

DOI: 10. 12209/CAIM202406130004

· 中西医结合临床案例 ·

头部循经刮痧联合穴位按摩治疗 1 例胸痹心痛病患者的护理

刘 颖

(天津中医药大学第一附属医院 国家中医针灸临床医学研究中心 心血管科, 天津, 300381)

摘要: 本文总结 1 例头部循经刮痧联合穴位按摩治疗胸痹心痛病患者的护理体会。护理人员在完善护理评估的基础上, 实施中医特色护理技术头部循经刮痧联合穴位按摩, 治疗期间配合生活起居指导, 加强患者饮食指导、情志护理及健康教育等。经干预, 有效改善患者临床症状, 提高其睡眠质量, 并促进患者早日康复。

关键词: 头部循经刮痧; 穴位按摩; 胸痹; 护理

Nursing care of a patient with chest obstruction and heartache treated with head meridian scraping combined with acupoint massage

LIU Ying

(Department of Cardiology, National Clinical Research Center for acupuncture and moxibustion and
Moxibustion of Traditional Chinese Medicine, The First Affiliated Hospital of Tianjin University of
Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300381)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a patient with chest obstruction and heartache treated with head meridian scraping combined with acupoint massage. On the basis of improving nursing evaluation, nursing staff implement traditional Chinese medicine characteristic nursing techniques such as head meridian scraping combined with acupoint massage. During treatment, they cooperate with daily life guidance, strengthen patient dietary guidance, emotional care, and health education. Through intervention, the clinical symptoms of patients have been effectively improved, their sleep quality has been enhanced, and early recovery has been promoted.

KEY WORDS: head meridian scraping; acupoint massage; chest obstruction; nursing

胸痹心痛病是指以胸部闷痛, 甚则胸痛彻背, 喘息不得卧为主症的一种疾病。患者普遍存在卧床休息时间、服用相关药物多导致失眠, 或因胸痛导致睡眠质量差等现象^[1], 而失眠本身可导致生理节律发生紊乱, 进而对患者的身体尤其是精神心理方面带来困扰, 导致患者精神紧张, 出现焦虑或抑郁^[2], 加重胸痹心痛, 甚至引发急性心血管事件, 且严重影响其生存和生活质量。刮痧是我国一种传统中医外治法, 用刮痧器具刮拭经络、穴位, 配合重点穴位按摩, 促进局部微循环, 起到疏通经络、舒筋理气及增强机体自身免疫功能的作用^[3]。临床上在指导患者规律饮食起居、情志护理和健康宣教的基础上, 采用头部循经刮痧联合穴位按摩等中医特色疗法, 有效改善患者临床症状, 提高其睡

眠质量, 消除不良情绪, 现总结报告如下。

1 病例资料

1.1 一般资料

患者女性, 63 岁, 主因“间断憋气、心慌 9 年余, 加重 10 d”于 2024 年 4 月 2 日至我院心血管科治疗。患者入院时, 间断胸闷憋气、心慌, 伴轻微头晕头痛, 下肢无力, 纳可, 夜寐欠安, 二便调。既往高血压病史 11 年, 血压(BP)最高达 150/90 mm Hg, 现规律口服苯磺酸氨氯地平片 2.5 mg, 1 次/d, 血压控制在 120 ~ 130/90 mm Hg。否认食物及药物过敏史。平素性情急躁, 饮食无特殊嗜好。

1.2 诊断及治疗

中医诊断: 胸痹心痛病; 辨证分型: 气阴两虚

收稿日期: 2024-06-13

OPEN ACCESS

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

血瘀证;西医诊断:冠心病,高血压病2级。参照《中药新药临床研究指导原则(试行)》及《中医内科学》中关于胸痹心痛气阴两虚血瘀证和不寐的诊断标准中相关辨证内容,气阴两虚血瘀证,即心胸阵阵隐痛,胸闷气短,动则喘息,心中动悸,倦怠乏力,面色少华,头晕目眩,遇劳则甚,或易汗出、易感冒。舌偏红或有齿印,脉细弱无力或结代。中医治以益气养阴活血,中药汤剂予生脉散合补阳还五汤加减;西医治疗以控制血压、强心、利尿、扩冠、减轻心肌耗氧及营养心肌细胞为主。入院后第2日,开始采用头部循经刮痧和穴位按摩治疗,同时予患者饮食指导、情志护理及健康教育,患者头痛、头晕症状消失,胸闷憋气、心慌等症较前缓解,睡眠情况及负性情绪有较好改善,已于入院第14天顺利出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 生命体征评估

患者体温(T)36.3℃,心率(P)57次/min,呼吸(R)19次/min,血压(BP)141/75 mm Hg。

2.1.2 中医查体

望诊:神志清楚,面色少华,舌质暗红,苔薄白可见剥脱;闻诊:言语流利,对答切题;问诊:间断胸闷憋气、心慌,伴轻微头晕头痛,下肢无力,纳可,夜寐欠安,二便调;切诊:脉弦滑。

2.1.3 心理状态评估

采用焦虑自评量表(SAS)评估患者心理状态,SAS量表标准分为50分,50~60分为轻度焦虑,61~70分为中度焦虑,70分以上属于重度焦虑,分数越高,焦虑症状越严重。患者因久病迁延不愈,近期发病并无明显诱因,对预后持怀疑态度,SAS总分为63分,评估为中度焦虑。

2.1.4 睡眠状况评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估患者睡眠情况,量表共18项,包括入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、睡眠质量、催眠药物及日间功能紊乱7项内容。每项内容又根据无、轻、中、重四级的严重程度分别计0、1、2、3分,睡眠质量与得分呈负相关,总分≥8分表示睡眠存在障碍。本例患者得分为17分,评估为睡眠质量很差。

2.2 护理诊断

根据患者病情评估及主诉,存在以下问题:头痛、头晕与气血不足、脑失血荣有关;不寐与气血

亏虚、心神失养有关;焦虑与疾病迁延不愈、担心预后有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的相关护理问题,除常规护理外,运用头部循经刮痧联合穴位按摩中医护理适宜技术,缓解患者头痛、头晕症状,提高睡眠质量,改变焦虑情绪。通过健康宣教,向患者介绍疾病相关知识,指导患者缓解焦虑的方法,积极乐观应对疾病。

2.4 护理措施

2.4.1 头部刮痧治疗

刮痧前评估病室环境及温湿度适宜,关闭门窗,避免对流风。评估患者头部皮肤情况及血压,嘱患者取坐位,头部放松,在颈部皮肤涂刮痧油,刮头部皮肤不蘸取刮痧油。操作者立于患者背部,一手扶住患者头部予固定,另一手持砭石刮痧板按照头部经络暨督脉、双侧膀胱经、双侧胆经、双侧三焦经进行循经刮痧。先刮拭督脉,从前额发际线以轻刮法刮至大椎穴,然后刮双侧膀胱经、双侧胆经,均刮至颈部,最后刮拭双侧三焦经,自太阳穴点按5次,循三焦经单向刮拭至耳后睡眠区。刮痧板与头部皮肤呈45°角,每条经络刮3~5条,头颈部皮肤不强行出痧,以患者感到头部发热为宜。刮痧操作自上而下,先左侧后右侧,每日刮痧1次,15~20 min/次。注意事项:刮痧后嘱患者注意不要当风,避免洗头、吹头,刮痧治疗期间饮食宜清淡,刮痧后饮温开水200 mL以补充水分。疗程:5 d为一个疗程,一个疗程后休息1 d,本例患者住院期间共干预2个疗程。

2.4.2 穴位按摩治疗

穴位按摩治疗选穴及依据,具体如下。百会穴:两耳尖连线的正中,后发际正上7寸;四神聪穴:百会穴前、后、左、右旁开1寸;太阳穴:眉梢与目外眦之间,向后约一横指或1寸的凹陷中;风府穴:后发际正中上1寸;风池穴:胸锁乳突肌与斜方肌上端附着部之间。在刮痧结束后,患者仍坐位,护士站于患者身后,以拇指指肚按法、揉法手法相结合按摩穴位,每穴顺时针16次、逆时针16次,10 min/次。疗程:配合刮痧治疗,穴位按摩治疗5 d为一个疗程,一个疗程后休息1 d,患者住院期间共干预2个疗程。

2.4.3 饮食护理

饮食宜清淡,宜食补气养阴活血之品,如山药粥、莲子羹及百合桃仁粥等。合理膳食,宜摄入低

热量、低脂、低胆固醇及低盐饮食,多食蔬菜、水果和粗纤维食物,如芹菜、糙米等,避免暴饮暴食,注意少量多餐。

2.4.4 情志护理

通过该患者进行疾病知识宣教,解答患者的疑虑,每日16点集体练习正念减压呼吸冥想八段锦,训练患者接受疾病,重新认识自己认识身体,凝神静心,振奋心阳,调节气血,缓解患者的紧张情绪,增强患者战胜疾病的信心。患者平素性情急躁,使用五音疗法,多听《梅花三弄》及《文王操》等,以养心安神,采用叙事护理聆听患者的诉说,通过言语诱导,释放负面情绪,改善心理状态。

2.4.5 健康宣教

嘱患者慎起居,环境安静,空气新鲜,温湿度适宜。避免劳累、饱餐、情绪激动、寒冷、便秘、感染等诱发因素,戒烟限酒。保持情绪稳定,避免不良刺激。鼓励患者表达内心感受,指导患者掌握自我排解不良情绪的方法,如五音疗法。适量运动,继续训练正念减压呼吸冥想八段锦。指导患者出院后遵医嘱服药,外出时随身携带硝酸甘油以备急需。

3 结果和随访

患者经头部循经刮痧及穴位按摩综合治疗后,入睡时间有所缩短、睡眠时间逐渐延长;治疗5次后,患者头痛、头晕症状消失,胸闷、憋气症状明显缓解,睡眠质量有所提升,PSQI评分由17分降至7分。出院前,患者睡眠质量指数降至正常水平,易惊醒次数减少,患者白天自觉神清气爽,头部舒畅。通过护理人员宣教,患者掌握疾病相关知识,树立战胜疾病的信心,焦虑评估指数降低,SAS评分由63降至37分。患者出院1周后进行电话回访,血压控制良好,未再发胸闷憋气等不适,头痛头晕症状消失,夜间睡眠良好,患者满意度良好。

4 讨论

胸痹心痛病并发不寐病位在心^[4],与肝、脾、肾三脏功能的失调有密切关系。该患者胸痹日久,气阴两虚,气虚则无力行血,故见患者倦怠下肢无力,血虚则面色无华,且不能滋养清窍则头痛、头晕,阴虚则脉络不利,更使血行不畅,瘀血内停,故胸闷、心慌。阴虚不能纳阳,肾阴不能上奉于心,水火不济,心肾失交,虚火上扰,神不守舍,

则心烦不寐。在进行治疗时应权衡心之气血阴阳之不足,肺、肝、脾、肾等脏之亏虚,予补心气、温心阳,滋阴益肾,梳理气机,活血通络。

刮痧是我国传统的自然疗法,以中医经络腧穴理论为基础,以特定的手法和器具^[5],在体表进行刮动、摩擦,有简、便、廉、效的特点。全身经络的阳经部分都汇聚于头部,头为诸阳之会、百脉之宗^[6],是人体阳气最旺盛区域,疏通这些经脉可通达全身,与各脏腑紧密相连。膀胱经与肾经、胆经与肝经、三焦经与心包经有表里属络关系,互为表里的经脉在生理上密切联系,病变时相互影响,治疗时相互作用。督脉为“阳脉之海”有调节阳经气血之功效。中医学认为“寒则聚,热则散”,通过砭石刮痧板刺激头部经络及腧穴,使患者皮肤温度升高,加速血液流动,改善头部的血液循环,促进组织细胞的新陈代谢,增强经络对人体的调节能力,有效降低患者中枢神经紧张程度,可减轻血压波动幅度,活血祛瘀、舒筋通络,改善局部血供,调节阴阳平衡,进而有效提高患者睡眠质量,帮助缓解不安与焦虑。

穴位按摩是以柔软、轻和之力施术于人体经络中相应穴位,通过经络的传导来调节全身,调和脏腑、平衡阴阳,达到扶正祛邪的作用^[7]。选取百会、四神聪、太阳、风池、风府等穴进行手法按摩配合刮痧治疗,临床疗效更确切、更突出。百会指巅上,是督脉、足太阳等众多经脉交会之处,具有升阳举陷,平肝熄风,益气固脱,醒脑开窍之效;四神聪穴有镇静安神,清头明目的功效,主治头痛、眩晕、失眠、多梦;太阳穴在中医经络学上被称为“经外奇穴”,对太阳穴予刺激能够清肝明目,通络止痛,能够有效解除疲劳、醒脑安神^[8];古有“风从上受”之说,风池穴为风邪入侵之门户,具有清热利窍,壮阳益气,调和气血,通经活络的功效;刺激风府穴可通关开窍、熄风宁神,加以百会、风池,起疏肝理气、壮阳补肾之效。上述穴位联合使用,可调和人体气血,平衡阴阳,宁心安神,促进睡眠,改善睡眠质量^[9]。

本案例采用头部循经刮痧联合穴位按摩中医特色疗法治疗1例胸痹心痛病患者,有效改善患者临床症状,提高其睡眠质量,消除不良情绪,取得较好的临床疗效。应用中医特色护理技术因其操作简单、无创伤性,患者接受度高,为胸痹心痛病护理积累了临床经验,后续将广泛应用于头痛头晕、失眠、焦虑的心血管患者,加大样本临床研究。

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] 董辉,王凤荣. 中西医结合疗法对胸痹心痛寒凝血瘀证失眠患者的疗效观察[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(6): 1076-1079.
- DONG H, WANG F R. Therapeutic effect of integrated traditional Chinese and Western medicine on insomnia patients with stable coronary heart disease [J]. World J Integr Tradit West Med, 2020, 15(6): 1076-1079. (in Chinese)
- [2] 贾子昊,孙怿泽,唐卓然,等. 赵海滨教授从瘀热虚滞论治冠心病合并失眠经验[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2023, 21(15): 2888-2891.
- JIA Z H, SUN Y Z, TANG Z R, et al. Professor Zhao Haibin's experience in treating coronary heart disease complicated with insomnia from stasis heat deficiency stagnation [J]. Chin J Integr Med Cardio Cerebrovasc Dis, 2023, 21(15): 2888-2891. (in Chinese)
- [3] 宋瑞,杨巧菊. 艾灸配合刮痧治疗稳定性心绞痛的护理疗效观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2017, 15(7): 121-123.
- SONG R, YANG Q J. Observation on the nursing effect of scrapping and moxibustion in the treatment of stable angina pectoris [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2017, 15(7): 121-123. (in Chinese)
- [4] 宋忠玲. 艾灸配合刮痧及耳穴埋籽对老年胸痹心痛并发不寐的临床效果[J]. 中国继续医学教育, 2017, 9(22): 248-249.
- SONG Z L. Clinical effect of moxibustion combined with scraping and auricular seeds on senile chest pain and pain [J]. China Continuing Med Educ, 2017, 9(22): 248-249. (in Chinese)
- [5] 郑连雪,杨婵婵,刘丽娟,等. 虎符铜砭刮痧疗法在心血管疾病的应用[J]. 光明中医, 2023, 38(4): 701-703.
- ZHENG L X, YANG C C, LIU L J, et al. Application of Hufu Tongbian Gua Sha therapy in cardiovascular diseases [J]. Guangming J Chin Med, 2023, 38(4): 701-703. (in Chinese)
- [6] 王君俊,钱阿曼,高丽娟. 全息头部刮痧对老年高血压伴睡眠障碍症患者的降压作用及对睡眠质量、血脂的影响[J]. 医学理论与实践, 2022, 35(7): 1235-1237.
- WANG J J, QIAN A/E/E M, GAO L J. Effects of holohead Gua Sha on blood pressure reduction, sleep quality and blood lipid in elderly patients with hypertension and sleep disorders [J]. J Med Theory Pract, 2022, 35(7): 1235-1237. (in Chinese)
- [7] 彭利芳,黄蔚萍,朱芳,等. 穴位按摩联合心脏康复操在冠状动脉支架植入患者中的应用效果[J]. 心脏杂志, 2020, 32(1): 60-64.
- PENG L F, HUANG W P, ZHU F, et al. Effect of acupoint massage combined with cardiac rehabilitation exercise in patients with coronary artery stent implantation [J]. Chin Heart J, 2020, 32(1): 60-64. (in Chinese)
- [8] 侯媛媛,苏雯,项颖,等. 头部循经刮痧治疗慢性紧张型头痛的效果及对脑血流的影响[J]. 中国药物与临床, 2021, 21(20): 3461-3463.
- HOU Y Y, SU W, XIANG Y, et al. Effect of treating chronic tension-type headache with head Xun-jing Guasha and its influence on cerebral blood flow [J]. Chin Remedies Clin, 2021, 21(20): 3461-3463. (in Chinese)
- [9] 刘才丹,余艳兰,罗焕文. 头部刮痧联合耳穴埋豆在心脾两虚脑卒中失眠患者中的应用[J]. 中华现代护理杂志, 2022, 28(27): 3779-3783.
- LIU C D, YU Y L, LUO H W. Effects of head scraping combined with ear acupoint embedding beans in patients with stroke and insomnia due to heart-spleen deficiency [J]. Chin J Mod Nurs, 2022, 28(27): 3779-3783. (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。