

DOI: 10. 12209/CAIM202310110016

· 中西医结合临床案例 ·

基于“滋水涵木”理论应用特种刮痧联合开天门 治疗 1 例肝肾阴虚型眩晕不寐患者的护理体会

张 晴, 殷健林, 肖 燕, 王 娟

(南京市溧水区中医院 老年科, 江苏 溧水, 211200)

摘要: 以“滋水涵木”理论为依据, 运用中医辩证思维, 采用特种刮痧及开天门穴位按摩的操作方法, 对 1 例肝肾阴虚型眩晕不寐患者的头部经络进行疏通与穴位刺激, 达到开窍凝神、调理气血、平衡阴阳的作用, 促使原发性高血压患者眩晕、失眠的症状好转, 减轻了患者的痛苦。

关键词: 高血压; 眩晕; 失眠; 特种刮痧; 开天门穴位按摩; 滋水涵木理论

Nursing experience of a patient with liver and kidney Yin deficiency type dizziness and insomnia treated with special scraping combined with Tianmen acupoint massage based on the theory of "nourishing water and containing wood"

ZHANG Qing, YIN Jianlin, XIAO Yan, WANG Juan

(Geriatrics Department, Nanjing Lishui District Traditional Chinese Medicine Hospital, Nanjing, Jiangsu, 211200)

ABSTRACT: Based on the theory of "nourishing water and containing wood" and using dialectical thinking in Traditional Chinese Medicine, special scraping and open Tianmen acupoint massage were used to unblock and stimulate the head meridians of a patient with liver and kidney Yin deficiency type of dizziness and insomnia. This achieved the effects of opening the orifices, concentrating the mind, regulating Qi and blood, and balancing Yin and Yang, promoting the improvement of symptoms of dizziness and insomnia in the patient with primary hypertension, and reducing the patient's suffering.

KEY WORDS: Hypertension; vertigo; insomnia; special scraping; open Tianmen acupoint massage; the theory of "nourishing water and containing wood"

高血压是心脑血管病最主要的危险因素之一, 临床表现为血压升高、眩晕、头痛、耳鸣、健忘、失眠等。中医学认为高血压眩晕是因脏腑受损、阴阳气血平衡失调所致^[1]。持续升高的血压可导致大脑皮层和自主神经出现功能失调, 从而间接引起入睡困难、易醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒等失眠症状。血压升高, 自主神经活性增强, 引起心跳加快、呼吸急促、思绪万千, 也会导致入睡困难。现代医学认为, 眩晕会严重影响患者的睡眠质量。有研究中指出, 当下有超过 60% 的眩晕患者存在两种及以上的睡眠质量问题, 但是只有不到 18% 的患者头晕问题得到有效控制^[2]。睡眠

障碍是指睡眠质量差或者存在睡眠相关运动障碍, 主要表现为失眠, 祖国传统医学将睡眠不良状态称为“不寐”失眠“不得卧”。“滋水涵木”治法源于《医宗必读·乙癸同源》, “滋”即滋养、滋补, “水”在五行中对应的脏腑为肾, 滋水即滋养肾阴。“涵”即浸渍, “木”在五行中对应的脏腑为肝, 涵木即抑制因肝阴虚导致肝阳偏亢的状态。即根据水生木、金生水克木的五行生克关系, 以及子母补泻等理论协调整体, 最终达到阴阳平衡的状态。本文结合眩晕发病特点及临床实践观察, 认为肝肾阴虚是高血压性眩晕的重要病机, 从肝肾阴虚出发论治高血压性眩晕, 以“滋水涵木”理论为基础, 探

收稿日期: 2023-10-11

OPEN ACCESS

www. case. jcme. net. cn

讨肝肾阴虚与高血压性眩晕的关系,运用特种刮痧联合开天门缓解眩晕、失眠症状,现将护理经验报告如下。

1 临床资料

患者女性,65岁,因“头晕阵作一年”由门诊于2023年10月3日收住入院。刻下:患者腹痛腹胀,纳食不佳伴恶心,未呕吐,肛门无排气,少量排便。既往史:高血压病20余年;糖尿病12年;颈动脉斑块2年。否认食物、药物过敏史。入院后完善体格检查。查体:体温(T):36.3℃;脉搏(P):78次/分;呼吸(R):20次/分;血压(BP):136/87 mmHg;体质指数(BMI):31.6。望诊:神志清,精神可;面色无华,皮肤弹性减弱,毛发枯黄;体型肥胖;舌质暗、苔少,舌底脉络瘀紫。闻诊:言语清晰,未闻及特殊气味。问诊:无畏寒,汗出怕热,夜间偶有心慌,无胸痛、无气喘,视物模糊,无视物旋转;无耳鸣、听力尚可;小便调,大便干,2~3日一行;夜寐差,入睡困难,睡后易醒;喜辛辣、油腻等刺激性食物,无口渴。切诊:脉细数;腹软,无压痛及反跳痛,腹部无包块。实验室检查:血液分析:血红蛋白108 g/L↑,葡萄糖7.94 mmol/L↑,尿素8.55 mmol/L↑。影像学检查:头颅CT未见明显异常。专科检查:心脏各瓣膜听诊区未闻及病理性杂音;听诊双侧呼吸音粗,闻及散在湿啰音。中医诊断:眩晕(肝肾阴虚);西医诊断:高血压。

患者入院后,完善相关检查,监测血压、血糖,予阿托伐他汀、缬沙坦、二甲双胍、思诺思等对症治疗;同时在“滋水涵木”理论指导下运用特种刮痧、开天门穴位按摩联合应用缓解患者眩晕、不寐等不适。患者眩晕症状由干预前时作时止,发作时头晕眼花,到干预后未再发作;不寐症状由干预前睡眠不足4小时到目前患者自诉睡眠时长较前有延长0.5~1小时,且入睡时间较前缩短,日间精神状态较前提高,症状好转,于10月11日出院。

2 护理

2.1 护理评估

患者神志清楚,入院查体生命体征正常,心理社会状况良好;患者眩晕症状评分2分,头晕眼花,时作时止;不寐症状评分4分,睡眠不足4小时,当尚能坚持工作。

2.2 护理诊断

眩晕:与肝肾不足,头目清窍失养有关;不寐:

与肝阳上亢,肝火扰心有关;有跌扑等外伤风险:与眩晕发作有关。

2.3 护理措施

2.3.1 头部特种刮痧

头为诸阳之汇,百脉之宗,又为髓海所在,凡五脏精华之血,六腑清阳之气皆上注于头。头部进行刮痧,分为点按百会、四神延、颞三片、维风双带、项丛刮5个步骤,覆盖了整个头部区域。百会穴属督脉,位于颠顶正中,为各经脉气会聚之处,连贯周身经穴,穴性属阳,阳中寓阴,通达阴阳脉络;四神延覆盖头顶部,为四神聪之延伸;颞三片、维风双带覆盖头部两侧,足太阳膀胱经、足少阳胆经循行此处;项丛刮后项部沿颅骨切迹向下、覆盖头后部,足三阳、手三阳经皆循行于此区域。对头部进行刮痧可疏通头部循行经脉,从而达到醒脑开窍、镇静安神、疏风平肝^[3]。

开天门:通过推、抹、揉、按等手法按摩头部经络腧穴,刺激头部皮下血管神经,由反射弧传导,调节大脑兴奋,缓解肌紧张状态,调整血管舒缩功能,疏通经络,促进气血运行,阴阳得以平衡,神有所主,从而达到调畅气机、助眠安神的效果^[4]。

操作方法:(1)特种刮痧。①四神延:以百会穴为中心,向前、后、左、右四个方向刮拭,是四神聪的延伸。向前刮至前发际,向后刮至枕骨粗隆下,向左、右各刮至两耳尖。刮拭力度视头发厚薄和疾病虚实而定,每个部位各刮36次。②颞三片:第一片,从耳尖起,向下刮至颞弓上,36次;第二片,从耳尖上至百会连线1/2处起向下刮至颞弓处,36次;第三片,从百会向下刮至颞弓处,36次,第一片和第二片重复刮,刮拭力度宜轻。③维风双带:从头维穴起板,到风池穴落板,将百会穴至耳尖分为两带进行刮拭。第一带:从头维穴起板向耳后沿耳根刮至风池穴,36次;第二带:从头维穴起板向上沿督脉经一侧向耳后刮至风池穴,36次,落板时要有一个点按手势。④项丛刮:在后项部沿颅骨切迹向下密集刮13个刺激带,每带刮36次。特种刮痧隔日刮痧1次。(2)开天门穴位按摩:①从印堂开始,双手拇指交替往上推至上星,一共连续推上星36次;②从印堂开始至头维推36次,始终保持向斜上抹的姿势;③从攒竹开始到丝竹空抹眉36次;④两手指梳推头部太阳经10~20次;⑤将中指弯曲规律地叩印堂、百会各36次,操作顺序是先印堂后百会;⑥按照顺时针、逆时针揉太阳穴各10次;⑦从前额开始依次往左

右轻拍头部 3 min,在此过程中先到太阳穴后到百会穴;⑧分别按揉患者风池与肩井穴 10 次。在整个操作过程中先轻后重,力道逐渐增大,时间控制在 15 min,且在患者睡前 1 小时完成。

2.3.2 饮食护理

指导患者低盐低脂糖尿病饮食;控制碳水化合物的摄入,主食以粗粮为好,如:玉米、荞麦等,并随身携带饼干、糖块,防止低血糖发生;肝肾阴虚食疗原则宜滋补肝肾、养阴清热,推荐食物:鸭肉、鹌鹑、猪肝、胡萝卜、茭白、薏苡仁、赤小豆、苹果、梨等;推荐食疗方:枸杞猪肝汤、熟地山萸肉炖鸭等。

2.3.3 活动指导

告知患者眩晕发作时注意卧床休息,注意劳逸结合,下床活动三部曲;病情好转后可以适当散步,练习八段锦、太极;睡前可根据患者喜好予以聆听舒缓音乐,合理控制音量,以 50~65 dB 为最佳,时间维持在 30 min 左右,选用羽调的乐曲,推荐曲目有《嘎达梅林》、《日落西山刚过岗》等。

2.4 护理评价

患者经过一周中医技术的干预,眩晕症状评分由 2 分降至 0 分,不寐症状评分虽未改变,但患者自诉睡眠时长较前有延长 0.5~1 小时,且入睡时间较前缩短,日间精神状态较前提高。护理效果评价见表 1。

表 1 护理效果评价

	无 (0分)	轻(2分)	中(4分)	重(6分)	实施前评价		实施后评价	
					日期	分值	日期	分值
眩晕	无	头晕眼花,时作时止	视物旋转,不能行走	眩晕欲仆,不能行走	10月3日	2	10月10日	0
不寐	无	睡眠时常觉醒或睡前不稳,晨醒过早,但不影响工作	睡眠不足4小时,当尚能坚持工作	彻夜不眠,难以坚持工作	10月3日	4	10月10日	4

2.5 随访

患者出院一周后进行电话随访:自出院后,夜间睡眠质量较前稍有所改善,入睡时间较前缩短,夜间睡眠时长较前增加 1 小时左右,夜间觉醒次数减少;眩晕发作次数自出院到目前仅发作一次,且休息后好转。

3 讨论

目前,我国高血压病患者的知晓率、治疗率及控制率总体上仍处于较低水平,防治任务艰巨,高血压人群数量不断增多,且呈现年轻化趋势^[5]。临床治疗失眠最常使用的是药物疗法,但是该方法存在反跳反应及戒断反应。而认知行为疗法和物理疗法操作复杂、不易实施^[6]。肝肾阴虚是高血压性眩晕的重要病机,从肝肾阴虚出发论治高血压性眩晕,有一定意义。肝肾同出一源,肾阴充足则肝血旺盛,肾阴不足,则肝血匮乏,肝肾阴血亏虚,阴不敛阳,虚阳上扰清窍,可发为眩晕。如《素问》所云:“上实下虚,为厥巅疾”。又《景岳全书》一书言:“眩晕虚者居其八九”“下虚致眩”等,可见眩晕属虚者为多,眩晕发作与肝肾二脏关系密切,肝肾阴虚是高血压性眩晕的“发病之本”。头部作为人体最高点,经络腧穴在此分布,人体经脉气血在此运行交汇。头部气血通畅,才能保证

全身脏腑气血的流通。失眠患者由于大脑长期无法休息,导致经脉气血失养或气血瘀阻堵塞,往往伴随着头痛、头晕、失眠等情况。特种刮痧是由李湘授老师独创,以中医整体观为指导,旨在充分发挥背俞穴和腹募穴的潜能,其丰富刮痧临床经验归纳总结于《特种刮痧疗法》和《特种刮痧运板技巧》中,强调刮痧先刮头、刮头要致密,头部循行经脉得以疏通,继而达到醒脑开窍、镇静安神、疏风平肝的效果^[7]。开天门以适度按摩手法对头部特定穴位进行按摩。印堂、上星穴属于督脉,按揉可清心安神、降浊升清;头维属于足阳明胃经、少阳胆经、阳维脉之交会穴,按揉可清头利窍;攒竹、丝竹空分属足太阳膀胱、手少阳三焦经的穴位,按揉可明目安神、疏风通络;百会属督脉,太阳为经外奇穴,按揉清肝醒脑、通络止痛;风池、肩井都属足少阳胆经穴,按揉可祛风活血利气。对头部进行开天门护理有疏风解表、通络止痛、开窍宁神等作用,在平衡阴阳、缓解头痛上效果明显^[8]。现代医学研究证明对头部进行刮痧、按摩可松弛紧张痉挛的肌肉韧带,降低交感神经兴奋性,扩张血管,增加血流量,调和气血,促进患者头痛症状缓解^[9]。通过本案分析,使用头部特种刮痧联合开天门穴位按摩治疗肝郁化火型失眠疗效明显,有经济实惠、安全、不良反应小、没有依赖性、患者

易于接受的优势,值得临床推广。

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] 王丽, 张雪芳. 中医护理技术在肝阳上亢型高血压病患者中的应用现状[J]. 护理实践与研究, 2015, 12(12): 15-17.
WANG L, ZHANG X F. Application status of traditional Chinese medicine nursing technology in patients with hypertension of hyperactivity of liver Yang [J]. Nurs Pract Res, 2015, 12(12): 15-17. (in Chinese)
- [2] 刘永红. 中医药防治高血压病的研究进展[J]. 心理月刊, 2020, 15(1): 233-234.
LIU Y H. Research progress on prevention and treatment of hypertension with traditional Chinese medicine [J]. Psychologies Magazine, 2020, 15(1): 233-234. (in Chinese)
- [3] 叶函青. 头穴按压刮痧治疗偏头痛 65 例[J]. 中西医结合研究, 2013, 5(6): 309-310.
YE H Q. 65 cases of migraine treated by scalp point pressing and scraping [J]. Res Integr Tradit Chin West Med, 2013, 5(6): 309-310. (in Chinese)
- [4] 马天姝. 针刺百会穴对原发性失眠患者 PSQI 和 PSG 的影响[D]. 长春: 长春中医药大学, 2017.
MA T Z. The effect of acupuncture at Baihui point on PSQI and PSG in patients with primary insomnia [D]. Changchun: Changchun University of Traditional Chinese Medicine, 2017.
- [5] 《中国高血压防治指南》修订委员会. 中国高血压防治指南 2018 年修订版[J]. 心脑血管病防治, 2019, 19(1): 1-44.
Revision Committee of the Chinese Guidelines for the Prevention and Treatment of Hypertension. Guidelines for prevention and treatment of hypertension in China, revised in 2018 [J]. Prev Treat Cardio Cereb Vasc Dis, 2019, 19(1): 1-44. (in Chinese)
- [6] ANDERSON K N. Insomnia and cognitive behavioural therapy—how to assess your patient and why it should be a standard part of care [J]. J Thorac Dis, 2018, 10(S1): S94-S102.
- [7] 陈春艳, 葛林宝. 刮痧板感是特种刮痧的关键要素[J]. 中医外治杂志, 2012, 21(6): 58-59.
CHEN C Y, GE L B. Scraping feeling is the key element of special scraping [J]. J Extern Ther Tradit Chin Med, 2012, 21(6): 58-59. (in Chinese)
- [8] 马爱红, 李玉兰, 李继龙. 开天门法治疗不寐症患者的护理体会[J]. 内蒙古中医药, 2015, 34(12): 162-163.
MA A H, LI Y L, LI J L. Nursing experience of Tianmen treatment on insomnia patients [J]. Nei Mongol J Tradit Chin Med, 2015, 34(12): 162-163. (in Chinese)
- [9] 杨存兰. 中医护理技术开天门干预维持血液透析并发头痛患者的效果评价[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(37): 1.
YANG C L. Effect evaluation of traditional Chinese medicine nursing technology Kaitianmen on maintaining hemodialysis patients complicated with headache [J]. J Clin Nursing's Pract, 2020, 5(37): 1. (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。