

一例砭石熨摩中药透入法 联合刮痧治疗颈肩痛护理体会

郭换利¹, 张国红¹, 于才¹, 黄砚萍²

(1. 北京市大兴区中西医结合医院, 北京 100076; 2. 中国中医科学院西苑医院, 北京 100091)

摘要: 本文总结 1 例砭石熨摩中药透入法联合刮痧治疗颈肩痹症的护理体会。根据该例患者颈肩部疼痛, 通过实施肩颈部砭石熨摩中药透入法联合刮痧治疗, 明显改善患者肩颈部疼痛的症状, 减轻了患者的痛苦。

关键词: 砭石熨摩中药透入法; 刮痧; 肩颈痛; 中医护理

肩颈痛是如今临床上十分常见的一种疾病, 是以肌肉关节疼痛和活动受限为主的病症。越来越多人受到肩颈痛的困扰, 其中大部分患者都是由于寒邪入侵而导致肩颈痛, 轻者常感到肩颈的酸痛不适, 重者则影响到关节的活动并且生活受到严重干扰。肩颈痛属于中医痹症^[1]的范畴, 其发病多与风、寒、湿、热等邪气有关。《素问·痹论》云:“风寒湿三气杂至, 合而为痹也……所谓痹症, 各以其时重感于风寒湿者之气也。”叶天士对于痹症日久不愈有“久病入络”之说, 王清任则认为痹症与瘀血关系密切^[2]。现代中医内科认为痹症的发生主要和禀赋不足、外邪入侵、饮食不节、劳逸不当、跌打外伤有关。这些原因都会导致患者经络痹阻, 气血不畅, 从而导致痹症的发生。在中医理论中, 若外邪入侵人体过久而没有清除, 就会残留在体内引起更严重的疾病; 或者因为本身身体虚弱导致的疾病没有尽早扶正驱邪, 体内的邪气就会不断地耗伤正气, 导致慢性疾病越来越难治愈, 症状也越来越严重^[3]。本文总结了 1 例砭石熨摩中药透入法^[4]联合刮痧治疗肩颈痛的护理体会, 现报告如下。

1 临床资料

患者女, 59 岁, 于 2022 年 9 月 21 日主因“2 型糖尿病伴血糖控制不佳; 消渴病, 气阴两虚证”收入北京市大兴区中西医结合医院内分泌科。入院症见: 口渴引饮, 饮食减少, 精神可, 四肢乏力, 体瘦, 肩颈痛, 痛势较剧(疼痛评分 6 分)、部位固定、遇寒则痛甚, 得热则痛缓, 关节屈伸不利, 夜寐欠安, 便溏, 小便多, 夜尿 3 次/晚, 尿中有泡沫, 无视

物模糊, 无肢体麻木, 舌质淡红, 苔白而干、脉细弱。糖化血红蛋白为 9%。中医诊断: 痹证, 风寒湿痹; 消渴病, 气阴两虚证。西医诊断: 肩颈痛待查; 2 型糖尿病伴血糖控制不佳。否认食物及药物过敏史。入院后遵医嘱给予监测血糖, 门冬 30 胰岛素早 8iu、晚 6iu 皮下注射, 监测 7 次血糖, 针对患者肩颈痛, 遵医嘱给予砭石熨摩中药透入法联合刮痧中医护理技术治疗, 干预 5d 后患者肩颈痛明显减轻, 效果显著。

2 护理

2.1 护理评估

患者体型中等, 肩颈部皮肤完整, 无破溃、无红肿, 肩颈部骨折、无骨质疏松, 肩颈部疼痛 1 月余, 向右转头和右侧低头活动受限, NRS 疼痛评分为 6 分, 遇寒后加重, 遇热缓解, 影响睡眠。心理状态评估: 采用焦虑自评量表(SAS)对患者进行评估, 评分为 62 分, 属于中度焦虑。

2.2 护理诊断

疼痛: 与颈肩痛有关; 睡眠障碍: 与颈肩疼痛有关; 焦虑: 与颈肩疼痛、血糖控制不佳有关

2.3 护理计划

针对患者颈肩痛, 按摩点揉患者肩颈部 1 分钟, 遵医嘱第一日给予刮痧治疗 1 次, 刮痧后 5 分钟给予“3 段式”砭石熨摩中药透入法治疗 1 次, 第二天开始每日进行“3 段式”砭石熨摩中药透入法技术, 连续 4 天治疗。护理目标, 患者颈肩痛减轻, 疼痛评分 < 3 分。

2.4 护理措施

一般护理: 病房环境及管理。保持病室温暖,

病室温度保持在 22–26℃,湿度 50%–60%。穿宽松舒适衣物,注意保暖防止肩部受寒。

中医特色护理:砭石熨摩中药透入法联合刮痧治疗包括刮痧治疗、“3 段式”砭石熨摩中药透入法,2 部分组成。

①操作前:病室室温在 22–26℃,关门窗,防止患者受寒;拉隔帘保护患者隐私;评估患者肩部皮肤情况,无破溃,无皮肤病,无骨折,和患者解释操作目的及注意事项,询问过敏史,取得患者配合;患者取俯卧位,暴露肩颈部,注意保暖和保护患者隐私。

②刮痧:点揉法按摩患者颈肩部风池穴、大椎穴、肩井穴,时长 1 分钟。涂抹姜艾刮痧油后,1. 颈部正中由上而下刮进行刮痧,重点刮大椎穴;2. 从两侧风池穴从上而下刮,风池穴患者有痛感;3. 肩部由内到外进行刮痧,肩井穴疼痛显著,有结节,重点刮肩井穴,过程中关注患者疼痛承受程度,刮痧力度以轻柔缓和为主,时间为 5 分钟左右,至肩颈部皮肤出痧或者潮红,患者感到温热舒适为宜,不要求强行出痧。刮痧后协助患者起身,取站位,运用八段锦中对颈部疾患具有针对性的前四式“两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃臂单举、五劳七伤往后瞧”进行活动^[5],患者诉右转头部和低头是症状较前稍有减轻。

③“3 段式”砭石熨摩中药透入法:协助患者整理衣物,协助患者取坐位,暴露颈肩部,提前预热砭石太极球 1 分钟;1 段:将我院综合科自制的中药膏方(以医用白凡士林和医用甘油为介质,加热化为液体后加入药粉制成药膏),取适量中药膏涂在患者肩颈部,用砭石太极球在肩颈部位上先用平推法放松肩颈部经络,按揉法寻找患者痛点^[6],发现肩井穴处有结节,患者疼痛加剧,根据患者疼痛承受度调节力度,捶打法和按揉法相结合,重点按揉肩井穴,相结合由轻到重做按摩推拿,5 分钟后,嘱患者坐直,双手向上伸展活动,向外伸展活动,左右缓慢摆动头部进行活动,患者诉右转头部和低头时症状较前轻松很多;2 段:点揉时痛感减轻,继续按揉法和捶打法相结合,力度稍加重,5 分钟后,再此嘱患者坐直,双手向上伸展活动,向外伸展活动,左右缓慢摆动头部进行活动,患者诉右转头部和低头是症状较前减轻,可以旋转头部;3 段:点揉时痛感明显减轻,继续按揉法和捶打法相结合,力度稍加重,5 分钟后,再此评估患者,嘱患者坐直,双手向上伸展活动,向外

伸展活动,左右缓慢摆动头部进行活动,患者诉疼痛明显减轻,可以正常旋转头部。操作期间关注砭石太极球温度,根据患者感受调节温度,控制在 60–90℃之间,防止烫伤,按揉时注重患者感受,有结节处重点按揉。砭石太极球采用加热控温作用人体皮肤表面,增加药物渗透,促进中药吸收,使拘紧之筋脉柔润,闭阻之筋脉畅通^[7]。按揉后用一次性保鲜膜将肩颈部中药膏进行覆盖,30 分钟。

④操作后:用纱布为患者擦去残留的药渣,温水擦洗干净,嘱患者旋转头部运动,活动肩关节,促进肩颈部血液循环,改善症状。关注患者皮肤,和患者做好解释工作,有皮肤发红,出痧红点属于正常现象,1 周后消退。协助患者整理衣物,注意保暖,嘱患者饮用温开水,当天勿洗澡。再次评估,协助患者起身,取站位,再次运用八段锦中对颈部疾患具有针对性的前四式“两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃臂单举、五劳七伤往后瞧”进行活动,患者诉右转头部和低头是症状较前明显减轻。

⑤治疗疗程:第一天刮痧 1 次+“3 段式”砭石熨摩中药透入法 1 次,后“3 段式”砭石熨摩中药透入法 1 次/天,每次进行操作时,评估患者疼痛感及肩颈部活动度。连续 4 天为 1 疗程,共做 1 疗程。

2.5 护理评价

患者颈肩部皮肤完整,疼痛以缓解,疼痛评分为 0 分。患者对治疗很满意,睡眠质量改善,焦虑评分为 48 分,为正常。注意事项:施术时力量要适中,操作过程控制在 30min 左右,过久易使患者疲倦,过短则达不到治疗作用。过程中应询问患者感受,刮痧力度,砭石太极球手法力度,疼痛忍受程度,温度是否适宜,以免烫伤皮肤。操作后出痧、皮肤发红属正常反应,嘱患者不必担心,一周左右即可自行消退。鼓励患者坚持肩颈部活动锻炼,指导患者保持心情舒畅,听轻音乐,放松心态,避免肩颈部剧烈活动,避免长时间保持一个姿态,适当拉伸^[8]。

3 讨论

肩颈痛属于中医痹症的范畴,其发病多与风、寒、湿、热等邪气有关。《素问·痹论》云:“风寒湿三气杂至,合而为痹也……所谓痹症,各以其时重感于风寒湿者之气也。”叶天士对于痹症日久不愈

有“久病入络”之说,王清任则认为痹症与瘀血关系密切。刮痧具有活血化瘀,排毒驱邪通络舒筋调气行血的功效。刮痧还有扩张血管,促进新陈代谢,排出毒素,增加抵抗力的功效^[9]。刮痧对肩颈病有消除疼痛和减轻疼痛的作用。另外,刮痧对血瘀,气滞等疾病有非常明显的治疗作用。

糖尿病所具有的痰湿、郁火、热毒、络癖等实证证候中,只要具备了全身湿气遏郁络脉闭阻不通的肌肤痧证候时,就可以积极地使用刮痧术进行治疗,而对于糖尿病中阴虚或者气阴两虚阴阳两虚为主的病机证候,则不能够使用刮痧术,其意义在于不仅能够缓解糖尿病人的临床症状,更能为糖尿病的深入调理和治疗提供更的机会。本病例整体辨证为气阴两虚证,但肩颈部疼痛为局部湿气遏郁络脉闭阻不通的证候,故可以积极使用刮痧术治疗。为患者刮痧时应用姜艾刮痧油,即保护患者皮肤,又祛寒;故对患者皮肤不会造成损伤。

对于关节处运用砭石熨摩中药透入法中,应用“3段式”砭石熨摩中药透入法治疗15分钟,熨摩每5分钟后进行关节运动,以评价关节粘连或者疼痛是否有所减轻。1. 砭石熨摩中药透入法是将中药膏涂于患者治疗部位的体表,采用砭石太极球穴位按摩,使手法和药物发挥综合效果而达到治疗疾病的一种方法。砭石太极球采用加热控温作用人体皮肤表面,增加药物渗透,促进中药吸收,使拘紧之筋脉柔润,闭阻之筋脉畅通。敷药:将中药膏方与凡士林和甘油进行调和既增加了药物的透皮效果,又起到润滑作用。2. 运动可通过锻炼骨骼肌、促进血液循环、镇痛、松解粘连、软化疤痕等方式来完成。在实施治疗后,患者的各项运动康复直接关系到血液循环是否能够持续性处于非受阻状态、肌肉力量是否可得到明显提升、关节处是否还存在明显疼痛感。通过对颈肩腰腿痛局部位置的针对性锻炼强调局部处肌肉力量提升以及血液循环调节,从而减轻血液阻滞造成的疼痛感,并强化肌肉及关节运动功能。由于运动训练是针对局部疼痛位置展开的个性化护理,因此患者的持续痛以及按压痛能够得到更好缓解。

中医疗法借助药性及温度等物理作用,可改善肩颈部气血循环,起到温经通络,驱寒止痛,提高术后满意度。

穴位选取依据:风池穴,风池穴位于颈后发际

角的凹陷处,是属于胆经的穴位,从它的名字“风池”,这个穴位能够疏风散寒,同时也能疏通颈部气血,达到缓解肩颈痛的作用。大椎穴,低下头时,颈椎最突出的骨头下方凹陷处便是大椎穴。大椎穴归属的督脉是汇集人体阳气的经络,而大椎穴位于督脉上端,按摩此穴位能将人体阳气向上引,起到祛风寒邪气、疏通气血、止痛的功效。肩井穴,肩井穴位于肩峰最外侧与大椎穴连线的中点处,左右各有一个,肩膀肌肉紧张的人按揉此处会有明显酸胀感。在寻找此穴位的时,可找到最酸胀之处进行按摩。砭石熨摩中药透入法联合刮痧技术治疗肩颈部疼痛患者临床疗效可靠,不仅减轻了患者的痛苦,而且无副作用。该案例也验证了砭石熨摩中药透入法联合刮痧治疗寒邪引起的肩颈痛的效果,在以后工作中可以增加样本量,进一步明确其临床效果。

基于目前国家大力倡导中医护理技术的形势下,广大医务人员可以充分利用中医药资源,发挥中医护理的特色及优势,促进中医护理技术的发展。

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] 梁艳翠, 欧阳庆珍, 彭月嫻. 气滞血瘀型肩颈部疼痛应用温通刮痧法的干预效果观察[J]. 云南中医药杂志, 2020, 41(12): 37-39.
LIANG Y C, OUYANG Q Z, PENG Y X. Observation on the intervention effect of warming and scraping therapy on shoulder and neck pain of stagnation of qi and blood stasis[J]. Yunnan J Tradit Chin Med Mater Med, 2020, 41(12): 37-39. (in Chinese)
- [2] 谢思远, 谌祖江. 肩颈痛该如何治疗与防护[J]. 家庭中医药, 2021, 28(11): 24-27.
XIE S Y, CHEN Z J. How to treat and protect shoulder pain? [J]. Fam & Tradit Chin Med, 2021, 28(11): 24-27. (in Chinese)
- [3] HUANG Y P, TIAN X D, LI M Z, et al. Observation on electro-heated stone needle, massage and Chinese herbal skin penetration in treatment of abdominal distension in chronic gastritis patients [J]. Nurs Integr Tradit Chin West Med, 2019, 5(6): 51-52.
- [4] 李五妹, 曹鲁梅, 卞恒杰. 改良八段锦联合刮痧治疗颈型颈椎病的临床疗效观察[J]. 按摩与康复医

- 学, 2022, 13(2): 18-21.
- LI W M, CAO L M, BIAN H J. Modified Baduan-jin movement training combined with scraping on cervical spondylosis [J]. Chin Manip Rehabil Med, 2022, 13(2): 18-21. (in Chinese)
- [5] 李建敏, 唐宏亮, 谭树生. 五体辨证指导下激痛点推拿治疗肩峰下疼痛综合征的临床研究[J]. 光明中医, 2022, 37(12): 2185-2188.
- LI J M, TANG H L, TAN S S. Clinical study on the treatment of subacromial pain syndrome by massage of pain points under the guidance of five-body syndrome differentiation [J]. Guangming J Chin Med, 2022, 37(12): 2185-2188. (in Chinese)
- [6] 刘磊, 高婉宁, 郑鹏. 膏摩法治疗老年人中风后肩痛的规范化研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(4): 126-128.
- LIU L, GAO W N, ZHENG P. A standardized study on massage with ointment therapy in the treatment of post-stroke shoulder pain in elderly patients [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2022, 20(4): 126-128. (in Chinese)
- [7] 刘子若, 黄嘉宝. 日常如何缓解肩颈痛[J]. 农村新技术, 2021(8): 73-74.
- LIU Z R, HUANG J B. How to relieve shoulder and neck pain everyday [J]. 2021(8): 73-74. (in Chinese)
- [8] 谢小兰, 邓纯, 周小萍, 等. 铜砭刮痧配合生红液湿敷对糖尿病足溃疡愈合及血管内皮生长因子表达的影响[J]. 中医临床研究, 2022, 14(17): 107-109.
- XIE Xiaolan, DENG Chun, ZHOU Xiaoping, et al. Effects of copper-bianstone scraping and wet compress with Shenghong liquid on the healing of diabetic foot ulcer and the expression of VEGF [J]. Clin J Chin Med, 2022, 14(17): 107-109. (in Chinese)
- [9] 曾上劫, 余昕. 试论中医刮痧术防治糖尿病的要害 [C]//首届皇甫谧故里拜祖大典暨《针灸甲乙经》学术思想国际研讨会论文集. 平凉, 2012: 322.

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。