1 铜砭刮痧

患者腰痛予铜砭刮痧治疗,腰痛选择肾俞穴、大肠俞穴、委中穴及阿是穴,按点刮痧或者短距离直线刮痧,以局部出痧为止,缓解腰痛。1~2次/周,慢性疼痛科坚持治疗3~5周为宜,皮肤破损及出血性疾病者禁用。患者失眠予铜砭刮痧治疗,刮痧部位分为背部刮痧和耳部刮痧,背部刮痧从大椎穴刮至至阳穴,重点刮心俞、肝俞、脾俞及肾俞,耳部刮痧重点刮神门、心、皮质下及交感等穴位。

2.4.2 耳穴压豆

耳穴压豆具有调理气血、增强心肾等功效^[5]。通过经络传导、神经反射调节气血平衡,患者疼痛

或改善睡眠。该患者失眠选穴为神门、心、肾、皮质下及交感,腰痛选穴为腰骶椎、坐骨神经、肾、肝、神门。操作步骤:使用75%酒精消毒耳廓,将王不留行籽贴于所选穴位,用胶布固定。操作时间:每日按压3~5次,1~2 min/次,以患者感到酸胀为度。操作手法:每3 d更换一次,双耳交替进行。疗程:10次为一个疗程,连续治疗2个疗程。

2.4.3 综合中医理疗

予患者中医理疗,如拔罐、艾灸、针灸、红外线照射及中药膏膜蜡疗等多元化的方法治疗疾病患者病痛。拔罐部位主要是阿是穴、膀胱经、肾俞及命门等穴位,留罐10~15 min即可。艾灸治疗选穴三阴交、涌泉穴以治疗失眠,3次/周。红外线和中药膏膜蜡疗主要是作用于患者腰部以改善腰痛,1次/d。

2.4.4 五音疗法

嘱患者注意腰部保暖,避免受凉受风。亥时(21:00~23:00)卧床睡觉,指导患者睡前聆听五音疗法(微调音乐养心);选择安静环境,可端坐或者平卧,音量不宜多大,以感觉舒适为宜,每次聆听15~30 min,1~2次/d。

2.5 护理评价

经治疗,患者失眠及腰痛情况明显改善,情绪好转,详见表1。

表1 疗效评估

评估项目	治疗前	治疗后	效果评价
SAS	70	65	焦虑情绪减轻
SDS	69	55	抑郁症状缓解
NRS	6	3	疼痛改善为轻度
PSQI	9	5	睡眠时间延长2 h

3 结果和随访

住院期间,患者应用铜砭刮痧及耳穴贴敷等联合治疗,并于2025年03月01日出院。5 d后护士予患者电话随访,患者腰痛和右下肢疼痛症状显著缓解,失眠症状有所改善,患者生活质量和功能状态得到提升,对医护人员的精心治疗表示感谢。

4 讨论

祖国医学中阐述了腰痛的发病机制,指南《诸病源候论》^[6]中表明:“劳损于肾,动伤经又为风冷所侵,血气击搏”,引发腰痛,阴者不能仰,阳者不能俯,阴阳俱受邪气者。耳穴压豆作为一种传统

的中医外治法,通过刺激耳部穴位,调节脏腑功能,达到治疗目的。本病例中,耳穴压豆旨在通过调节神经系统和改善局部血液循环,缓解患者症状。

铜砭由黄铜制成,作为刮痧器具,操作时能与人体产生强烈的共振频率,具有引痧的功效;刮拭部位温度升高快,人脉之气更加温热使入脉气温度加高,化解脉里瘀结效果更好;铜砭刮痧操作时能量更强,有利于气通达脏腑,增加疗效,此外黄铜还具有消毒杀菌的功效^[7]。铜砭材质色黄,五行属土,而脾胃为气血生化之源,亦属土;加之铜砭自身与皮毛(肺所主)均属金,符合中医学“同气相求”的治疗思想,铜砭相对其他刮具更具调动机体气血、平衡阴阳的能力^[8],经“皮部→络脉→经脉→腑脏”路径传递^[9],可解决气郁、血瘀、痰凝等病理状^[10]。

本病例展示耳穴压豆和铜砭刮痧作为非药物治疗法在治疗老年患者失眠和腰腿痛中的潜在应用价值。耳穴压豆通过刺激特定耳部反射区,能有效改善失眠患者的睡眠质量,接受度好。铜砭刮痧作为传统中医疗法,在改善腰部疼痛和功能受限方面表现出显著效果,尤其适用于早期劳损及寒湿瘀阻型腰痛,疗效显著且安全性高。两者联合可通过多靶点调节(神经、免疫、内分泌系统)发挥协同作用,通过综合治疗和个体化护理,有望改善患者的生活质量和功能状态。

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] FREEMAN D, SHEAVES B, WAITE F, et al. Sleep disturbance and psychiatric disorders[J]. *Lancet Psychiatry*, 2020, 7(7): 628-637.
- [2] 何琪, 杨原芳, 吴成林. 浅针联合耳穴压豆治疗气郁质原发性失眠的疗效观察[J]. *针刺研究*, 2019, 44(4): 293-296, 311.
HE Q, YANG Y F, WU C L. A clinical trial of treatment of primary insomnia of patients with qi-stagnation constitution by shallow acupuncture combined with ear-acupoint pellet-pressing [J]. *Acupunct Res*, 2019, 44(4): 293-296, 311. (in Chinese)
- [3] 傅萍, 阮灵秀, 张学君, 等. 不同刮法对健康人心包经皮肤微循环血流灌注量的影响[J]. *福建中医*

- 药, 2017, 48(5): 64, 72.
- FU P, RUAN L X, ZHANG X J, et al. Effects of different curettage methods on blood perfusion of pericardium through skin microcirculation in healthy people[J]. *Fujian J Tradit Chin Med*, 2017, 48(5): 64, 72. (in Chinese)
- [4] 邱婷, 张丽, 姚成奎, 等. 简式抑郁-焦虑-压力量表的多元概化分析[J]. *中华行为医学与脑科学杂志*, 2023, 32(1): 75-79.
- QIU T, ZHANG L, YAO C K, et al. Multivariate generalization analysis of simplified depression-anxiety-stress scale [J]. *Chin J Behav Med Brain Sci*, 2023, 32(1): 75-79. (in Chinese)
- [5] 张亚旭, 卢俊永, 杨社琴, 等. 耳穴压豆联合穴位贴敷护理干预对失眠症缓解状况的影响研究[J]. *黑龙江中医药*, 2022, 51(4): 308-310.
- ZHANG Y X, LU J Y, YANG S Q, et al. Study on the effect of auricular point pressing bean combined with acupoint sticking nursing intervention on insomnia relief [J]. *Heilongjiang J Tradit Chin Med*, 2022, 51(4): 308-310. (in Chinese)
- [6] 刘应开. 祛瘀补肾利水汤联合椎间孔镜手术治疗腰椎间盘突出症急性期 37 例[J]. *中医研究*, 2019, 32(3): 36-38.
- LIU Y K. Treatment of 37 cases of acute lumbar disc herniation with Quyu Bushen Lishui decoction combined with intervertebral foramen mirror operation [J]. *Tradit Chin Med Res*, 2019, 32(3): 36-38. (in Chinese)
- [7] 段丹. 铜砭刮痧治疗乳腺增生的临床疗效观察[D]. 武汉: 湖北中医药大学, 2018: 27.
- [8] 王鳕, 唐建清, 赵晔, 等. 李氏铜砭刮痧在奥沙利铂所致周围神经病变中的运用[J]. *中医药导报*, 2021, 27(12): 188-190.
- WANG X, TANG J Q, ZHAO Y, et al. Application of Li's copper scraping in peripheral neuropathy caused by oxaliplatin [J]. *Guid J Tradit Chin Med Pharmacol*, 2021, 27(12): 188-190. (in Chinese)
- [9] 王锐卿. 《黄帝内经》营卫理论解析与重构研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2024: 92-93.
- [10] 王淑芳, 蒋谷芬. 铜砭刮痧疗法治疗气郁血瘀型原发性肥胖的疗效观察[J]. *中医药导报*, 2021, 27(8): 101-104.
- WANG S F, JIANG G F. Clinical observation of Tongbian(铜砭) scraping therapy on primary obesity of qi stagnation and blood stasis syndrome [J]. *Guid J Tradit Chin Med Pharm*, 2021, 27(8): 101-104. (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。