

DOI: 10.12209/CAIM202406240002

· 中西医结合临床案例 ·

经穴推拿联合耳穴贴压技术治疗 1 例 风热感冒伴“舌痛”患者的中医整体护理方案报告

闫俊杰¹, 李 佳², 蔡文婧¹

(1. 北京中医药大学东方医院 感染热病中心, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 皮肤科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结 1 例经穴推拿联合耳穴贴压技术治疗风热感冒伴“舌痛”患者的护理经验。以中医基础理论为指导, 给予患者适宜的中医外治技术和个性化的中医护理健康指导, 患者“舌痛症”症状明显改善。

关键词: 风热感冒; 舌痛症; 经穴推拿; 耳穴贴压; 中医整体护理

A report on the holistic nursing plan of a patient with wind-heat cold and "tongue pain" treated by acupoint massage combined with auricular point sticking technique

YAN Junjie¹, LI Jia², QI Wenjing¹

(1. Infectious Fever Center, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

2. Department of Dermatology, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This paper summarizes the nursing experience of a patient with wind-heat cold and "tongue pain" treated by meridian acupoint massage combined with auricular acupoint sticking and pressing technology. Guided by the basic theory of traditional Chinese medicine, patients were given appropriate external treatment techniques of traditional Chinese medicine and personalized health guidance of traditional Chinese medicine nursing. The symptoms of "tongue pain" were significantly improved and the pain of patients was relieved.

KEY WORDS: Wind-hot cold; Tongue pain; Meridian acupoint massage; Auricular acupoint sticking; TCM holistic nursing

中医认为舌痛、舌麻等症均归于舌痛症的范畴, 多表现为舌体疼痛舌疮、地图舌、裂纹舌、点刺舌, 而舌疮以舌体黏膜溃疡为主要表现, 因伴有创面, 在中医学亦有将舌疮归于“疮疡”的范畴。舌痛症的西医学病因尚不明确, 临床常以神经性疼痛论治, 但疗效不甚理想, 患者饱受疼痛折磨, 严重影响患者的情绪和睡眠, 影响生活质量。

心开窍于舌, 心经的经筋和别络脉均系于舌上, 《知医必辨》记载“脾脉连舌本, 肾脉挟舌本, 肝脉绕舌本”“唇舌肌肉之本”, 口舌与五脏的经络所系, 生理相依。“舌痛”不仅是舌体的病变, 还牵涉全身, 是全身五脏病理状态的局部、外在表象。中医藏象理论认为, 各脏腑火热之邪, 均可上攻舌络

而致舌痛。外感六淫之邪或者温热疫毒之气导致机体营卫失和, 加重病情。《景岳全书·杂证谟》记载“心热则舌裂生疮”, 《证治准绳·杂证》记载“风热口中干燥, 舌裂生疮”, 《四圣心源》记载: “胃逆而肺金失敛, 则火遂其炎上之性, 而病见于舌, 疼痛热肿”。心肝火旺所致舌痛的一大主因, 根在脾胃, 还多与情志有关, 故治疗上当以清热泻火、疏肝健脾为主要治疗原则。以整体理念指导下辨证施治为特点的经穴推拿疗法和中医耳穴疗法在治疗疼痛疾病上独具优势, 且经济、安全、有效^[1-3]。本文总结 1 例以中医基础理论理念为指导, 以整体观和辨证施护为原则, 采用独特的中医外治手法, 从饮食、起居、情志上给予个性化中医护理方案治疗舌痛症患者的护理经验, 现报告如下。

收稿日期: 2024-06-24

通信作者: 蔡文婧, E-mail: qiwenjing0127@sina.com

OPEN ACCESS

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

1 临床资料

1.1 患者信息

患者女性,26岁,主因“全身发热伴舌痛7 d”于2024年3月15日10:00就诊。患者舌痛剧烈,口干口苦,灼热,黏腻不爽,疲倦乏力,情绪烦闷焦虑,纳可,二便调,舌苔黄腻,有裂纹,舌质偏红,边缘红刺突起。脉浮数,既往体健,否认药物、食物过敏史。

1.2 查体

入院后检查:体温:37.3℃,白细胞计数 $18.33 \times 10^9/L \uparrow$ 、淋巴细胞百分数8.7%↓、中性粒细胞百分数87.2%↑,中性粒细胞绝对值 $15.98 \times 10^9/L \uparrow$ 、C-反应蛋白35.3 mg/L↑、甲乙型流感病毒核酸阴性、新型冠状病毒核酸阴性,肺部CT结果显示无异常。

1.3 诊断

中医诊断:普通感冒,证属于风热犯表证;舌痛症。西医诊断:急性上呼吸道感染。

1.4 治疗

药物治疗:风热感冒颗粒、双黄连口服液,口服,3次/d;中医外治疗法:穴位按摩联合耳穴贴压,每4天1次,两侧耳朵交替进行,30 min/次,共计7次,患者经过28 d的治疗,于2024年4月12日患者痊愈。于2周后电话随访,患者近半月来纳眠可,饮食规律,每周坚持规律运动,未再复发。

2 护理

2.1 护理评估

治疗前采用视觉模拟评分法(VAS),对患者疼痛程度进行评估。本例患者舌痛评分为7分,疼痛等级为重度疼痛。采用焦虑评分(SAS)评估患者焦虑程度,SAS评分为65分,患者处于中度焦虑状态。

2.2 护理诊断

护理诊断具体如下:①体温升高与病原体感染有关;②疼痛舌痛与组织炎症刺激有关;③睡眠形态紊乱与疾病引起的不适有关;④焦虑与疾病迁延、个体健康受到威胁有关。

2.3 护理计划

护理给予患者经穴推拿联合耳穴贴压,以达到疏肝理气、健脾和胃、清心安神、清热泻火的作用^[4];给予患者饮食、情志、生活起居等方面的中医护理措施,减轻患者的疼痛,改善患者的睡眠,

缓解患者焦虑情绪,提升其认知。

2.4 护理措施

2.4.1 经穴推拿治疗:推拿手法具有调整阴阳,补虚泻实的作用。根据证候的属性通过调节手法的轻重、频率与方向,使机体转归于“阴平阳秘”,恢复正常的生理功能,达到治疗疾病的目的。按照近部取穴、远部取穴和随证取穴的原则,参考《针灸治疗学》共选取7组穴位。患者取卧位,操作者清洁双手后,两掌心相对,摩擦揉搓至发热。采用指柔法,以肘关节支点,以前臂运动带动肘关节用拇指指腹分别在(肾俞、大溪、气海、大赫、三阴交、足三里、脾俞、胃俞、内关、心俞、阳陵泉、太冲、肝俞、膈俞、血海、气海)7组穴位处做环形运动,每处穴位按揉2~3 min,每次实施30 min。每4天1次,共计7次。

2.4.2 耳穴贴压:将王不留行籽贴压于心穴,神门穴和舌穴处并给予适当的刺激,可活血化瘀,止痛、镇静安神。手法:①协助患者取坐位,操作者清洁双手后,两掌心相对,双手摩擦揉搓至发热。②用75%酒精清洁患者耳郭皮肤,双手掌心按摩耳郭前面及后面,至耳郭发热,以调动耳郭的气血运行,调节脏腑功能。③以拇指、食指沿耳轮由轮4至轮1,沿耳尖向前至耳轮脚,自下而上按摩至耳轮发热。④以拇、食指捏耳郭上部,先揉捏,再往上提拉,至此处充血发热。⑤拇、食指前后对捏耳垂部,先向下然后再向外揪拉、摩擦耳垂,使局部充血发热^[5]。⑥取穴:根据病症选取舌穴、心穴、神门穴。采用探棒在耳郭相应穴位上进行点按寻找阳性反应点。用75%酒精消毒穴位处,将王不留行籽对准穴位,粘贴固定。随后采用点压、直压或对压法逐渐施压,加强对穴位的刺激。⑦教会患者正确按压方法,嘱每日按压3次,3~5 min/次。4 d后更换对侧耳朵进行治疗,共7次^[6]。

2.4.3 情志护理:中医认为“情志不畅,气机失和,可导致气滞血瘀,口腔脉络瘀阻,不通则痛”,情志不遂与疾病的发生与转归息息相关^[7]。情志内伤不利于疾病的恢复,疾病的不适感又会加剧患者的焦虑情绪和情志问题,遵循护病求本的原则,护士主导舌痛症患者的护理时,要注重对患者的情志护理,进行有效的心理疏导。向患者详细地讲解疾病的病因病机及症状,告知患者紧张焦虑的情绪会耗损心神,劝解患者“少思、少虑,以养心神”。指导患者保持良好的心态应对家庭或社会的负面事件;教授患者使用移情易性法,通过听自

己喜欢的音乐、运动等方式转移注意力,克服情志上的冲动,使“七情”不致过激。提供患者帮助,教授患者一些居家护理的方法和技巧,比如指导患者心情烦躁时按摩太冲和内关穴,告知患者此方法具有疏肝理气的功效^[8]。

2.4.4 饮食护理:饮食上指导患者食用清淡、易消化、高维生素的食物,如清蒸鱼、蛋类、青菜、百合莲子银耳粥、水果等,忌食火锅、烧烤等辛辣、肥甘厚腻、补益滋腻之品,忌暴饮暴食,以免加重脾胃负担。另外,为患者推荐薄荷叶水或者百合花水作为代茶饮。百合泡水具有良好的养阴润肺,清心安神之功效,和莲子银耳一起搭配,百合莲子银耳粥具有清心泻火、滋阴生津、健脾益气的功效。为患者制定食谱时将食材的药理知识讲解给患者,从而提升患者的依从性。

2.4.5 生活起居护理:指导患者保持规律的睡眠习惯,为患者提供一些缓解神经衰弱、有助睡眠的中医护理方法,如指导患者擦涌泉:将手掌擦热,分别按摩涌泉穴以助睡眠;指导患者规律锻炼,进行一些有氧运动,以此来增强机体免疫力,包括打太极、游泳等,最好在就寝时间之前3~5 h以上进行^[9],有助于睡眠;告知患者在日常生活中切勿频繁伸舌自检,容易引起舌肌筋膜紧张或拉伤加重疼痛,加重焦虑情绪;指导患者注意口腔卫生,减少局部刺激;饭后,以中脘为中心,顺时针按摩腹部20~30次,促进胃肠消化,改善脾胃情况。

2.4.6 健康教育:先进行健康宣教,再进行中医治疗。每周于患者再次治疗前详细询问并记录患者饮食、起居、运动依从情况、症状改善情况,观察舌象状况并记录,采用VAS量表每周对患者的疼痛程度进行评分。向患者讲解病情的变化情况,提高患者对疾病的认知度,缓解其焦虑情绪。

2.5 效果观察

经过28 d治疗后,患者VAS评分降为0分,SAS评分为48分,舌痛消失,体征及症状改善,患者痊愈。

3 讨论

中医认为,舌通过经络与五脏相连,人体脏腑、气血、津液的虚实、疾病的深浅轻重变化,都可能客观地反映于舌。此病病因复杂,临床上缺少特异有效的方法,患者患病后以疼痛为主,并且伴有口干、味觉改变、口腔感觉异常等不适,严重影响日常生活。中医调护法,是以中医护理学理论

为基础,以五脏六腑,气血运行,阴阳平衡等为切入点,通过情志调护、饮食调护、生活起居调护来消除患者的不适症状,增强患者的体质,平衡阴阳,提高患者身体免疫力,从而促进疾病的康复。有研究^[10]表明中医耳穴疗法在治疗疼痛性疾病中疗效显著,通过实施耳穴贴压可以缓解患者焦虑、心烦、失眠、疼痛、胃肠不适等症状。推拿可以增强患者免疫力,调和气血,改善患者的体质,肾俞、大溪穴可以补肾气,强腰脊;气海、大赫穴具有益气培元的作用;三阴交补肾养血;足三里、脾俞、胃俞健脾和胃,助生化之源;内关、心俞、膏肓养心除烦,清心安神;阳陵泉、太冲、肝俞养阴柔肝,泻火荣筋;膈俞、血海、气海和营理血,疏通脉络^[11]。肝主疏泄,条畅气机,若肝气不舒,情志郁结,则会导致脏腑气机不畅,气血不能正常运行上荣口窍,口舌失于濡养,发为舌病。治疗过程中谨守阴阳失衡、情志失调的病因病机,采用推拿手法,从经络入手,使阴平阳秘,情志调达。推拿治疗绿色安全,临床效果较好,患者依从性高。舌痛患者普遍具有高发的抑郁和焦虑情绪,有效的情志疏导能够帮助患者摆脱困扰,从而达到促进身心健康的目的^[12-14]。《灵枢·经脉》记载:“是主脾所生病者,舌本痛”。脾为后天之本,气血生化之源,“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣”,脾胃运化不利,气血生化乏源,口舌失于濡养,舌体经络失荣则痛。从脾胃出发,顾护脾胃为治疗的关键,结合患者自身的体质、性情、饮食习惯,帮助患者调整饮食而治之。古籍记载:“薄荷,辛能发散,凉能清利,专于消风散热。故头痛,头风,眼目、咽喉、口齿诸病,小儿惊热,及瘰癧、疮疥为要药。”《千金·食治》中记载:“却肾气,令人口气香洁。主辟邪毒,除劳弊。”薄荷叶水可以缓解患者舌部的不适感,清心口气,另外还可起到疏风散热的作用。《日华子本草》中提到百合:“安心,定胆,益志,养五脏。治癫邪啼泣、狂叫,惊悸,杀蛊毒气,瘰癧、发背及诸疮肿,并治产后血狂运”。如浓厚滋腻之品易妨碍脾胃,以“薄味调养胃阴”,使之滋而不腻。配合适量运动,改善生活作息习惯,效果更佳。

综上所述,本研究分析中药外治联合中医整体调护改善舌痛症的有效性及安全性,为临床治疗舌痛症提供新思路,以期达到增加治疗效果、改善患者的生活质量的远期目的。但目前中医适宜技术治疗多从症状出发,以临床经验为主,缺乏统一的辨证标准和疗效评价标准等,可重复性差,影

响了中医护理技术的推广与应用。因此,后续有待进一步开展深入的临床研究,在整体调护的基础上针对舌痛症进行更精确的干预。

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] TANH L, SMITH J G, HOFFMANN J, et al. A systematic review of treatment for patients with burning mouth syndrome[J]. *Cephalalgia*, 2022, 42(2): 128-161.
- [2] NOSRATZEH T. Burning mouth syndrome: a review of therapeutic approach[J]. *J Complement Integr Med*, 2021, 19(1): 83-90.
- [3] 葛姝云, 周海文, 万怡, 等. 耳穴贴敷法治疗灼口综合征的临床效果研究[J]. *口腔疾病防治*, 2020, 28(3): 174-177.
GE S Y, ZHOU H W, WAN Y, et al. Clinical effect of auricular point therapy on burning mouth syndrome[J]. *J Prev Treat Stomatol Dis*, 2020, 28(3): 174-177. (in Chinese)
- [4] 张新喜, 金成花, 王勤. 清热洗剂联合穴位推拿对外感发热患儿症状改善 血清 C-反应蛋白水平及完全退热时间的影响[J]. *中国妇幼保健*, 2021, 36(5): 1057-1059.
ZHANG X X, JIN C H, WANG Q. Effect of Qingre Lotion combined with acupoint massage on symptom improvement of children with exogenous fever, serum C-reactive protein level and complete fever reduction time[J]. *Matern Child Health Care China*, 2021, 36(5): 1057-1059. (in Chinese)
- [5] 邓化丹, 周娴, 燕群美. 耳部按摩-刮痧-穴位贴压序贯疗法治疗失眠症临床观察[J]. *中西医结合研究*, 2023, 15(5): 336-338.
DENG H D, ZHOU X, YAN Q M. Clinical observation on the treatment of insomnia by ear massage-scraping-acupoint sticking and pressing in sequence[J]. *Res Integr Tradit Chin West Med*, 2023, 15(5): 336-338. (in Chinese)
- [6] 中华中医药学会. 中医治未病技术操作规范-六[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
CHINESE ASSOCIATION OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE. Technical Code of Practice for Treatment of nondisease in China - VI[M]. Beijing: China Traditional Chinese Medicine Press, 2019. (in Chinese)
- [7] 徐明霞. 舒芬太尼与右美托咪定复合舒芬太尼自控静脉镇痛用于全麻下老年全髋关节置换术后镇痛效果比较[J]. *河南外科学杂志*, 2021, 27(3): 136-138.
XU M X. Comparison of analgesic effects of sufentanil and dexmedetomidine combined with sufentanil for patient-controlled intravenous analgesia after total hip replacement in the elderly under general anesthesia[J]. *Henan J Surg*, 2021, 27(3): 136-138. (in Chinese)
- [8] 洪妃岑, 张斯来, 陈洋, 等. 右美托咪定联合舒芬太尼对老年患者人工关节置换术后苏醒质量、镇痛的影响[J]. *中外医学研究*, 2021, 19(8): 58-61.
HONG F C, ZHANG S L, CHEN Y, et al. Effects of dexmedetomidine combined with sufentanil on postoperative recovery quality and analgesia in elderly patients undergoing artificial joint replacement[J]. *Chin Foreign Med Res*, 2021, 19(8): 58-61. (in Chinese)
- [9] 闫小强, 安静, 高学超, 等. 卵巢癌手术后右美托咪定复合舒芬太尼术镇痛对患者睡眠及血清 BDNF 水平影响[J]. *中国计划生育学杂志*, 2020, 28(3): 357-361.
YAN X Q, AN J, GAO X C, et al. The influence of postoperative analgesia by dexmedetomidine combined with sufentanil on sleep quality and serum brain-derived neurotrophic factor level of women undergone ovarian cancer surgery[J]. *Chin J Fam Plan*, 2020, 28(3): 357-361. (in Chinese)
- [10] RONG P J, ZHAO J J, LI Y Q, et al. Auricular acupuncture and biomedical research: a promising Sino-Austrian research cooperation[J]. *Chin J Integr Med*, 2015, 21(12): 887-894.
- [11] 王永祥, 蒋留琴, 张元会. 不同剂量右美托咪定复合舒芬太尼对胸腰椎骨折全身麻醉患者血流动力学及应激反应的影响[J]. *海南医学*, 2022, 33(6): 743-747.
WANG Y X, JIANG L Q, ZHANG Y H. Effects of different doses of dexmedetomidine combined with sufentanil on hemodynamics and stress response in patients with thoracolumbar fractures undergoing general anesthesia[J]. *Hainan Med J*, 2022, 33(6): 743-747. (in Chinese)
- [12] 袁福来, 单年禧, 苏彤. 灼口综合征患者心理健康状况及相关因素分析[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(1): 105-107.
YUAN F L, SHAN N X, SU T. Investigation on mental status and its related factors of patients with

- burning mouth syndrome [J]. Chin J Clin Psychol, 2012, 20(1): 105–107. (in Chinese)
- [13] 衡伟伟, 王翔, 朱越. 联合心理治疗对灼口综合征患者唾液皮质醇水平的影响[J]. 中国临床研究, 2022, 35(3): 347–350.
- HENG W W, WANG X, ZHU Y. Effect of combined psychotherapy on salivary cortisol level in patients with burning mouth syndrome [J]. Chin J Clin Res, 2022, 35(3): 347–350. (in Chinese)
- [14] 柳淑杰, 李艺多, 李秋实, 等. 个性化”话疗”在中老年灼口综合征患者康复中的应用[J]. 中国老年学杂志, 2022, 42(12): 3092–3095.
- LIU S J, LI Y D, LI Q S, et al. Application of personalized "speech therapy" in the rehabilitation of middle-aged and elderly patients with burning mouth syndrome [J]. Chinese Journal of Gerontology, 2022, 42(12): 3092–3095. (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。