

DOI: 10. 12209/CAIM202309060001

· 中西医结合临床案例 ·

中药熨熨联合手法按摩缓解 1 例 腰椎间盘突出患者疼痛的护理报告

马 雪¹, 王 嫒¹, 张 磊¹, 胡银霞¹, 张桂梅², 唐莉娟²

(1. 宁夏医科大学附属医院 外科, 宁夏 吴忠, 751100;

2. 宁夏医科大学附属医院 护理部, 宁夏 吴忠, 751100)

摘要: 本文总结运用中药熨熨联合手法按摩缓解 1 例腰椎间盘突出患者疼痛的护理报告。在完善护理评估的基础上, 运用中药熨熨和手法按摩, 经过一系列治疗护理措施后, 患者的疼痛不适症状明显改善, 达到了良好的治疗效果。

关键词: 中药熨熨; 手法按摩; 腰椎间盘突出; 中医护理

A case report of Traditional Chinese Medicine ironing combined with manual massage to relieve pain in a patient with lumbar disc herniation

MA Xue¹, WANG Yu¹, ZHANG Lei¹, HU Yinxia¹, ZHANG Guimei², TANG Lijuan²

(1. Surgical Department, Ningxia Medical University Affiliated Traditional Chinese Medicine Hospital,

Wuzhong, Ningxia, 751100;

2. Nursing Department, Ningxia Medical University Affiliated Traditional Chinese Medicine Hospital,

Wuzhong, Ningxia, 751100)

ABSTRACT: This paper summarizes Traditional Chinese Medicine ironing combined with manual massage to relieve pain in a patient with lumbar disc herniation. Based on nursing evaluation, Traditional Chinese Medicine ironing combined with manual massage was applied as well as a series of treatment and nursing measures. The pain and discomfort symptoms of the patient were obviously improved, and a good therapeutic effect was achieved.

KEY WORDS: Chinese medicine ironing; manual massage; lumbar disc herniation; Traditional Chinese Medicine nursing

腰椎间盘突出症指腰椎间盘因发生退行性变而出现膨隆变形, 并从纤维环破口部位突出, 其中髓核组织的脱出可对神经根形成一定的压迫, 长期可导致腰部及下肢的疼痛、麻木等症状^[1]。目前, 临床治疗腰椎间盘突出症多采用保守治疗与手术治疗。由于手术属于侵入性操作, 形成的创伤较大, 且存在腰椎失稳、减压不彻底等并发症的风险, 患者往往接受度不高^[2-3]。近年来, 中医外治法在治疗腰椎间盘突出症中的优势逐渐显现。其中, 中药熨熨是将药物加热后在人体局部或一定穴位适时来回移动或回旋运转, 利用温热之力, 将药力通过体表毛窍透入经络、血脉, 从而达到温经通络、活血行气、散热止痛、祛瘀消肿等作用的一

种治疗操作方法, 联合手法按摩能够使药力更好地渗透肌理, 获取良好的治疗效果。腰椎间盘突出症在中医属于“腰痛”范畴, 病因主要为肾精亏虚、外感淫邪等, 病机为腰部经脉与气血受阻、腰腑失养, 以气滞血瘀型为主要证型, 治疗应以活血祛瘀、通经止痛等为主^[4]。本文回顾 1 例运用中药熨熨联合手法按摩治疗腰椎间盘突出症患者的护理个案, 现报告如下。

1 临床资料

患者女, 54 岁, 主因“后腰部疼痛半年, 加重伴右侧髋部疼痛 1 月”于 2023 年 6 月 21 日由门诊收入我院外科治疗。入院查体: 体温 36.3 ℃; 脉

收稿日期: 2023-09-06

OPEN ACCESS

www. case. jcme. net. cn

搏 73 次/分;呼吸 20 次/分;血压 110/78 mm Hg。患者神志清楚,发育正常,营养中等,表情自如,自主体位,步态正常,精神良好,查体合作,对答切题。舌暗,苔薄黄,脉沉弦,眠安,二便调。专科情况:脊柱及四肢无畸形,活动度可,关节无红肿,腰 4、5 及骶 1 椎体压痛(+),右侧髂部压痛(+),双侧直腿抬高实验(-),加强实验(+),右侧 4 字实验(+),双下肢可凹陷性水肿。既往史:患者既往体健,无食物药物过敏史。中医诊断:腰痛;证型:气滞血瘀证。西医诊断:腰椎间盘突出;腰肌劳损。中医治疗:予中药口服以理气通络,活血化瘀止痛。护理技术:腰骶部予中药熨熨、联合手法按摩,以理气通络,活血止痛。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛评估

采用视觉模拟评分(VAS)法评估患者疼痛,用 10 cm 长刻度尺量化评估患者的主观疼痛程度,长刻度尺左端为“0”分端,0 分表示无痛,右端为“10”分端,10 分表示难以耐受的最剧烈的疼痛,分值越高,代表疼痛程度越重。本例患者疼痛评分为 6 分,属于中度疼痛。

2.1.2 焦虑评估

采用焦虑自评量表(SAS)评估患者焦虑程度,SAS 总分 < 50 分为正常,50 ~ 60 分为轻度焦虑,61 ~ 70 分是中度焦虑,> 70 分属于重度焦虑。患者因疼痛症状导致紧张焦虑,向患者介绍 SAS 焦虑评分量表后进行评价,该患者 SAS 总分得分为 70 分,评估为中度焦虑。

2.2 护理诊断

疼痛:与腰椎间盘突出压迫脊神经有关。焦虑:与患者担心病情能否缓解有关。腰部活动受限:与腰部经络受损气血运行不畅有关。知识缺乏:与缺乏腰椎间盘突出症相关知识有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的相关因素,制定如下护理计划:运用中药熨熨联合手法按摩的中医特色护理技术减轻患者腰部疼痛;加强健康宣教以缓解患者焦虑紧张情绪,加强对腰椎间盘突出症相关知识的了解。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

中药熨熨技术是通过药包温热作用对局部组

织行熨熨,刺激局部肌肉组织经络穴位,再配合手法按摩:点、按、揉、压、留的方式治疗最终达到温通经络,行气活血,祛湿散寒的功效。具体方法:嘱患者以合适体位,充分暴露熨熨治疗部位,治疗过程注意保暖。将打成粉状的药物按比例配置用白酒 300 ml,自来水 100 ml,食醋 100 ml 混合均匀,浸润药末,装布袋中微波炉加热 5 分钟,熨熨包温度控制在 50 ℃左右为宜,以手背皮肤接触不烫手,皮肤潮红为宜,如患者老年体弱不能耐受温度,可加盖一层毛巾隔热,按患者承受力轻微调整。将加热后的药袋用毛巾包裹,运用点、按、揉、压、留的手法来回在患者充分暴露熨熨治疗部位处熨熨,操作时用力均匀,初始时用力较轻,速度稍快;伴随着药袋温度的降低,速度减慢,同时用力较前增强,药袋温度不足时,可更换药袋,操作时间为 20 ~ 30 分钟。熨熨部位为腰骶部,按摩穴位:八髎穴、阿是穴。熨熨操作治疗过程中,应询问患者对温度的耐受情况,同时观察熨熨部位皮肤的颜色情况,避免烫伤。操作完毕,将治疗部位皮肤进行清洁,协助患者衣着,嘱患者治疗后喝 300 ml 温水,注意保暖,避风寒。治疗后两小时检查患者局部皮肤情况,如有局部红肿、刺痒、疼痛即停止,并观察有无烫伤或过敏反应情况,隔天进行效果评价。治疗操作一日二次。

2.4.2 一般护理

(1)生活护理:嘱患者平时要注意休息,避免长时间熬夜,规律作息,同时要积极进行锻炼,采用五点支撑、三点支撑、四点支撑、小飞燕法及导引整脊操等锻炼方式,改善患者肢体活动度。急性期应以卧床休息为主,同时尽量选择硬板床,每 2 小时更换一次体位,避免局部皮肤长期受压出现压疮。缓解期应尽量避免久坐或俯卧姿势,可自行调整舒适体位。寒湿腰痛病人病室防湿防寒,宜向阳温暖、干燥且避风,鼓励病人多晒太阳。

(2)情志护理:中医理论认为人的不良情绪会影响身体健康,不利于身体恢复。持续性的疼痛会带来过多的负面情绪,影响人们正常生活和工作、学习。护理人员在工作中积极与患者交流,根据患者聊天状态评估判断患者心理状态,如有负面情绪,需积极予以患者相关措施干预;患者病情反复,情绪不佳,为患者宣讲治疗良好的案例,加强健康宣教,使患者保持良好的心情,正确了解该疾病,不要过于焦虑和担心,树立康复的信心。

(3)饮食护理:饮食上注意少食多餐,避免进

食过多食物而使肠道负担加重;多进食含钙量较高的食物,如牛奶、豆制品、鱼虾等;增加纤维素和水分的摄入,避免食用油腻的食物,多食新鲜蔬菜、水果,清淡饮食,忌食生冷、辛辣、刺激性食物,预防便秘。

2.5 护理评价

主要从以下两个方面进行效果评价:①疼痛:治疗前患者VAS评分为6分,治疗10天后患者疼痛评分为1分。②焦虑:治疗前患者SAS评分70分,属于中度焦虑,治疗第10天患者SAS评分为48分,无焦虑。此外,通过加强健康宣教,患者已掌握腰椎间盘突出相关知识。经治疗10天后患者病情好转,疗效观察结果见表1。

表1 疗效观察结果

	治疗前	治疗第2天	治疗第5天	治疗7天	治疗10天
VAS(分)	6	5	4	3	1
SAS(分)	70	65	60	55	48

2.6 随访

结束治疗后两周对其进行电话随访,患者腰部疼痛较前减轻,嘱患者适当活动,饮食规律,避免长时间弯腰,避风寒。患者依从性较高,未发生不良事件。

3 讨论

中医学将腰椎间盘突出症归于“腰痛”、“痿证”、“痹证”等范畴,患者常伴有腰部损伤、气血不足、气滞血瘀、肾精亏损等情况,在风寒湿邪入侵人体时,因经络不畅导致腰腿疼痛、腰椎功能障碍等症状^[5,6]。目前,西医治疗腰椎间盘突出症的疗法包括药物治疗、物理疗法等,对症状严重者予以外科手术治疗^[7]。在实际诊疗中发现,外科手术创伤大、术后并发症多,且存在一定复发风险,患者临床接受度不高,而西医保守治疗方法近期疗效尚可,远期疗效往往不满意^[8,9]。中药烫熨疗法辅助治疗在我国临床中属于比较有效的治疗方式,使用发热的容器在人体病痛的位置滚动、烫熨、摩擦达到治病、防病等目的,具有散热止痛、活血行气、温经通络、祛瘀消肿等作用^[10]。中医骨伤手法按摩可对全身与局部作用,起解痉止痛、舒经活络、活血化瘀的效果,坚持治疗可减轻腰部肌肉痉挛,缓解疼痛症^[11,12]。中药烫熨联合手法按摩,有利于缓解腰椎间盘突出症患者的疼痛,减轻患者的焦虑,适用于因风寒湿邪,外伤后遗症,劳损

引起的腰、腿、膝、踝关节的筋骨酸痛,伸屈不利,经脉拘挛,麻木不仁等症状,能疏通经络气血、外祛风寒、内养其阳,以助生长之能,达到驱逐寒邪,调理旧疾顽痛,起到防病治病,减少、减轻骨伤疾病的发生和发作程度的作用,取得“治病求本”的最佳功效。

综上所述,运用中药烫熨联合手法按摩治疗腰椎间盘突出症患者效果显著,患者接受及配合度高,能有效提高治疗效果,缓解患者腰痛症状,促进腰椎功能得到进一步改善。临床中药烫熨及手法按摩操作方法简单易学,治疗效果良好,值得应用推广。

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] 杨洪杰,陈晓东,赵海博,等.补气活血中药对腰椎间盘突出症术后马尾神经综合征的临床疗效[J].中国中西医结合外科杂志,2020,26(5):955-958.
YANG H J, CHEN X D, ZHAO H B, et al. Study on the quantity effect of traditional Chinese medicine for invigorating qi and promoting blood circulation on the recovery of cauda equina syndrome after lumbar disc herniation [J]. Chin J Surg Integr Tradit West Med, 2020, 26(5): 955-958. (in Chinese)
- [2] 张洁,曹奇,唐晓军,等.硬膜外腔镜下激光减压术治疗腰椎间盘突出症的近期疗效[J].中南医学科学杂志,2020,48(5):461-464.
ZHANG J, CAO Q, TANG X J, et al. Short-term effects of trans-sacral epiduroscopic laser decompression in the treatment of lumbar disc herniation [J]. Med Sci J Cent South China, 2020, 48(5): 461-464. (in Chinese)
- [3] 曹传军,李国强,张力人.经皮内镜下腰椎间盘突出切除术治疗脱垂游离型腰椎间盘突出症的临床疗效[J].中南医学科学杂志,2020,48(5):477-480.
CAO C J, LI G Q, ZHANG L R. The therapeutic effect of percutaneous endoscopic lumbar discectomy technique in the treatment of prolapsed and sequestered lumbar disc herniation [J]. Med Sci J Cent South China, 2020, 48(5): 477-480. (in Chinese)
- [4] 丛林,李振华,石明鹏,等.腰椎间盘突出症中医综合治疗方案的临床研究[J].吉林中医药,2021,41(4):485-487.

- CONG L, LI Z H, SHI M P, et al. Clinical study on TCM comprehensive treatment of lumbar disc herniation[J]. *Jilin J Chin Med*, 2021, 41(4): 485-487. (in Chinese)
- [5] 董斌, 张蕊, 赵沅凯, 等. 减重行走训练在腰椎间盘突出症康复治疗的作用[J]. *颈腰痛杂志*, 2020, 41(5): 585-587.
- DONG B, ZHANG R, ZHAO F K, et al. Effect of weight loss walking training on rehabilitation of lumbar disc herniation[J]. *J Cervicodynia Lumbodynia*, 2020, 41(5): 585-587. (in Chinese)
- [6] 吴卫卫, 曹建业, 董利薇, 等. 超声波联合悬吊治疗腰椎间盘突出症的临床疗效对比分析[J]. *中华老年骨科与康复电子杂志*, 2020, 6(5): 291-296.
- WU W W, CAO J Y, DONG L W, et al. The effect of combining therapeutic ultrasound and sling exercise for lumbar disc herniation[J]. *Chin J Geriatr Orthop Rehabil Electron Ed*, 2020, 6(5): 291-296. (in Chinese)
- [7] 张泽钦, 张晓华. 中医适宜技术对腰椎间盘突出症患者临床症状的改善作用[J]. *世界复合医学*, 2020, 6(6): 169-171.
- ZHANG Z Q, ZHANG X H. Effects of appropriate techniques of traditional Chinese medicine on improving clinical symptoms of patients with lumbar disc herniation[J]. *World J Complex Med*, 2020, 6(6): 169-171. (in Chinese)
- [8] 邵水霖, 王加旭, 张乐乐, 等. 经皮侧路椎间孔镜治疗上突出型腰椎间盘突出症[J]. *中国微创外科杂志*, 2020, 20(9): 838-842.
- SHAO S L, WANG J X, ZHANG L L, et al. Treatment of migrated upwards lumbar disc herniation with percutaneous endoscopic lumbar discectomy[J]. *Chin J Minim Invasive Surg*, 2020, 20(9): 838-842. (in Chinese)
- [9] 张坤木, 李长辉, 陈彦, 等. 俞募推拿联合平板支撑治疗腰椎间盘突出症康复期临床疗效观察[J]. *现代中医临床*, 2020, 27(5): 14-18.
- ZHANG K M, LI C H, CHEN Y, et al. Curative effect of combined massage and plank support in the rehabilitation period of lumbar disc herniation [J]. *Mod Chin Clin Med*, 2020, 27(5): 14-18. (in Chinese)
- [10] 潘满敬, 蔡雪巍, 温天燕. 隔药饼灸联合刺血疗法对慢性腰腿痛患者血浆P物质、腰椎功能及疼痛程度的影响[J]. *辽宁中医杂志*, 2020, 47(8): 169-171.
- PAN M J, QI X W, WEN T Y. Effect of cake-separated moxibustion combined with bloodletting therapy on plasma substance P, lumbar function and pain degree in patients with chronic low back pain[J]. *Liaoning J Tradit Chin Med*, 2020, 47(8): 169-171. (in Chinese)
- [11] 李明珠, 史栋梁, 刘晓雅, 等. 老年腰椎间盘突出症患者术后康复效果的影响因素[J]. *中国老年学杂志*, 2021, 41(21): 4705-4708.
- LI M Z, SHI D L, LIU X Y, et al. Influencing factors of postoperative rehabilitation effect in elderly patients with lumbar disc herniation [J]. *Chin J Gerontol*, 2021, 41(21): 4705-4708. (in Chinese)
- [12] 倪姗姗, 孙冰, 刘华, 等. 中医针灸辨证取穴治疗老年腰椎间盘突出症的效果[J]. *中国老年学杂志*, 2021, 41(16): 3452-3455.
- NI S S, SUN B, LIU H, et al. Effect of TCM acupuncture and moxibustion on the treatment of senile lumbar disc herniation[J]. *Chin J Gerontol*, 2021, 41(16): 3452-3455. (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。