

DOI: 10.12209/CAIM202506290022

· 中西医结合临床案例 ·

中药膏摩联合红外线照射治疗 1 例 气滞血瘀型月经过少患者的护理体会

宋金颖¹, 陈 风¹, 裴 蓓², 钟 适³

(1. 北京中医药大学房山医院 妇科, 北京, 102400;

2. 北京中医药大学房山医院 骨科, 北京, 102400;

3. 北京中医药大学 护理学院, 北京, 100029)

摘要: 本文总结 1 例应用中药膏摩联合红外线照射治疗气滞血瘀型月经过少患者的护理体会。根据中医整体观念及辨证施护理论, 从基础护理入手, 配合应用中药膏摩及红外线照射, 并对患者进行饮食、情志方面的个性化整体护理, 有效改善患者月经过少症状, 提升患者就医体验。

关键词: 气滞血瘀型; 月经过少; 中药膏摩; 红外线照射

Nursing Experience of Combined Treatment with Chinese Herbal Ointment Massage and Infrared Radiation for a Patient with Scanty Menstruation due to Qi Stagnation and Blood Stasis

SONG Jinying¹, CHEN Feng¹, PEI Bei², ZHONG Shi³

(1. Department of Gynecology, Beijing University of Chinese Medicine Fangshan Hospital, Beijing, 102400;

2. Department of Orthopedics, Beijing University of Chinese Medicine Fangshan Hospital, Beijing, 102400;

3. School of Nursing, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a patient with scanty menstruation due to Qi stagnation and blood stasis treated with combined Chinese herbal ointment massage and infrared radiation. Based on the holistic concept of Traditional Chinese Medicine (TCM) and syndrome differentiation nursing theory, the intervention began with basic nursing care, supplemented by herbal ointment massage and infrared therapy. Personalized holistic nursing, including dietary and emotional regulation, was implemented, effectively improving the patient's scanty menstruation and enhancing the overall treatment experience.

KEY WORDS: Qi stagnation and blood stasis; scanty menstruation; Chinese herbal ointment massage; infrared radiation

月经过少属于月经病的一种, 是指月经周期正常, 经量明显减少, 少于平时经量的 1/2 或少于 20 mL, 或经期缩短至不足 2 d, 甚至点滴即止^[1-2]。月经过少的发病逐渐广泛化、低龄化, 成为妇科门诊的多发病、常见病, 容易演变为月经周期延长、闭经及不孕等问题, 对女性生活质量和心理健康产生较为严重的影响^[3]。中国生育期妇女月经过少的发病率已上升至 12.2%^[4]。月经过少的发病率逐年上升, 及时治疗月经过少可帮助患者维持

女性生理功能, 减轻思想负担, 延缓衰老, 提高生活质量^[5]。在临床上西药治疗具有一定副作用, 患者耐受性不佳。近年来, 中医治疗得到广泛发展, 已经广泛用于临床治疗中, 且取得良好治疗前景与安全性^[6]。

中药膏摩疗法是在中医基础理论的指导下, 将理气活血通腑方制成药膏, 涂抹在相应经络、腧穴, 再运用一定的推拿按摩手法进行治疗的一种治疗方法, 近年来被广泛应用于临床^[7]。红外线

照射治疗通过改善局部血液循环,调节神经功能。中药膏摩联合红外线照射治疗,二者配合使用,达到温通经络、调和气血及促进局部血液循环的作用。本文总结1例气滞血瘀型月经过少患者的护理体会,现汇报如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女,36岁,已婚,主因“月经量少8个月”于2024年08月10日来我院门诊就诊。现病史:平素月经规律,5~7/28~30 d,量中,色红,少许血块,无痛经。8个月前因工作生活压力大出现月经量减少,是平时月经量的一半,色暗红有血块,轻微经行小腹胀痛,疼痛拒按,胸肋胀满,血块排出后胀痛减轻。末次月经2024年07月15日,量色质同前。刻下证:心烦易怒,无腹痛及阴道出血,无口干,无头晕头痛,无心慌胸闷,纳可,眠欠佳,二便调。既往体健,否认食物药物过敏史、慢性病史及传染病史,患者拒绝服用药物。

1.2 查体

舌苔、脉象:舌质紫黯,边有瘀点,苔薄白,脉弦涩。专科检查:子宫前位,正常大小,质中,活动可,无压痛;双附件无压痛,未触及明显包块。

1.3 诊断

中医诊断:月经过少,气滞血瘀型;西医诊断:月经紊乱。

1.4 治疗

中医治疗:中药膏摩以温通经脉,调和气血,2次/周;物理治疗:红外线(局部)照射治疗,促进局部血液循环,2次/周,连续治疗3个月经周期,经期暂停治疗。经联合治疗,患者月经量较前增多。2024年09月22日第4次治疗结束,患者月经量较前增多,小腹胀痛减轻;2024年10月21日第8次治疗结束,患者月经量明显增加,无小腹胀痛,胸肋胀满减轻;于2024年11月22日患者月经量恢复如前,未诉其他不适。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 月经量评估

月经出血量测定采用月经失血图计算^[8]。三个月经周期均用同一品牌卫生巾240 mm,根据出血染巾程度计算出血量。轻度:血染面积≤整个卫生巾面积的1/3;中度:血染面积占整个卫生巾

面积的1/3~3/5;重度:血染面基本为整个卫生巾。评分分别为1分,5分,20分,遗失血块<1元硬币直径为小血块计1分,≥1元硬币直径为大血块计5分,遗失血量无法用血块表示,则估计算其遗失血量占整张卫生巾的面积大小,记录在表。月经失血量积分=(20×重度的卫生巾血染面积数)+(5×中度的卫生巾染面积数)+(1×轻度的卫生巾血染面积数)+(5×大血块数)+(1×小血块数)。若月经失血图法积分的总分<25分,则提示月经过少(月经量<20 mL)。患者月经失血量17 mL。

2.1.2 疼痛程度评估

视觉模拟评分法(VAS)比较灵敏,有可比性,在纸上画一条10 cm的横线,横线的一端为0,表示无痛;另一端为10,表示剧痛;中间部分表示不同程度的疼痛。患者VAS评分7分,疼痛难忍。

2.1.3 睡眠情况评估

阿森斯失眠量表(AIS)针对睡眠障碍的自我评估,量表共8条,24分。总分小于4分无睡眠障碍;总分在4~6分可疑失眠;如果总分在6分以上失眠。分越高代表失眠越严重。AIS适用于评价患者近1个月的睡眠情况,本例患者AIS评分为9分,失眠。

2.1.4 焦虑程度评估

焦虑状态筛查量表(GAD-7)评估,0~4分为没有焦虑症,5~9分为可能有轻度焦虑症,10~13分可能有中度焦虑症,14~18分可能有中重度焦虑症,19~21分可能有重度焦虑症。患者GAD-7评分为11分,中度焦虑症。

2.2 护理诊断

月经过少:与气血运行不畅,胞宫经血排泄减少有关;疼痛:与气滞血瘀,胞宫气血运行受阻有关;焦虑:与月经量少、腹痛,担心健康状况有关;睡眠形态紊乱:与经期腹痛、焦虑有关;知识缺乏:与缺少气滞血瘀型月经过少相关知识有关。

2.3 护理目标

患者掌握正确计算月经量,客观评价疾病恢复情况;患者小腹疼痛减轻;患者焦虑症状减轻,能积极配合治疗和护理;改善患者睡眠质量,提高睡眠效果;掌握月经过少(气滞血瘀型)的预防与护理相关知识。

2.4 护理措施

2.4.1 病情观察

密切观察患者月经周期、月经量、月经颜色及

血块情况,详细记录每次月经的相关信息,如月经来潮时间、持续天数、经量多少等。观察患者经行腹痛的程度、性质及持续时间,若腹痛加剧或伴有其他不适症状,及时报告医生并协助处理。

2.4.2 情志护理

护士主动与患者沟通交流,耐心倾听其诉说,了解患者心理状态。向患者讲解情志与疾病的关系,告知其不良情绪可加重气滞血瘀,影响月经。鼓励患者通过听音乐、看电影、与朋友聊天等方式放松心情,保持心情舒畅。同时指导患者采用深呼吸、冥想等方法缓解焦虑情绪。

2.4.3 饮食调理

遵循活血化瘀、理气行滞的饮食原则。建议患者多食用具有活血化瘀作用的食物,如红糖、玫瑰花、黑木耳等。避免食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,如冷饮、油炸食品、辣椒等,以防加重气滞血瘀。

2.4.4 中医护理技术:中药膏摩

中药膏摩技术以中医脏腑经络学为指导,按科室处方自制成膏剂,膏剂含有艾叶、香附、吴茱萸、川芎等12味药。操作方法:备齐用物,携至床旁;取仰卧位,暴露操作部位,注意保暖及隐私,调节砭石温度,预热60℃,选定腹部穴位(神阙、子宫、天枢、关元、中极);取穴方法是以病人手指为标准来定取穴位,手指同身寸取穴法;根据患者腹部大小将适量膏剂涂于神阙穴位,运用砭石加热及按摩手法,以神阙穴为起点—左侧天枢—左侧子宫—关元—中极—右侧子宫—右侧天枢—回归神阙穴,每个穴位操作不少于1~2 min,特殊情况根据病人具体调整时间。操作过程中询问患者感受、操作力度是否适宜,观察皮肤情况,如有不适立即停止操作。操作结束后用保鲜膜包裹于腹部药膏上(时间2 h),注意保持温度,促进膏剂的吸收,指导患者正确观察皮肤反应,及时询问患者的感受。通过中药膏摩治疗使局部血液循环加速,产生疏通经络、调理气血及调畅气机的作用,达到减轻经行腹痛、月经量少等症状。治疗时间2~3次/周,15 min/次,共治疗3个月经周期。

2.4.5 物理治疗:红外线照射治疗

中医学认为人体是一个整体,各个脏腑、经络之间相互联系、相互影响。生物全息学也认为身体的每一个局部可反映整体的状况^[9]。在对患者进行腹部中药膏摩的同时,进行足底红外线照射,以患者感受到温热即可,主要是通过足部反射区

刺激全身经脉^[10],以促进局部血液循环。治疗时间为2~3次/周,30 min/次,共治疗3个月经周期。

该患者主要通过腹部中药膏摩与红外线局部照射治疗协同的作用,有效促进患者全身血液循环,疏通经络,改善患者月经过少症状。

2.4.6 健康教育

向患者讲解月经的生理知识,使其了解月经量减少原因、危害及治疗方法,提高患者对疾病认知程度,增强治疗依从性。告知患者保持规律的生活作息,避免熬夜、过度劳累,保证充足的睡眠。适当进行体育锻炼,如散步、瑜伽等,增强体质,促进血液循环。保持会阴部清洁。

3 结果和随访

通过以下数据比对可发现,经过联合治疗气滞血瘀型月经过少患者症状缓解,各项指标趋于正常,详见表1。2025年02月20日予患者电话随访,患者诉月经量周期、月经量正常,睡眠佳,无腹痛等不适。

表1 疗效评估

评估项目	月经量/mL	VAS/分	AIS/分	GAD-7/分
初诊时	17	7	9	11
第1个月经周期	31.5	4	5	8
第2个月经周期	41.5	2	2	3
第3个月经周期	52	0	2	1

4 讨论

《素问·腹中论》载“血枯”一证病因时提到“月事衰少”,这是关于“月经过少”的最早记载。《丹溪心法》提到“经水微少”“经水涩少”之名^[11]。女子以肝为先天,肝藏血,肝主疏泄,现代女性生活、工作压力大,情绪得不到及时的疏解,“妇人多因恚怒伤肝”易致肝气郁结,冲任不畅,胞宫经血阻滞,瘀血阻络,经行不畅;肝郁化火,热扰血络,耗气伤阴,又进一步加重病情。

该患者月经过少,主要应用中药膏摩技术联合红外线照射治疗相结合的方法,主要运用中医整体观念、辨证施护的理论为患者进行个性化护理,通过情志、饮食、生活方式及饮食等方面对患者进行个性化的指导,使患者增强战胜疾病的信心,掌握应对情绪变化的方法,最终患者症状缓解。

综上所述,通过对患者实施中医特色护理,尤其是中医非药物疗法与物理治疗的有效结合,充

分发挥其副作用小,操作简便,患者易接受的优势。在此病例中,通过护理人员的专业治疗、帮助,患者积极配合治疗,症状好转,值得临床推广。但治疗月经过少的方法还有很多,此个案仅一名参与者,如果需验证疗效,需要进一步进行研究。

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] 谈勇. 中医妇科学[M]. 4版. 北京:中国中医药出版社, 2016: 73-75.
- [2] 中华医学会妇产科学分会妇科内分泌学组. 异常子宫出血诊断与治疗指南(2022更新版)[J]. 中华妇产科杂志, 2022, 57(7): 481-490.
The Gynecological Endocrinology Group of the Obstetrics and Gynecology Branch of the Chinese Medical Association. Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Abnormal Uterine Bleeding (2022 Update Edition)[J]. Chin J Obstet Gynecol, 2022, 57(7): 481-490. (in Chinese)
- [3] 杨孝莹, 张建伟. 叶天士应用“肝-胃”理论辨治月经不调探析[J]. 山东中医药大学学报, 2023, 47(6): 740-743.
YANG X Y, ZHANG J W. Analysis of YE Tianshi's application of “liver-stomach” theory in differentiation and treatment of irregular menstruation [J]. J Shandong Univ Tradit Chin Med, 2023, 47(6): 740-743. (in Chinese)
- [4] 张成思, 廖云霞, 刘德佩. 补肾活血方对肾虚血瘀型不明原因月经过少患者血清中 VEGF、TGF- β 1 的影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25(5): 210-214.
ZHANG C S, LIAO Y X, LIU D P. Effect of Bushen Huoxue decoction on serum VEGF and TGF- β 1 in patients with kidney deficiency and blood stasis of unexplained oligomenorrhea [J]. J Liaoning Univ Tradit Chin Med, 2023, 25(5): 210-214. (in Chinese)
- [5] 程航, 蒋琼, 明霞, 等. 脐姜灸在寒凝血瘀型月经过少中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(19): 128-131.
- [6] CHENG H, JIANG Q, MING X, et al. The application of umbilical ginger moxibustion in hypomenorrhea of cold coagulation and blood stasis type [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2023, 21(19): 128-131. (in Chinese)
- [7] 刘淑君, 赵欣, 贾艳清, 等. 加味调肝汤联合西药治疗肝郁肾虚型月经过少疗效及对患者子宫内膜厚度的影响[J]. 陕西中医, 2024, 45(1): 41-45.
LIU S J, ZHAO X, JIA Y Q, et al. Clinical efficacy of modified Tiaogan decoction combined with western medicine in the treatment of hypomenorrhea of liver depression and kidney deficiency type and its influence on endometrial thickness [J]. Shaanxi J Tradit Chin Med, 2024, 45(1): 41-45. (in Chinese)
- [8] 张翠利, 赵亚红, 孔令新, 等. 中药膏摩干预维持性腹膜透析合并便秘 28 例[J]. 湖南中医杂志, 2024, 40(4): 90-93, 126.
ZHANG C L, ZHAO Y H, KONG L X, et al. Intervention with traditional Chinese medicine ointment for maintaining peritoneal dialysis patients with constipation: 28 cases [J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2024, 40(4): 90-93, 126. (in Chinese)
- [9] 冯力民, 夏恩兰, 黄晓武, 等. 应用月经失血图评估月经血量[J]. 中华妇产科杂志, 2001, 36(1): 51.
- [10] 李宗霖. 生物全息理论在中医学中的奇妙应用[N]. 医药养生保健报, 2024-12-26(11).
- [11] 李晨, 林丽梅, 郭海媚, 等. 针药结合治疗围绝经期睡眠障碍[J]. 中医杂志, 2023, 64(5): 532-535, 540.
LI C, LIN L M, GUO H M, et al. Combination of acupuncture and medication for treating sleep disorders during perimenopause [J]. J Tradit Chin Med, 2023, 64(5): 532-535, 540. (in Chinese)
- [12] 姜德友, 王佳柔, 王远红, 等. 月经过少源流考[J]. 安徽中医药大学学报, 2020, 39(1): 1-4.
JIANG D Y, WANG J R, WANG Y H, et al. A Study on the Causes of Abnormally Low Menstrual Flow [J]. J Anhui Univ Chin Med, 2020, 39(1): 1-4. (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 BY 4.0)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。