

DOI: 10.12209/CAIM202310070002

· 中西医结合临床案例 ·

腕踝针联合头部刮痧治疗1例偏头痛患者的护理

李玉娇, 苗秀芬, 贾丽莹

(北京中医医院怀柔医院 中医护理门诊, 北京 101400)

摘要: 本文总结1例腕踝针联合头部刮痧治疗偏头痛患者的护理经验。通过护理评估及中医辨证,运用腕踝针联合头部刮痧治疗后,患者痊愈。基于中医辨证施护理论指导,运用腕踝针配合头部刮痧治疗,结合饮食护理,情志护理,为患者减轻痛苦,疗效显著,值得临床推广应用。

关键词: 腕踝针; 头部刮痧; 偏头痛; 中医护理

Nursing of a patient with migraine treated with wrist-ankle acupuncture combined with head scraping

LI Yujiao, MIAO Xiufen, JIA Liying

(TCM Nursing Clinic, Huairou Hospital, Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine, Beijing 101400, China)

ABSTRACT: This article summarized the nursing experience of a patient with migraine treated by wrist-ankle acupuncture combined with head scraping. After nursing evaluation and TCM syndrome differentiation, the patient was cured by wrist-ankle acupuncture combined with head scraping treatment. Based on the guidance of TCM syndrome differentiation nursing theory, wrist-ankle acupuncture combined with head scraping treatment, combined with diet nursing and emotional nursing can relieve the pain of patients, and the curative effect is significant, which is worthy of clinical application.

KEY WORDS: wrist-ankle acupuncture; scraping on the head; migraine; Traditional Chinese Medicine nursing

头痛是以感受外邪或内生病邪为病因,头部经脉血络拘急或失于濡养,清窍不利为病机,自觉头痛为主要临床症状的一种临床常见病证^[1],头痛属于祖国医学“头痛”“头风”“经筋病”的范畴,且祖国医学对其治疗由来已久^[2]。大多数医家认为发病因素可责之于风、火、痰、瘀、虚等,脏腑与肝、脾、心、肾等有关,病机主要有不通则痛、不荣则痛两大类^[3]。本文中患者主要因肝郁气滞导致偏头痛,刘娜^[4]认为腕踝针可以起到疏经通络、活血化瘀的作用,现代研究发现腕踝针可以调节神经、体液,促进炎症物质吸收,改善血液循环,达到治疗头痛的效果。靳氏三针中的头针与耳穴揸针均体现了“腧穴所在,主治所及”的治疗规律。中医认为疾病的发生往往是一个由表及里、逐渐深入的过程,“十二皮部”作为经络系统中的末端,通过浅刺给予皮下微小的刺激量,通过“皮—络—经

—腑—脏”的通路,调卫外、气血,沟通表里和阴阳,气机枢纽得以通畅,达到疏通经络、调和气血、祛邪扶正的目的。本文应用腕踝针联合头部刮痧治疗偏头痛的护理取得良好疗效,现报告如下。

1 临床资料

患者女性,58岁,退休。现病史:3月前因情绪过激引起偏头痛,曾多处就诊被诊断为神经性偏头痛,用药后症状缓解,近一周不明原因口服止痛药也不能缓解,遂于2023年9月13日至我院头痛门诊就诊。既往史:高血压、高脂血症病史。过敏史:否认药物及食物过敏史。患者于2023年9月13日以“偏头痛”就诊,主诉偏头痛3月余加重1周。刻下症见:患者偏头痛以双侧太阳穴为主,每日午后加剧,口服止痛药不能缓解,纳食好,二便调,夜寐欠安。舌象脉象:舌淡红,舌中部苔淡

收稿日期:2023-10-07

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

黄,中间明显裂纹,右侧轻度齿痕,舌下络脉轻度曲张;脉弦滑。就诊时生命体征:体温(T)36.8℃,脉搏(P)72次/min,呼吸(R)18次/min,血压(BP)134/80 mm Hg。中医诊断:头痛,肝郁气滞型;西医诊断:偏头痛、高血压、高脂血症。治疗予内服疏肝解郁中药汤剂,中医特色护理给予腕踝针联合头部刮痧,结合饮食护理、情志护理,1次/d,5次为1个疗程。经过6次治疗,于2023年9月19日结束治疗,患者偏头痛明显好转,不用再口服止痛药,2周后回访,未再复发。

2 护理

2.1 护理评估

患者偏头痛属肝郁气滞型,患者因怒伤肝,肝气郁滞,气机乘乱,肝失条达,上逆犯脑,引发头痛^[5]。疼痛视觉模拟评分(VAS)为8分,头痛影响测试问卷(HIT-6)评估为56分,匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分为15分,焦虑自评量表(SAS)评分为64分。中医四诊评估:①望诊:望神:神志清楚;望形态:正常;望皮肤:完好;望鼻咽:鼻道无异常分泌物,咽部无充血,双侧扁桃体无肿大;望舌象:舌质淡红,舌中部苔淡黄,中间明显裂纹,右侧轻度齿痕,舌下络脉轻度曲张。②闻诊:耳闻(听声音)未闻及明显其他特殊声音,无咳嗽等;鼻闻(闻气味)口气、体味均未闻及明显异常气息。③问诊:问寒热:无明显恶寒发热往来;问汗液:正常出汗;问头身:无不适;问二便:二便调;问饮食:喜食寒凉之品;问胸腹:无明显异常;问耳聋:无耳聋;问口渴:每日饮水量1600 mL;问旧疾:高血压、高脂血症;问诱因或病因:脾气急躁、情绪过激。④切诊:脉弦滑。

2.2 护理诊断

根据患者的主诉及全面评估,针对该患者提出如下护理诊断:①疼痛与偏头痛有关;②睡眠形态紊乱与头痛影响睡眠有关;③焦虑与头痛久治不愈有关;④缺乏头痛疾病相关知识。

2.3 护理计划

遵医嘱予患者中药内服与中医外治疗法相结合,予中医特色护理,改善患者的头痛,改善睡眠,缓解患者焦虑。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

2.4.1.1 中医情志调护:患者头痛与情绪因素有很大关系,我们把心理疏导渗透在对病人进行的

每一项操作过程中。在治疗过程中简捷、明了地讲述头痛的相关知识,告知其头痛是能够治愈的,患者和护士之间形成了良好的护患关系,增加了患者的依从性。使患者消除心中的疑虑,恢复自信心和战胜疾病的信心。

2.4.1.2 腕踝针治疗:予患者取坐位,双手放平,取双侧上2区,进针点采用75%乙醇消毒,用1.0寸(直径0.25 mm,长度25 mm)的一次性无菌针灸针与皮肤呈30°角快速刺破皮下组织,将针平行缓慢推入皮下,以针下阻力由紧到松出现疏松感为宜,不要求得气。若进针时感到酸、麻、胀等,说明阻力较大,需退针至皮下或重新调整进针。刺入后调整位置并用输液贴固定针柄,常规留针1 h,在留针期间不需要行针操作。在拔针时用干棉签压住针刺部位,迅速拔出压迫,防止皮下出血。

2.4.1.3 头部刮痧治疗:用铜砭刮痧板依次刮督脉、足太阳膀胱经,足少阳胆经,由前向后的顺序。通过铜砭刮痧板依次刮督脉、足太阳膀胱经,足少阳胆经,舒畅经气,机利得枢,达到头痛自休的效果。

2.4.2 常规护理

2.4.2.1 辨证施膳:多食疏肝解郁的食物,指导患者食菠菜、油菜、荠菜、冬瓜、竹笋、苦瓜等具有清肝泻火之品,代茶饮如三花茶(月季花、玫瑰花、绿梅花)。

2.4.2.2 生活起居护理:指导患者生活起居有常,劳逸结合,顺应四时,尽量减少外界压力和刺激。指导患者合理安排休息睡眠和娱乐活动。环境宜安静舒适,保证充足睡眠。指导患者进行八段锦第七势攒拳怒目增气力练习、慢跑等运动。

3 结果和随访

经过6次治疗,患者反馈头痛症状已明显好转,睡眠质量明显改善,焦虑症状缓解(详见表1)。2周后随访未再复发。

评估日期	VAS/分	PSQI/分	HIT-6/分	SAS/分
2023-9-13	8	15	56	64
2023-9-14	6	11	53	56
2023-9-15	5	8	52	51
2023-9-17	4	6	49	42
2023-9-18	2	4	45	40
2023-9-19	1	3	40	35

4 讨论

头痛首载于殷商甲骨文中,称为“疾首”。《素

问·风论》中云：“风气循风府而上，则为脑风；新沐中风，则为首风。”^[6]汉代张仲景《伤寒论》中，将六经作为头痛的分型依据，系统阐述了太阳、少阳、阳明、厥阴头痛的部位、特点及其论治^[7]。经络是人体全身气血、脏腑肢节运行、沟通人体内外环境的通路。督脉具有督领全身阳气，统率诸阳经的作用，主要分布于头身正中，实则脊强，虚则头重。足太阳膀胱经沿头部循行，背部第一侧线及第二侧线均可治疗头、项、肝系疾病。足少阳胆经行头身之侧，可调理足少阳部的气血阻逆，肝与胆相表里，少阳头痛，病位在头的两侧^[8]。刮痧疗法是指使用铜砭、玉石等特质刮痧板，蘸取凡士林、食用油或刮痧油等介质，在人体表面制定位置从上向下、从里至外刮拭，以达到舒筋活络、活血化淤、醒神开窍的目的。刮痧可刺激人体血管神经，使局部组织充血，加快血液与淋巴循环，以达到平衡阴阳气血、增强免疫功能、调节神经等作用^[9]。刮痧疗法的操作非常简单，整个操作过程中患者无痛苦，因此多数患者乐于接受该疗法。

腕踝针被广泛应用于治疗各种疼痛类与非疼痛类疾病中，其作用机制主要是通过刺激皮下浅表层，引发神经末梢的传导，缓解病灶部位的痉挛，同时调节人体体液循环，促使相关机制释放镇痛物质，加速炎症因子的排出。与传统的针灸比较，腕踝针无酸麻胀痛感，能够提高患者治疗的舒适度。腕踝针是根据“宁失其穴，勿失其经”“经络所过，主治所及”的理论来选穴，从而达到治疗头痛的效果^[10]。现有研究表明，腕踝针对于治疗急性头痛的效果立竿见影，其作用机制是通过皮下针刺通过神经末梢的传导引起病灶部位的解痉，从而改善脑部血液循环，达到缓解头痛的效果^[11]。腕踝针属于传统针灸疗法中较为特殊的一种。通过对人体腕部和踝部进行针刺，根据十二皮部穴位属于“脉络之气散步区域”的原理和“久病入络，久痛入络”的理论^[12]，通过腕踝针针刺6个纵区和6个进针点，可以振奋脉络之气，推动气血运行，调和脏腑功能。采用腕踝针联合头部刮痧治疗头痛具有操作简便、刺激持久、安全性高、疗效显著等优势，通过中医综合护理后头痛症状明显缓解，患者睡眠质量及焦虑等有所改善，使其生活质量也随之提高，值得临床推广运用。

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] 曾玉娥, 郑晓彤, 潘艳东, 等. 腕踝针治疗疼痛的临床应用进展[J]. 临床医学工程, 2021, 28(1): 127-128.
ZENG Y, ZHENG X T, PAN Y D, et al. Clinical application progress of wrist-ankle acupuncture in the treatment of pain[J]. Clin Med Eng, 2021, 28(1): 127-128. (in Chinese)
- [2] 杜昕欣, 周兰, 卢泽堂, 等. 紧张型头痛的药物治疗[J]. 中国疼痛医学杂志, 2021, 27(7): 529-533.
DU X X, ZHOU L, LU Z T, et al. Drug treatment of tension headache[J]. Chin J Pain Med, 2021, 27(7): 529-533. (in Chinese)
- [3] JOSHI S, TEPPER S J, LUCAS S, et al. A narrative review of the importance of pharmacokinetics and drug-drug interactions of preventive therapies in migraine management[J]. Headache, 2021, 61(6): 838-853.
- [4] 刘娜. 腕踝针法治疗紧张型头痛镇痛的临床观察[J]. 光明中医, 2018, 33(19): 2876-2877.
LIU N. Clinical observation on wrist-ankle acupuncture in the treatment of tension headache and analgesia[J]. Guangming J Chin Med, 2018, 33(19): 2876-2877. (in Chinese)
- [5] 韩文聪, 黄丽燕, 黎满香, 等. 腕踝针联合开天门治疗脑卒中头痛患者的临床效果[J]. 中国药物经济学, 2021, 16(4): 41-44.
HAN W C, HUANG L Y, LI M X, et al. Clinical efficacy of wrist-ankle acupuncture combined with massage on Tianmen point in patients with stroke and headache[J]. China J Pharm Econ, 2021, 16(4): 41-44. (in Chinese)
- [6] 李艾华, 周红, 耿敬. 急诊疼痛评估工具的研究进展[J]. 全科护理, 2022, 20(27): 3787-3791.
LI A H, ZHOU H, GENG J. Research progress of emergency pain assessment tools[J]. Chin Gen Pract Nurs, 2022, 20(27): 3787-3791. (in Chinese)
- [7] 章徐洁, 吴金玉, 姚梅琪. 腕踝针镇痛在疼痛护理中的临床应用进展[J]. 新中医, 2020, 52(23): 126-129.
ZHANG X J, WU J Y, YAO M Q. Clinical application progress of wrist-ankle acupuncture for analgesia in pain nursing[J]. J N Chin Med, 2020, 52(23): 126-129. (in Chinese)
- [8] 王亚丽. 循经刮痧联合艾灸对足少阳胆经头痛病的中医护理干预效果评价[J]. 养生保健指南, 2019, 000(016): 287. DOI: 10.3969/j. issn. 1006-

6845. 2019. 16. 280.
- WANG Y L. Evaluation of traditional Chinese medicine nursing intervention effect of scraping along meridians combined with moxibustion on headache of foot shaoyang gallbladder meridian [J]. Health care guide, 2019, 000 (016) : 287. DOI: 10.3969 / j. i ssn. 1006-6845. 2019. 16. 280.
- [9] 梁繁荣, 银子涵. 穴性研究的回顾与展望: 纪念《中国针灸》创刊40周年[J]. 中国针灸, 2021, 41 (9): 957-960.
- LIANG F R, YIN Z H. Retrospect and prospect of researches on acupoint property: commemorating the 40th anniversary of Chinese Acupuncture & Moxibustion's founding [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2021, 41(9): 957-960. (in Chinese)
- [10] 杨克, 杜玉荣, 石晶, 等. 利用数据挖掘技术探析腕踝针疗法的优势病种及临床应用特点[J]. 中国针灸, 2019, 39(6): 673-678.
- YANG K, DU Y Z, SHI J, et al. Exploration of dominant diseases and clinical application characteristics of wrist-ankle acupuncture therapy based on data mining technology [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2019, 39(6): 673-678. (in Chinese)
- [11] 梁闪, 刘艳萍, 秦元梅, 等. 基于CiteSpace的国内外刮痧疗法研究热点的可视化分析[J]. 中国疗养医学, 2023, 32 (4) : 6. DOI: 10.13517/j. cnki. ccm. 2023. 04. 005.
- LIANG S, LIU Y P, QIN Y M, et al. Visual analysis of research hotspots of scraping therapy at home and abroad based on CiteSpace [J]. Rehabilitation medicine in China, 2023, 32 (4) : 6. DOI: 10.13517 / j. carol carroll nki CCM. 2023. 04. 005.
- [12] 兰卫洁. 解郁头痛汤治疗肝郁气滞型紧张型头痛的研究[J]. 黑龙江中医药, 2020, 49 (5) : 362-363.
- LAN W J. Study on Jieyu headache decoction in treating tension headache of liver depression and qi stagnation [J]. Heilongjiang J Tradit Chin Med, 2020, 49(5): 362-363. (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。