

DOI: 10.12209/CAIM202404180021

· 中西医结合临床案例 ·

1 例全息刮痧联合情志护理改善颈腰痛患者疼痛、焦虑及睡眠质量的护理体会

刘含烁, 冯文英, 崔东霞, 赵海程

(北京市大兴区中西医结合医院 骨伤科, 北京, 100076)

摘要: 本文总结 1 例全息刮痧联合情志护理调整颈腰痛患者疼痛、焦虑及睡眠质量的护理体会。根据该患者住院期间出现的颈腰部疼痛、焦虑及睡眠质量, 运用中医特色全息刮痧技术联合情志护理, 减轻患者颈腰部疼痛, 改善患者焦虑情绪, 提高睡眠质量, 改善患者住院期间出现的护理问题, 提高患者满意度。

关键词: 情志护理; 全息刮痧; 颈腰痛; 睡眠; 护理

Nursing experience of holographic Gua Sha combined with emotional nursing to improve pain, anxiety and sleep quality of patients with neck and low back pain

LIU Hanshuo, FENG Wenying, CUI Dongxia, ZHAO Haicheng

(Department of Orthopedics and Traumatology, Beijing Daxing District Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Beijing, 100076)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a case of hologram Gua Sha combined with emotional nursing to adjust pain, anxiety and sleep quality of patients with neck and low back pain. According to the patient's neck and waist pain, anxiety and sleep quality during hospitalization, holographic gua Sha technology with traditional Chinese medicine combined with emotional nursing was applied to reduce the patient's neck and waist pain, improve the patient's anxiety, improve sleep quality, improve the patient's nursing problems during hospitalization, and improve patient satisfaction.

KEY WORDS: emotional nursing; holographic gua sha; neck and low back pain; sleep; nurse

颈腰痛是一种临床常见的病症,是多由颈椎病、腰椎间盘突出等疾病引起的症候群,多以颈椎疼痛、活动受限等症状为主,严重影响患者的生活质量^[1]。颈腰痛患者病情的恢复不仅与脊柱等生理病理因素有关,还与患者心理状况、睡眠等有一定的关系,若治疗不当、疗效不佳等,可影响患者睡眠^[2-3],导致患者病情恢复缓慢或反复出现。在针对颈腰痛患者治疗上,西医多采用口服镇痛药物、手术等治疗,中医多采用推拿按摩、针灸等治疗,具有患者花费低、医护操作简单等优点^[4]。在失眠的治疗方面,西医多采用认知行为疗法、口服催眠药物治疗,但其或费用高、治疗需要时间长,或其对记忆、代谢功能等改变,增加了患病风险及死亡风险,而中医多采用口服中药、刮痧等治

疗,具有费用低、不良反应小等优点^[5-6]。因此对患有颈腰痛疾病患者治疗上,不仅需要针对病因治疗,还需对睡眠质量等情志疾病进行治疗。本文总结 1 例全息刮痧联合情志护理调整颈腰痛患者疼痛、焦虑及睡眠质量的护理体会,现报告如下。

1 临床资料

患者女,58 岁,主因“腰部酸痛伴双下肢胀痛 2 月余加重半月”于 2023 年 6 月 3 日由门诊以“腰椎间盘突出伴坐骨神经痛/腰痛/气滞血瘀证”收入我院。入院症见:腰痛伴双下肢放射性麻痛,疼痛剧烈,部位固定,休息后无缓解,有明显活动受限;另诉颈肩背部疼痛,有头晕及左上肢放射性麻痛感;患者精神可神识清,无异常寒热,饮食可,睡

收稿日期:2024-04-18

通信作者:冯文英, E-mail: 1269378954@qq.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

眠差,二便调,否认食物及药物过敏史。专科情况:颈腰部曲度变直,C3-7椎旁压痛,可扪及条索,C4/5、C5/6右侧横突处压痛,椎动脉扭曲试验(+),臂丛牵拉试验(+)。双侧直腿抬高试验60°,加强(+)。仰卧挺腹试验(+)。右侧膝腱反射、跟腱反射略减弱。辅助检查:腰椎CT示腰椎间盘突出、腰椎退行性变。舌质淡紫,苔薄白,脉弦。中医诊断:腰痛,气滞血瘀证。西医诊断:腰椎间盘突出伴坐骨神经痛,混合型颈椎病。

入院后予药物以减轻神经根水肿;予红外线局部照射治疗、微机功能性电刺激治疗、超声波药物透入治疗等理疗以加速炎性渗出吸收,促使新细胞生成;予推拿治疗一舒筋活络、消肿止痛;予耳穴压丸治疗、刮痧、拔罐以调畅气机、疏理经气;予蜡敷治疗、中药局部熏洗等以温通经脉、舒筋止痛。经过上述治疗,患者诉腰痛伴双下肢放射性麻痛有所改善,颈肩背部疼痛伴左上肢放射性麻痛感减轻,头晕症状好转。患者于6月11日诉左前胸部疼痛伴活动受限,予双侧肋骨平扫结果显示左侧第6前肋骨折,系为骨质疏松所致。患者于6月12日至6月14日出现头晕加重,心前区不适,自觉心慌憋闷,睡眠欠佳加重等症状,请耳鼻喉科、心内科及呼吸科会诊,未发现器质性病变未予特殊治疗。因患者活动受限,予停推拿治疗、理疗等治疗,给予患者全息刮痧联合情志护理,7 d为1个疗程,共治疗3个疗程,好转出院。

2 护理

2.1 护理评估

采用疼痛数字评分法(NRS)评估患者疼痛程度,用数字式0~10代替文字来表示疼痛的程度,0分为无疼痛,10分为难以忍受的剧烈疼痛,得分越高,表示疼痛越剧烈。采用失眠严重指数量表(ISI)评估患者失眠程度,总分28分,0分~7分为无显著失眠,8分~14分为轻度失眠,15分~21分为中度失眠,22分~28分为重度失眠。使用焦虑自评量表(SAS)评定焦虑程度,分界值为50分,50分~59分为轻度焦虑,60分~69分为中度焦虑,70分以上为重度焦虑。分值越高,焦虑倾向越明显。患者入院NRS评分6分,ISI评分7分;6月12日,患者NRS评分7分,失眠严重指数(ISI)评分13分,SAS评分为55分。

2.2 护理诊断

护理诊断如下:疼痛与患者颈、腰痛、外邪侵

袭经络,不通则痛,肝气郁结日久导致气滞血瘀加重经络不通有关;焦虑与患者肋骨骨折,担心预后导致的肝气郁结有关;睡眠障碍与颈、腰痛及患者焦虑情绪有关。

2.3 护理计划

针对患者颈腰痛症状,遵医嘱给予全息刮痧治疗,2次/周;针对患者睡眠障碍,给予情志护理;针对患者焦虑,给予人文关怀。护理目标为患者疼痛、睡眠障碍、焦虑状态减轻,NRS评分 ≤ 3 ,失眠严重指数(ISI)评分 ≤ 7 分,焦虑自评量表(SAS)评分 ≤ 50 分。

2.4 护理措施

2.4.1 常规护理

加强病室环境管理,病室温度保持在22℃~26℃,湿度50%~60%。注意局部保暖,避免空调直吹,保持床单位整洁干燥。

2.4.2 中医特色护理

根据患者病情,为患者制定个体化刮痧方案^[7]:第一全息区为手部第三掌骨全息穴区,选择颈椎、肩部及腰椎穴区。第二全息区为背部颈区、腰区及疼痛部位,以督脉及膀胱经为主,自上而下,由里到外。第三全息区为前头部全息穴区,选择额顶带后1/3,额中带、双侧额旁1带,全头部以百会为中心,呈放射状向全头各方向刮拭至发际处。第四全息区为后头部及侧头部全息穴区,选择对侧顶颞斜带及顶枕带上1/3、中1/3。每周刮痧2次,每次选择1个~2个全息区进行刮拭,刮拭时重点寻找疼痛显著、有结节、条索、砂砾样的阳性反应区,以增强刮痧疗效。刮痧过程中关注患者疼痛承受程度以调整刮痧力度及角度。7 d为1疗程,每疗程治疗2次。刮痧过程中关注患者疼痛承受程度以调整刮痧力度及角度。每周评分1次NRS评分、ISI评分及SAS。

2.4.3 中医情志护理

给予患者中医情志护理,以辨证施护为原则,从饮食指导、睡眠环境及情志调节等方面进行干预,配合中医全息刮痧,选取第三、四全息区进行刮拭,刮拭过程中有效引导患者自身放松,沉浸式体会刮痧的感觉,达到事半功倍的效果。

3 结果和随访

患者于6月12日因肋骨骨折导致疼痛加重,经全息刮痧结合情志护理后,患者疼痛逐步减轻,睡眠质量得到改善,焦虑情绪得到缓解,详见表

1. 患者出院一月随访,随访示患者偶感颈腰痛,无失眠,无焦虑情绪。

表1 疗效评估

评估项目	6月5日	6月12日	6月19日	6月26日	6月30日
NRS/分	6	7	5	3	2
ISI/分	7	13	10	8	6
SAS/分	/	55	53	51	45

4 讨论

颈腰痛的病因多与软组织损伤、骨关节疾病、内脏牵扯等相关^[8-9]。中医学虽没有颈腰痛疾病的具体名称,但根据其症状颈腰痛属于中医痹症的范畴,其发病多与风、寒、湿、热等邪气有关^[10]。《素问·痹论》云:“风寒湿三气杂至,合而为痹”。颈腰痛患者中多有出现抑郁、焦虑等情志疾病及睡眠障碍等情况^[11],因此我们在治疗及护理上不仅要针对患者疼痛、活动受限等临床症状,同时对患者情志方面也要给予关注。

中医学将怒、喜、忧、思、悲、恐、惊称为“七情”,其对应肝、心、脾、肺、肾这五脏及木、火、土、金、水这五行,根据五行生克关系,运用“喜胜忧”以情胜情法、情志安神法开展心理情绪疏导。通过引导患者分享开心往事,利用喜悦代替忧伤能,减轻患者的不良情绪。同时配合与病友交流鼓励,进一步减轻不良情绪,树立患者对疾病的康复信心,在此次护理中,采取予谈心问病法、以情胜情法、行为诱导法、暗示护理法及情志相胜法等心理疏导,引导患者保持情绪乐观,避免七情刺激,提升其依从性^[12-14]。针对患者睡眠问题,分析为患者颈腰痛日久,思虑过度,同时患者肋骨骨折,气滞血瘀,导致阴阳、气血失调,神不守舍,心神被扰,发而为病。因此治疗该病的关键在于祛邪扶正、平衡阴阳、调和营卫。刮痧可疏通腠理,调节全身气机,驱邪外出,行气血于头部,滋养髓海,从而改善患者睡眠,以达治疗疾病的目的。刮痧具有调节阴阳,活血祛瘀止痛,引邪出表,调整经络和脏腑之功,具有操作方便、用具简单、费用低等优点,广泛应用于颈腰痛治疗^[15-16]。全息刮痧基于山东大学张颖清教授的生物全息理论,经络理论基于传统经络腧穴理论,将刮痧治疗和全息治疗相结合认为对局部经络腧穴刮痧刺激可调节对应区域生理功能,通过观察出痧形态以了解患者的病程^[17]。在此次护理中,基于生物全息理论,

手、手指、头、眼等大全息胚中的小全息胚。手部第三掌骨全息穴区,背部颈腰区及疼痛部位,前头部全息穴区,即额顶带后1/3、额中带、双侧额旁1带,后头部及侧头部全息穴区,即对侧顶颞斜带及顶枕带上1/3、中1/3,这四个区代表颈腰椎部位及头部区域,进行全息刮痧,达到治疗颈腰痛、焦虑及失眠的效果。

综上所述,颈腰痛不仅会导致患者颈腰部疼痛,活动受限等症状,若治疗不及时,还会导致负面情绪及睡眠质量等问题,严重影响患者生活质量。本例患者运用中医综合治疗的同时,针对患者进行中医情志护理及生物全息刮痧治疗进行护理,能够明显提高治疗效果,改善睡眠质量,缓解焦虑情绪,提高患者生活质量。展望未来,相信全息刮痧联合情志护理能够越来越广泛的应用在临床,让更多的患者受益。

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] 司野. 运动针法治疗颈腰痛临床疗效的系统评价和meta分析[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2021.
- [2] 陈立君, 卫杰, 秦慧卿, 等. 慢性颈腰痛患者心理状况特点分析[J]. 颈腰痛杂志, 2010, 31(6): 451-454.
CHEN L J, WEI J, QIN H Q, et al. Analysis of psychological characteristics of patients with chronic neck low back pain[J]. J Cervicodynia Lumbodynia, 2010, 31(6): 451-454. (in Chinese)
- [3] 汪敏, 吴建贤. 腰痛与心理社会因素的相关研究现状[J]. 中国康复医学杂志, 2009, 24(5): 473-475.
WANG M, WU J X. Research status of low back pain and psychosocial factors[J]. Chin J Rehabil Med, 2009, 24(5): 473-475. (in Chinese)
- [4] 崔洁娜, 梁汝圣. 颈腰痛中医药治疗的研究进展[J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(11): 152-154.
CUI J N, LIANG R S. Research progress of traditional Chinese medicine treatment of cervical low back pain[J]. Inn Mong J Tradit Chin Med, 2022, 41(11): 152-154. (in Chinese)
- [5] 陈春芳. 中医药治疗失眠临床研究进展[J]. 中医药临床杂志, 2019, 31(9): 1776-1780.
CHEN C F. Clinical research progress of insomnia treated by traditional Chinese medicine[J]. Clin J

- Tradit Chin Med, 2019, 31 (9): 1776–1780. (in Chinese)
- [6] 侯杰军, 路亚娥, 吕予, 等. 中医药治疗失眠临床研究进展[J]. 陕西中医, 2019, 40(2): 270–272.
HOU J J, LU Y E, (LÜ/LV/LU/LYU) Y, et al. Clinical research progress of insomnia treated by traditional Chinese medicine[J]. Shaanxi J Tradit Chin Med, 2019, 40(2): 270–272. (in Chinese)
- [7] 陈婷婷, 肖彬新, 陈文华. 全息刮痧疗法在失眠症治疗中的应用[J]. 中外医学研究, 2022, 20(8): 134–137.
CHEN T T, XIAO B X, CHEN W H. Application of holographic scraping therapy in the treatment of insomnia[J]. Chin Foreign Med Res, 2022, 20(8): 134–137. (in Chinese)
- [8] 刘延青. 颈腰痛介入治疗学[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 2008: 117–152.
- [9] 柳登顺, 吴军, 徐继香. 实用颈腰肢痛诊疗手册[M]. 3版. 郑州: 河南科学技术出版社, 2014.
- [10] 陈金铃, 刘洁, 张聘, 等. 中药膏摩治疗腰椎间盘突出症 1 例的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(9): 113–116.
CHEN J L, LIU J, ZHANG P, et al. Traditional Chinese Medicine ointment massage therapy and nursing care for a patient with lumbar disc herniation[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(9): 113–116. (in Chinese)
- [11] 卫杰, 赵平, 陈立君, 等. 慢性颈腰痛患者社会支持和人格特征对心理状况影响[J]. 中国骨伤, 2012, 25(3): 216–219.
WEI J, ZHAO P, CHEN L J, et al. Influence of social support and personality traits on psychological characteristic of patients with chronic cervicodynia and lumbodynia[J]. China J Orthop Traumatol, 2012, 25(3): 216–219. (in Chinese)
- [12] 刘霞. 归脾甘麦汤联合中医情志护理对气血两虚型产后抑郁症患者的效果观察[J]. 心理月刊, 2022, 17(7): 96–98.
LIU X. Observation on the effect of Guipi Ganmai Decoction combined with TCM emotional nursing on patients with postpartum depression due to qi and blood deficiency[J]. Psychological Month, 2022, 17(7): 96–98. (in Chinese)
- [13] 叶真宏, 王张迪, 陈宴, 等. 循证护理理念结合情志护理在中医外科护理管理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(7): 153–155.
YE Z H, WANG Z D, CHEN Y, et al. Application of evidence-based nursing concept combined with emotional nursing in nursing management of traditional Chinese medicine surgery[J]. J Tradit Chin Med Manag, 2022, 30(7): 153–155. (in Chinese)
- [14] 胡蓝, 胡津. 中医情志护理联合产科循证护理干预对妊娠期高血压患者的影响[J]. 光明中医, 2022, 37(6): 1072–1074.
HU L, HU J. Effect of TCM emotional nursing combined with obstetric evidence-based nursing intervention on patients with pregnancy-induced hypertension[J]. Guangming J Chin Med, 2022, 37(6): 1072–1074. (in Chinese)
- [15] 孙亚南, 王玉慧, 陈扬. 手部刮痧疗法联合八段锦改善奥沙利铂化疗所致外周神经毒性合并焦虑情绪 1 例的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2023, 9(5): 57–60.
SUN Y N, WANG Y H, CHEN Y. Application of hand scraping therapy combined with Baduanjin exercise to relieve peripheral neurotoxicity and anxiety induced by oxaliplatin-based chemotherapy: a case report[J]. Chin J Integr Nurs, 2023, 9(5): 57–60. (in Chinese)
- [16] 郭换利, 冯文英, 张国红, 等. 中医适宜技术治疗糖尿病周围神经病变合并下肢疼痛 1 例的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2023, 9(9): 137–140.
GUO H L, FENG W Y, ZHANG G H, et al. Nursing of a patient with diabetic peripheral neuropathy combined with lower limb pain treated by appropriate technology of Traditional Chinese Medicine[J]. Chin J Integr Nurs, 2023, 9(9): 137–140. (in Chinese)
- [17] 曾立志, 林祥伟, 朱文秀, 等. 中医经络脊柱全息推拿干预躯体疼痛性亚健康临床研究[J]. 现代中西医结合杂志, 2015, 24(17): 1879–1881.
ZENG L Z, LIN X W, ZHU W X, et al. Clinical study on the intervention of holographic massage of meridians and spine in traditional Chinese medicine on physical pain sub-health[J]. Mod J Integr Tradit Chin West Med, 2015, 24(17): 1879–1881. (in Chinese)

(本文编辑:居跃琳)

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。