

DOI: 10.12209/CAIM202308230002

· 中西医结合临床案例 ·

运用虎符铜砭刮痧干预 1 例围绝经期不寐患者的护理

桂 萍, 颜校清

(三亚市中医院 内二科, 海南 三亚 572000)

摘要: 本文总结虎符铜砭刮痧治疗 1 例围绝经期不寐患者的护理经验。完善护理评估及辨证分析, 并基于中医辨证理论, 开展情志护理、饮食指导、虎符铜砭刮痧等中医护理干预, 经治疗患者乏力、不寐症状明显改善, 生活质量得到提高。

关键词: 不寐; 围绝经期; 虎符铜砭刮痧; 中医护理

Nursing of a patient with insomnia in perimenopausal period treated with Hufu copper scraping

GUI Ping, YAN Xiaoqing

(Second Department of Internal Medicine, Sanya Hospital of Traditional Chinese Medicine, Sanya Hainan 572000)

ABSTRACT: This paper summarized the nursing experience of Hufu copper scraping in the treatment of a patient with insomnia during perimenopausal period. Improve nursing evaluation, syndrome differentiation analysis, and based on TCM syndrome differentiation theory, carry out emotional nursing, diet guidance, Hufu copper scraping and other TCM nursing intervention. After treatments, patients' fatigue and insomnia symptoms were significantly improved, and their quality of life was improved.

KEY WORDS: sleeplessness; perimenopause; tiger-fu copper scraping; Traditional Chinese Medicine nursing

围绝经期失眠症是指女性在绝经期前后伴随一系列围绝经期综合征, 经常不能获得正常睡眠的一类症状性疾病。临床主要表现为睡眠时间和深度不足以及醒后体力和精力不充沛, 轻者入睡困难或寐而不深, 时寐时醒或醒后不能再寐, 重则彻夜不寐。围绝经期失眠症约占围绝经期综合征患者的 45%~75%, 并有逐年升高趋势。该病属于中医学“不寐”范畴, 总病机不外乎阴阳失交, 阳不入阴^[1], 肾水匮乏, 水不涵木, 肝郁化火, 阴虚阳亢, 最终阴阳失调是围绝经期失眠的主要病因病机。《灵枢·口问》记载:“阳气尽, 阴气盛则目瞑, 阴气进而阳气盛, 则寤矣。”目前对不寐患者的西医疗法主要有两种, 第一是药物干预, 第二是认知行为疗法(CBT)。临床药物使用结果显示, 所有治疗失眠症状的药物均具有一定的副作用, 虽然治疗睡眠障碍的药物不断地更新换代, 但其药物副作用仍然不可忽视。而 CBT 在对患者进行

认知调整时需要一定时间周期, 且对不寐患者效果不确切。随着中医技术的发展, 效果得到肯定, 越来越多的中医外治方法被挖掘并广泛运用于临床。通过刮拭经络的循行部位或特定区域起到开泄腠理, 刺激相应穴位, 能够通经活络, 调节阴阳, 调和脏腑功能, 起到镇静安神的作用。本文总结虎符铜砭刮痧治疗 1 例围绝经期不寐患者的护理经验, 现报告如下。

1 临床资料

患者女性, 54 岁, 患者主诉失眠 5 年, 寻求中医外治法, 改善生活质量, 于 2023 年 4 月 3 日至中医护理门诊就诊。现病史: 双肺结节、肝囊肿、左肾囊肿、甲状腺结节、乳腺结节; 既往史: 子宫切除术后。中医四诊: ①望诊: 精神疲倦面色黄; 舌红、苔薄白。②闻诊: 语言流利, 语音低下; 汗酸味; 心率(P)75 次/min。③问诊: 怕热, 动辄大汗淋漓;

收稿日期: 2023-08-23

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

不爱饮水,喜热饮;尿频、尿急,小便黄,有味(喝水多则淡,无味);脚凉手热;大便可,偶有排不干净的感觉;耳朵听力有减退;入睡困难,易醒,约睡后2~3 h醒一次(2点、5点、7点)再难入睡,时而多梦。④切诊:脉细。辨证分型:心肾不交证,遵医嘱给予虎符铜砭刮痧治疗。1次/周,10次为1疗程。患者经过1个疗程铜砭刮痧后,睡眠较前好转,无入睡困难,可持续睡5~6 h,焦虑减轻。

2 护理

2.1 护理评估

护理评估内容:①匹兹堡睡眠质量评分(PSQI):采用PSQI评估患者睡眠质量,每项按0~3分计分,总分21分,PSQI评分越高表示睡眠质量越差,患者得分15分;②焦虑自评量表(SAS)评分:(50分及以下)没有焦虑,(50~60分)轻度焦虑,(61~70分)中度焦虑,(70分以上)重度焦虑,患者得分61分,属中度焦虑。

2.2 护理诊断及计划

护理诊断主要包括:①失眠与心肾不交,阴阳失调有关;②焦虑与神窍失于濡养,失眠有关。根据护理诊断,计划通过中医护理干预,缓解患者焦虑的症状,改善睡眠,提高患者生活质量。

2.3 中医护理措施

《灵枢·口问》记载:“阳气尽,阴气盛则瞑目,阴气进而阳气盛,围绝经期女性冲任渐衰,天癸将竭,肾阴乏源,”易处于“阴常不足,阳常有余”的状态,肾水不足则不能滋养肝阴,水不涵木,肝阳偏亢,扰动神魂,发为不寐,思虑劳倦伤心脾,脾脏受困,则中焦气机逆乱,可致阴阳不相顺接,发为不寐^[2]。该患者证为心肾不交证,其病位主要在心肾与肝脾密切相关,治则:心肝脾肾同治。

2.3.1 虎符铜砭刮痧:(1)刮痧准备:首先评估患者的刮痧部位的皮肤,和患者做好解释工作。(2)刮痧方案:用虎符铜砭刮痧板通过徐而和的手法按下列经络及腧穴进行刮痧,1次/周,10次为1疗程。(3)刮痧手法:①头颈部:采用梳刮,自印堂向神庭方向,额中间向两侧眉弓推刮,自前发际到后发际分8~10条刮,自头正中线往左右发际线分8~10条刮,尽量不留白,以头皮微红为度。头部重点穴位理刮,不再出痧为度。重点穴位包括太阳穴、双侧风池穴、奇穴、四神聪穴、安眠穴。②背部:刮痧首开四穴,大椎、大杼穴、膏肓穴、神堂穴,每个穴位30~40下,皮肤潮红即可;刮督脉、膀胱

经,双侧心俞、脾俞、肾俞,不再出痧为度。刮拭督脉足太阳膀胱经不可强求出痧,皮肤潮红即可。点刮部位或穴位横拨竖拨,使其变软后再开始刮痧。心俞穴用手法力量较重、速度较快、刺激时间较长;点刮肾俞穴用补法(力量较轻、速度较慢、刺激时间较短)。再别点刮双侧神门、太溪、照海、三阴交,神门用泄法,其余三穴用补法。③上肢:刮心经,重点双侧神门穴,不再出痧为度。④下肢:刮脾经,重点双侧三阴交穴;刮肝经,刮太冲到行间,泻肝火,不再出痧为度。⑤四井排毒。(4)刮痧要点及注意事项:①先上后下、先左后右,先躯干后肢体,顺着肌肉骨骼方向,使疼痛感相对减轻,而刮四肢要刮到末梢。下板力度均匀,以受刮者不受惊、能忍受度为主,注意使用徐而和的手法,切勿用力过猛。刮痧前后24 h内不能饮酒;②刮拭力度均匀,以毛孔张开、皮肤发热为度,不可强求出痧;刮痧后,用干净的纸巾将刮痧部位擦净并嘱咐患者刮痧后被刮的部位4 h内不宜洗澡、避免吹风,禁食生冷,防止影响脾胃功能,阻碍邪气的排出,③刮痧后可以适量喝点温红糖水帮助化瘀血排痧毒。④如果患者晕刮,进行急救,先让患者躺平,房间通风,点按内关穴或极泉穴,直至患者不适症状改善。⑤75%酒精对刮痧工具进行消毒。

2.3.2 运动护理:带领患者练习八段锦,建议于上午7:00~8:00进行锻炼,45 min/次,2次/周。按照运动前热身—运动训练—中途休息—结束后放松训练等步骤进行训练,遵循循序渐进、先易后难的原则,并根据患者的耐受度实时调整运动的强度、时间等。此外,需保持场地空旷、安静。嘱患者穿宽松、舒适的衣服,饭后半小时后开展运动,不宜在过饱或过饿时运动,若运动期间出现身体不适,及时暂停练习^[3]。

2.3.3 饮食护理:饮食宜以养心安神、滋养生津为原则,增加维生素、纤维、高钙食物摄入,如新鲜的蔬菜、水果、大豆制品,莲子、银耳、百合、猕猴桃等食物。

2.3.4 情志护理:在《黄帝内经》中便有五音疗疾的论述,将角、徵、宫、商、羽五声音阶与五脏、五志等联系起来,将其丰富进中医五行学说中,赋予其相应的五行属性,使其存在生克制化的动态关系,拥有如归经、升降浮沉等药用的特性。指导患者基于子午流注理论的择时五音疗法:患者取坐位,调整呼吸,双目微闭,放松身体,每日9:00~9:30

聆听《中国传统五行音乐》中的宫调式阳韵曲目,如《十面埋伏》《黄庭骄阳》等;每日 17:00~17:30 聆听羽调式阳韵曲目,如《梅花三弄》《伏阳朗照》等,音量设置为 30~60 分贝,以患者舒适为宜。首次在干预时,护士需观察患者聆听反应,一旦患者有不适症状,需立即调整音乐或停止干预。每次听完音乐后,患者可休息 10 min 后缓缓睁开双目^[4]。

2.4 护理评价

经过 10 次治疗后,患者匹兹堡睡眠质量评分(PSQI)由 15 分降至 5 分,焦虑自评量表(SAS)评分由 61 分降至 46 分(详见表 1)。患者经过治疗 10 次后睡眠好转、焦虑均减轻,2 周后微信回访,夜寐安,患者对治疗效果非常满意,表示感谢。

表 1 疗效观察

评估项目	治疗前	第 1 次治疗后	第 6 次治疗后	第 10 次治疗后
PSQI/分	15	13	8	5
SAS/分	61	58	50	46

3 讨论

中医认为女性在围绝经期是肾气由盛转衰的过渡时期,肾的阴阳失衡影响其心、肝、脾,绝经前后常兼夹血瘀、气郁、痰湿等复杂病机,导致其出现阴血亏虚、气血失和、脏腑阴阳失调等,致使患者夜难安眠。田文珠的研究表明,对围绝经期失眠患者实施中医辨证护理,可有效减轻其失眠症状,改善心理健康状况及睡眠状况^[5]。刮痧是一种较为常用的中医治疗方法,通过对患者的神经系统进行充分的刺激,能够有效改善患者机体微循环系统,促进患者机体气血运行状态,达到引邪出表的效果。而李氏虎符铜砭刮痧是一种针对机体经脉进行刮痧的方法,与传统刮痧疗法近似,但其材质为黄铜^[5],因黄铜可增加微灌注,增强“气”的深度渗透及穿透力,具有化解郁结、效果佳等特点。虎符铜砭刮痧在中医经络学说理论及刮痧原理基础上,通过徐而和的手法刮拭经络的循行部位或特定区域起到开泄腠理^[6],对人体气血运行具有良好的调节作用,加之自身溶痧还能对患者自愈能力起到调节作用,可有效促进其肝气通常,使其保持良好的心态,从而提升睡眠质量^[7]。

治疗方案中刮拭头部、枕区属于睡眠区,重点刮脑户穴,颈后四穴(风府、风池、天柱、安眠穴)有利于睡眠^[8]。督脉属于心脑所藏之神,与睡眠密

切相关,选择督脉刮痧可充脑养髓,改善睡眠。膀胱经主一身之表,“腠里毫毛其应外邪侵袭,首当其冲”,五脏六腑之背腧穴均位于膀胱经上,刮拭膀胱经,可通调膀胱之经气而调五脏六腑之功能^[8],亦可调动阳气,扶正祛邪^[9]。《黄帝内经》:“心主神明”,心经是安定心神的,而神门穴是心经上的重要穴位,是心经气血出入的门户。重点刮相应部位的穴位可以调节神经活动的节律及大脑皮层兴奋和抑制的状态,肝主疏泄,疏泄功能正常,气机调畅,调和情志,从而保证正常睡眠;肝疏泄失常,则气机受阻情志不畅,气血失和则发为失眠。“肝主疏泄”能够调整人体五脏六腑及精、气、血、津液和神,使其发挥各自应有的作用。刮痧治疗中通过刮拭足厥阴肝经循行所过穴位,其中大敦穴善疏肝理气;行间为肝经子穴,善治心中烦热,燥咳失眠;太冲穴安神定志^[10]。四井排毒通过旋磨的手法,排毒的同时注重补气,太渊、鱼际补肺气,太溪、复溜补肾气,公孙、太白增强脾的运化,申脉、照海补一身之气,并且刮痧可调理脏腑的功能,起到调补气血阴阳,宁心安神定志,养肝血、补虚损的作用,从而改善睡眠结构,提高睡眠质量。

综上所述,虎符铜砭刮痧治疗围绝经期不寐患者具有更为显著的临床效果,各项临床症状缓解,患者睡眠质量得到改善,生命质量明显提高,负面心理状态得到消除,并具有良好的安全性,建议在实际的治疗工作中予以借鉴和应用。

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] 冯利,赵玉玲,陶春晖,等. 中医药治疗围绝经期失眠症的临床研究进展[J]. 湖北中医杂志, 2019, 41(4): 64-66.
FENG L, ZHAO Y L, TAO C H, et al. Clinical research progress on treatment of perimenopausal insomnia with traditional Chinese medicine[J]. Hubei J Tradit Chin Med, 2019, 41(4): 64-66. (in Chinese)
- [2] 蒙艳村,李善霞,黄嫫蝉,等. 基于“调肝肾,和阴阳”应用滋水清肝饮论治围绝经期失眠[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(17): 7-10.
MENG Y C, LI S X, HUANG Y C, et al. Treatment of perimenopausal insomnia with Zishui Qing-

- gan Decoction based on “regulating liver and kidney, harmony of Yin and Yang”[J]. *China's Naturopathy*, 2022, 30(17): 7-10. (in Chinese)
- [3] 区玉怡, 伍丽霞, 林少英, 等. 运动处方联合情志护理在围绝经期综合征患者中的应用效果研究[J]. *当代护士(下旬刊)*, 2023, 30(2): 96-100.
- OU Y Y, WU L X, LIN S Y, et al. Study on the application effect of exercise prescription combined with emotional nursing in patients with perimenopausal syndrome[J]. *Mod Nurse*, 2023, 30(2): 96-100. (in Chinese)
- [4] 伍京, 邓英莲, 廖娟红. 基于子午流注理论的择时五音疗法配合穴位贴敷对更年期抑郁症的影响[J]. *中国医学创新*, 2023, 20(18): 112-116.
- WU J, DENG Y L, LIAO J H. Influence of timing five-tone therapy combined with acupoint application based on midnightnoon ebb-flow theory on climacterium depression[J]. *Med Innov China*, 2023, 20(18): 112-116. (in Chinese)
- [5] 万丽, 潘晗, 陈惠冰, 等. 李氏虎符铜砭刮痧对心肾不交型更年期失眠症患者睡眠质量和生命质量研究[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2022, 9(9): 1622-1624.
- WAN L, PAN H, CHEN H B, et al. Study on sleep quality and quality of life of climacteric insomnia patients with heart and kidney disintercourse treated by Li's hufu copper needle scraping[J]. *World J Sleep Med*, 2022, 9(9): 1622-1624. (in Chinese)
- [6] 蔡婉琼, 关风光, 叶鹭萍. 虎符铜砭刮痧治疗不寐患者的效果[J]. *中外医学研究*, 2022, 20(22): 42-45.
- CAI W Q, GUAN F G, YE L P. Effect of hufu Tongbian scraping in the treatment of patients with insomnia[J]. *Chin Foreign Med Res*, 2022, 20(22): 42-45. (in Chinese)
- [7] 丁冬梅, 邱萍, 万圆圆, 等. 中医护理铜砭刮痧对失眠症患者睡眠质量的影响[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2022, 9(6): 1043-1044.
- DING D M, QIU P, WAN Y Y, et al. Effect of traditional Chinese medicine nursing copper scraping on sleep quality of patients with insomnia[J]. *World J Sleep Med*, 2022, 9(6): 1043-1044. (in Chinese)
- [8] 罗晓春, 吕曙光, 尚庆娟. 铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗顽固性失眠疗效探析[J]. *中国民间疗法*, 2022, 30(10): 46-49.
- LUO X C, (LÜ/LV/LU/LYU) S G, SHANG Q J. Therapeutic effect of copper scraping combined with auricular point sticking on intractable insomnia[J]. *China's Naturopathy*, 2022, 30(10): 46-49. (in Chinese)
- [9] 卢慧清, 王柏善, 谭锋慧. 李氏虎符铜砭刮痧疗法治疗心脾两虚证失眠症临床研究[J]. *新中医*, 2021, 53(15): 149-152.
- LU H Q, WANG B S, TAN F H. Clinical study on Li's hufu Tongbian scrapping therapy for insomnia with dual deficiency of the heart-spleen syndrome[J]. *J N Chin Med*, 2021, 53(15): 149-152. (in Chinese)
- [10] 刘畅, 沈杰, 胡鹏, 等. 铜砭刮痧联合认知行为疗法治疗原发性失眠的临床观察[J]. *中国医学创新*, 2023, 20(13): 90-93.
- LIU C, SHEN J, HU P, et al. Clinical observation of copper scraping combined with cognitive behavioral therapy in the treatment of primary insomnia[J]. *Med Innov China*, 2023, 20(13): 90-93. (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。