

穴位按摩对脑震荡患者头痛护理的效果分析

张韵

宜兴市中医医院 江苏宜兴

【摘要】目的 分析穴位按摩对脑震荡患者头痛护理的效果分析。**方法** 选取2022年4月--2023年4月入住我科脑震荡引发头痛患者，用随机分组的方式分为A组对照组和B组实验组，A组实施常规护理，B组的患者使用穴位按摩进行护理，对比两组患者干预前和干预后的VAS疼痛评分以及住院时间和治疗次数和出院时间。**结果** 实验组的患者治疗3d后头痛VAS评分明显低于对照组患者，且实验组的住院和出院的天数明显短于对照组，差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 穴位按摩可改善脑震荡患者疼痛症状，加快患者的康复进程，具有明显的医学意义。

【关键词】 穴位按摩；脑震荡；头痛护理；合谷穴；风池穴；百会穴

【收稿日期】 2023年5月26日 **【出刊日期】** 2023年10月15日 **【DOI】** 10.12208/j.cn.20230487

Analysis of the effect of acupoint massage on headache nursing in patients with cerebral concussion

Yun Zhang

Yixing Traditional Chinese Medicine Hospital, Yixing, Jiangsu

【Abstract】Objective To analyze the effect of acupoint massage on headache care in patients with cerebral concussion. **Methods:** Patients with headache caused by concussion who were admitted to our department from April 2022 to April 2023 were randomly divided into group A, control group, and group B, experimental group. Group A received routine nursing care, while group B received acupoint massage for nursing care. The VAS pain scores, length of stay, number of treatments, and time of discharge of the two groups of patients before and after intervention were compared. **Results:** After 3 days of treatment, the VAS score of headache in the experimental group was significantly lower than that in the control group, and the days of hospitalization and discharge in the experimental group were significantly shorter than those in the control group, with significant differences ($P<0.05$). **Conclusion:** Acupoint massage can improve the pain symptoms of patients with cerebral concussion, accelerate the rehabilitation process of patients, and has significant medical significance.

【Keywords】 Acupoint Massage; Brain Concussion; Headache Care; Hegu Point; Fengchi Point; Baihui Point

脑震荡主要是因为头部受到外力撞击或打击而引起，当头部受到剧烈震荡后，往往会对局部脑组织造成损伤，进而引起明显的头痛症状。头痛状态往往会持续数日到数周，会给患者的工作和生活造成极大的影响^[1]。本研究旨在对脑震荡头痛患者实施穴位按摩，缓解患者头痛，现进行如下报告：

1 对象和方法

1.1 对象

选取2022年4月--2023年4月入住我科脑震荡引发头痛患者100例，所有病例均符合脑震荡诊断标准，全部病例均有存在头痛症状，VAS评分大于等于3分。

按随机数字表法分为两组，A组对照组50例，以及B组实验组50例。A组患者男性32例，女性18例，年龄18-70岁，平均年龄(50.06±1.32)岁；B组患者男性29例，女性21例，年龄27-68岁，平均年龄(51.3±1.78)岁；两组一般资料无统计学意义($P>0.05$)，同时所有患者均自愿参与本研究。我院伦理委员会对本研究完全知情，并批准。

1.2 纳入标准以及排除标准和退出标准

纳入标准：(1)医学明确诊断为脑震荡；(2)头痛VAS评分在3分及以上；(3)年龄在18-70岁能正确表达的患者；(4)手部皮肤完好。

排除标准：（1）有意识障碍或精神疾患；（2）颅内继发再出血；（3）以往有头痛病史及其它因素导致的头痛；（4）有胶布过敏史；（5）有凝血机制障碍。

退出标准：（1）中途放弃治疗或自动出院；（2）住院期间出现异常病情变化。

1.3 方法

针对脑震荡患者头痛病症，A组采用常规护理，B组采用穴位按摩，具体步骤如下：（1）评估脑震荡患者的各项数据，包括具体头痛位置、头痛范围、患者的心理情况和周围环境刺激。（2）医者修剪自身指甲，避免对患者的皮肤造成损伤，沟通操作的意义和时间范围，取得患者的允许，取得允许后帮助患者采舒适卧位。（3）根据患者脑震荡头痛病症，可按摩腧穴进行缓解，以合谷穴为主，风池穴和百会穴等为辅。（4）按摩合谷穴：内庭穴位用双手拇指直接点压双足二、三趾之间，在按摩时，两手顺时针交替按摩，用拇指屈曲垂直压在合谷穴上，做一紧一松的按压，频率为每2秒钟一次，即每分钟30次左右。重要的是按压的力量需要有一定的强度，穴位下面要出现酸、麻、胀的感觉。

（5）按摩百会穴：医者先用中指按摩百会穴1min，而后由轻到重按压3-5下，然后朝着左右方向各旋转30-50活血通络。（6）按摩风池穴：两手抱拳状，同时用大拇指按揉风池穴2min，双手十指微微弯曲置于头顶，用食指叩击头部3min。（7）推上星：医者用两手放于患者前额，两大拇指分别贴在两侧耳尖上，以两侧食指或者中指从印堂处推至发际，时间持续2min。（8）按捏太阳穴：医者将手放置眉梢和眼外角之间向后一寸的陷窝找那个，以大拇指发力，力度由轻到重，顺时针和逆时针各20次。（9）按摩肩颈：医者握住患者脖颈，找到枕颈处用四指按摩30次，直到颈部位置微微发红为止。（10）注意事项：操作过程中要注意保护患者隐私，做好保暖，力度采取患者容易接受的程度，时刻关注患者的精神状态，此操作共6个步骤，2次/d，医者按摩时间控制在30min以内，疗程持续7d。

1.4 观察指标

分别记录实验组及对照组治疗前、治疗后1—3天VAS评分，同时对比两组患者的住院时间、出院时间和治疗次数。使用国内临床上通常采用中华医学会疼痛学会监制的VAS卡，在卡中心刻有数字的10cm长线上有可滑动的游标，两端分别表示“无痛”（0cm）和“最剧烈的疼痛”（10cm），中间部分表示不同程度的疼痛。0分：无痛；3分以下：有轻微的疼痛，能忍受；4分-6分：患者疼痛并影响睡眠，尚能忍受；7分-10分：患者有渐强烈的疼痛，疼痛难忍，影响食欲，影响睡眠，患者将游标放在当时最能代表疼痛程度的部位进行收集观察。

1.5 统计学分析

使用SPSS22.0软件分析，使用 t 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料，使用卡方和%表示计数资料， $P < 0.05$ 为有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者治疗前和治疗3d后的VAS评分对比

B组患者治疗1-3d后VAS疼痛评分低于A组差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），见表1。

2.2 两组患者住院时间对比

B组患者在住院时间和治疗按摩时间和出院时间明显短于A组患者，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ），见表2。

3 讨论

穴位按压既可以有效减少药物的使用，而镇痛药物的使用可能会出现损害肾脏引起慢性间质肾炎等，会引发胃溃疡和刺激胃粘膜等有严重的胃肠反应。一味依赖药物镇痛不是脑震荡头痛患者的最佳治疗效果，通过对合谷穴等穴位的按摩可以有效的改善脑震荡患者的疼痛病症，减少住院时间，效果十分显著^[2-3]。

合谷穴位于手背第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。简便取穴方法为一手拇指指间关节横纹放在另一只手拇、食指指间的指蹼缘上，拇指尖下是穴。《玉龙歌》载有“头面纵有诸般证，一针合谷效通神”，

表1 两组患者治疗前后VAS评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	治疗前（分）	治疗1d后（分）	治疗2d后（分）	治疗3d后（分）
A组	50	3.60±0.19	3.31±0.25	2.75±0.39	2.48±0.89
B组	50	3.68±0.13	3.21±0.16	2.45±0.31	2.38±0.12
t	-	2.457	2.382	2.383	3.146
P	-	0.015	0.019	0.005	0.002

表 2 两组患者住院时间等数据对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	住院时间 (d)	治疗按摩时间 (min)	出院时间 (d)
A 组	50	9.32±1.67	225.32±21.87	13.21±3.18
B 组	50	8.52±0.88	218.18±10.21	11.07±2.95
<i>t</i>	-	2.456	2.091	3.038
<i>P</i>	-	0.015	0.039	0.001

提示合谷穴在临床上治疗头面部疾病时疗效尤为显著^[4]。合者，江也，聚也，谷乃两山之间的空隙也，合谷二字正寓意阳明气血汇集的水湿云气之所。合谷穴为手阳明大肠经的原穴，合谷作为手掌穴，却可远治头面口之疾，是由于大肠经支脉循行至面部，入下齿，交入中的缘故，这正是“经脉所过，主治所及”的体现^[5]。刺激合谷穴具有通行经络、舒筋活血、镇静止痛的作用。中医的穴位按摩护理手段，不仅可以缓解患者的疼痛，还可以有效减少不必要的身体检查步骤，减轻患者的就诊压力^[6]。在黄悦^[7]的研究之内指出，穴位按摩是中国医学的重要组成部分，它以中国传统中医医学理论为指导，以经络腧穴学说为基础，以按摩为主要施治，是用来防病治病的一种有效手段。穴位按摩还具有刺激人体特定的穴位，激发人的经络之气，以达到通经活络、调整人的机能、祛邪扶正的目的^[8]。脑震荡作为轻型的颅脑损伤，同样也是一种自限性的疾病，只要没有颅骨骨折和明显的皮外伤损伤，均可以进行按摩，按摩注意力度和时间，辅助以卧床休息，可以加快患者的康复进程。这是因为按摩可以利于睡眠，利于精神放松，加速头部的血液循环，一定程度上缓解炎症。值得注意的是，在按摩前，需要等到头皮血肿消失后，再进行按摩。按摩的时候，要去正规的理疗科室，和理疗师沟通可以耐受的程度，避免不必要的软组织损伤，同时按摩以柔和缓慢的力度为佳，如果用力敲打或者按摩，可能会引起颅脑内的病变，引起头晕、恶心和短暂的记忆力下降的情况。一般按摩的时间掌握在 15min 左右内，按摩后注意头部注意保暖和休息，辅助一些中药进行治疗，往往效果更好^[8]。在本次实验中，B 组患者采用穴位按摩有效的缓解了头痛，且住院时间等也明显比 A 组患者时间短，证明了穴位按摩在脑震荡患者头痛护理中起到缓解头痛，疏导患者心理的积极作用，不会产生任何人体创伤，也不会影响后期治疗脑震荡的各项医学指标，同时对患者的正常休息不造成任何的干扰。

综上所述，在针对对脑震荡患者头痛护理采用穴位按摩，可以有效缓解患者的头痛，加快患者的康复时间，具有明显的医学意义。

参考文献

- [1] 王晶,陈长香,梁晓慧等.中医穴位按摩对老年高血压病人睡眠、头痛和心理的影响[J].全科护理,2022,20(31):4401-4404.
- [2] 顾海燕,郑芮芸.音乐疗法联合穴位按摩对脑外伤患者头痛的影响[J].当代护士(下旬刊),2020,27(10):68-70.
- [3] 卫友云,张琦,徐为群.穴位按摩在改善甲状腺癌术后头痛、眩晕症状的效果观察[J].长春中医药大学学报,2021,37(05):1134-1137.
- [4] 徐海霞,罗海霞.揸针针刺内关穴、合谷穴对骨科手术患者术后疼痛及恶心呕吐的影响[J].河南中医,2021,41(02):271-274.
- [5] 孙有树,刘晓斌,刘振军等.中药清脑片治疗脑震荡后头痛的疗效随访[J].实用医药杂志,2018,35(03):204-206.
- [6] 张麒麟,谢徐勇,蔡激越等.针灸联合穴位按摩辅治脑卒中偏瘫临床观察[J].实用中医药杂志,2023,39(02):293-295.
- [7] 黄悦,万文梅.中药熏洗联合穴位按摩对颈椎病的护理研究[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(24):153-155.
- [8] 王晶,陈长香,梁晓慧等.中医穴位按摩对老年高血压病人睡眠、头痛和心理的影响[J].全科护理,2022,20(31):4401-4404.

版权声明：©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS