

头部刮痧在头痛患者护理中的应用效果

李 芸, 李佳萍, 皮昆灵, 刘荣梅*

云南省中医医院脑病科 云南昆明

【摘要】目的 分析在头痛患者护理中应用头部刮痧的具体效果。**方法** 此次研究的具体实施中, 将选取在我院中接受治疗的 64 例头痛患者作为研究对象, 已经对其进行了基本资料分析, 确认符合实验参与条件。为探析头部刮痧对治疗头痛的效果, 将 64 例患者随机分配为了两个小组, 即对照组、观察组, 在前者组中实施常规西药治疗, 后者组中则实施头部刮痧治疗, 且两组中均联合实施基础护理干预, 比较对头痛的护理效果。**结果** 经本次研究数据显示, 观察组、对照组患者护理后的 VAS 评分分别为 (0.44 ± 0.12) 分、 (1.13 ± 0.32) 分, 观察组 VAS 评分明显低于对照组 ($P < 0.05$); 不仅如此, 通过 WHOQOL 评分评估了两组患者多方面的生活质量情况, 从研究结果分析可见观察组各项生活质量评分均高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 对头痛患者实施头部刮痧治疗有助于减轻头痛症状, 对提高生活质量有重要帮助。

【关键词】 头痛; 头部刮痧; 护理干预; 疼痛; 生活质量

【收稿日期】 2023 年 2 月 14 日 **【出刊日期】** 2023 年 4 月 28 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230165

Application effect of scraping head in nursing of patients with headache

Yun Li, Jiaping Li, Kunling Pi, Rongmei Liu*

Department of Encephalopathy, Yunnan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To analyze the specific effect of head scraping in the nursing of patients with headache. **Methods** In the specific implementation of this study, 64 patients with headache who received treatment in our hospital were selected as research objects, and their basic data were analyzed to confirm that they met the conditions for participation in the experiment. In order to explore the effect of head scraping on headache treatment, 64 patients were randomly assigned to two groups, namely the control group and the observation group, the former group was treated with conventional western medicine, the latter group was treated with head scraping, and the two groups were combined to implement basic nursing intervention, to compare the nursing effect on headache. **Results** The data of this study showed that the VAS score of the observation group and the control group after nursing were (0.44 ± 0.12) points and (1.13 ± 0.32) points, respectively, and the VAS score of the observation group was significantly lower than that of the control group ($P < 0.05$). In addition, WHOQOL score was used to evaluate the quality of life of patients in both groups in various aspects. From the analysis of the study results, it can be seen that the quality of life scores of the observation group were higher than those of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** Head scraping therapy for headache patients is helpful to reduce headache symptoms and improve the quality of life.

【Keywords】 Headache; Head scraping; Nursing intervention; Pain; Quality of life

头痛可发生于很多疾病中, 引起头痛的原因复杂多样, 例如因神经系统疾病引起的头痛, 亦或者因生活作息不规律、社会压力大而引起的头痛。据有关头痛患者的临床症状调查分析看, 其不仅会有明显疼痛感, 还会随之伴有耳鸣、心悸、疲惫等症状。由于导致头痛的病因较多且复杂, 也给予针对性的治疗提出

了难题, 现阶段对于头痛情况一般多给予对症治疗, 西药便是比较常用的治疗方法, 但是据实际情况看, 西药的应用仅能够暂时性缓解头痛症状, 但依然会有较高的复发率^[1]。据有关中医的辩证理论分析看, 可对头痛患者实施中医头部刮痧治疗, 而且在有关头部刮痧治疗头痛的研究看, 能够达到良好疗效, 基于此在

*通讯作者: 刘荣梅

以下研究中便简单探析了中医刮痧治疗头痛的疗效。

1 资料与方法

1.1 一般资料

此次研究中纳入研究对象 64 例, 均为头痛患者, 已经对其头痛情况进行了专科诊断, 确认符合参与条件, 时间为 2021 年 12 月至 2022 年 12 月。在入组后对患者随机分组, 其中包括对照组与观察组, 每组内 32 例患者。例如在对照组中, 包括 19 例男性和 13 例女性, 年龄 25~77 岁, 平均 (47.58±4.63) 岁; 观察组中则包括 22 例男性和 10 例女性, 年龄 27~74 岁, 平均 (46.87±4.15) 岁, 统计下确认两组研究对象的一般资料无明显统计学意义 ($P>0.05$), 本次研究有意义。

纳入条件: ①患者伴有不同程度的疼痛症状, 同时伴有耳鸣、头晕等情况; ②患者自愿参与实验; ③患者依从性良好。排除条件: ①患者中途退出; ②患者不愿意参与实验; ③合并严重神经系统疾病。

1.2 方法

(1) 对照组

对于本组头痛患者, 实施西药镇痛治疗, 同时给予健康宣教、不良反应处理、心理干预等护理措施。

(2) 观察组

在本组中需实施中医头部刮痧治疗, 选择牛角刮痧板、刮痧油、润滑剂等。

①左、右侧刮痧: 对胆经、三焦经进行刮痧操作, 具体刮痧操作时, 从太阳穴出发开始刮痧, 逐步向角孙穴、风池穴顺延; 牛角刮痧板保持适当的倾斜弧度, 即 30~60°, 一般需刮痧 20~30 次; 左右两侧均采用以上操作。

②后头部刮痧: 将围绕膀胱经、督脉进行刮痧, 由百会穴开始, 后发际线接受, 刮痧时刮板保持 50° 倾斜, 刮痧 20~30 次即可^[2]。

③前头部刮痧: 重点对胃经进行刮痧, 由百会穴开始, 逐步顺延至四神聪、神庭穴, 操作 20~30 次, 刮板角度可在 30°~60° 之间适当调整。

④注意事项: 指导患者在刮痧完毕时要注意饮食上禁食生冷、刺激、油腻食物, 多喝水, 并且在刮痧后 30min 内部不可洗澡。

1.3 观察指标

(1) 疼痛情况

评估两组患者在护理后的疼痛情况, 选用视觉模拟评分法 (VAS) 作为评估工具, 分值 0~10 分, 分值越低表示疼痛感越轻微。

(2) 生活质量分析

选用世界卫生组织生存质量测定量表 (WHOQOL) 评估两组患者护理后的生活质量, 围绕生理、心理、情感、躯体和社交几个方面进行评估, 每一方面最高均为 10 分, 分值越高表示生活质量越优。

1.4 统计学处理

对实验过程中的所有数据信息均进行统计学处理, 选择 SPSS22.0 作为统计学处理工具, 对计数资料、计量资料进行数据分析, 即“±”“%”, 并分别使用“t”“ χ^2 ”检验, 确认存在统计学意义后可表示为 ($P<0.05$), 不存在统计学意义则为 ($P>0.05$)。

2 结果

2.1 疼痛情况评估

通过 VAS 评分的评估发现, 在护理后观察组患者 VAS 评分明显低于对照组 ($P<0.05$)。

2.2 生活质量分析

从本次研究数据分析可见, 护理后观察组生理、心理、情感、躯体和社交等方面的生活质量评分显著高于对照组 ($P<0.05$)。

3 讨论

头痛是目前比较常见的情况, 据有关头痛患者的调查分析看, 多数疼痛情况位于头颅上部、耳轮上缘、眉弓以上部位。很多患者的头痛情况与神经系统疾病或其他日常生活因素有关, 而且根据患者头痛症状的差异, 可将头痛分为紧张性头痛、偏头痛和慢性头痛几种, 据数据统计, 紧张性头痛在常见头痛中发病率最高。

表 1 护理后的 VAS 评分比较 (分) ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数	VAS 评分
观察组	32	0.44±0.12
对照组	32	1.13±0.32
t 值		7.114
P 值		<0.05

表 2 生活质量评分比较 (分) ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理	心理	情感	躯体	社交
观察组	32	9.47±0.17	9.31±0.22	9.26±0.22	9.91±0.11	9.11±0.32
对照组	32	8.71±0.14	8.87±0.41	8.02±0.13	8.14±0.23	8.54±0.17
t 值		9.363	9.417	9.254	9.441	9.342
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

随着时代的发展,临床上对头痛的研究在逐步深入,在治疗方法选择方面可以选择常规西药治疗,但单纯的西药镇痛治疗仅能够暂时性缓解症状,远期疗效不佳,并且在长期服用药物时也会形成药物依赖性,依然有较高的头痛复发率。在本次研究中,重点探析了头部刮痧对头痛的治疗效果。刮痧是中医中的一种常用疗法,具有较高的安全性,无需对患者使用药物,据调查分析看患者对刮痧的依从性较高,且效果良好^[3]。在刮痧的具体实施中,可选择不同经络给予刮痧,例如胆经、三焦经、膀胱经等,而且通过牛角刮痧板在头部不同经络之间的刮拭,可以达到疏通经络、改善局部血液循环的作用,这对减轻头痛有重要帮助。如结果中表 1 所示可见,观察组、对照组患者在护理后的 VAS 评分分别为(0.44±0.12)分、(1.13±0.32)分,观察组患者 VAS 评分明显低于对照组(P<0.05)。目前,在有关刮痧治疗头痛疗效的研究中发现,以筋膜理论为基础可以对刮痧治疗头痛的机制进行简单阐述,例如紧张性头痛患者会有多个压痛点,在临床治疗中可以选择肉毒素注射治疗以达到止痛目的,不过效果相对不佳,还会给患者造成一定的创伤,而在刮痧治疗后有效减轻了头痛症状。从筋膜理论角度看,在刮痧时能够活血化瘀、疏通经络,该过程中因紧张引起的肌肉、韧带痉挛均能够得到改善,并使交感神经兴奋性下降,促进了局部血液循环^[4]。

本次实验实施中,还在刮痧治疗的基础上实施了针对性的护理干预。首先,非常关注对患者的健康宣教,目前很多头痛患者存在生活压力大、日常生活作息不规律的情况,因其长期性的神经紧张引起了头痛。在健康宣教中,医护人员可向患者介绍可能导致头痛的原因,讲解中医头部刮痧在缓解头痛中的应用优势,并且还告知患者日常生活的注意事项,指导患者在生活作息上要可能保持规律性、合理性。其次,因头痛问题影响,患者生活质量明显下降,还会随之引起负面情绪,如恐惧、焦虑等,这均会给临床工作的开展形成不利影响。在治疗期间,医护人员应积极与患

者交流,帮助舒缓其不良情绪、减轻心理压力,以此为缓解疼痛、提高生活质量提供帮助。如结果中表 2 所示可见,在护理后观察组患者各方面的生活质量评分均高于对照组(P<0.05)。另外,在对头痛患者实施治疗时,还应详细了解其基本资料,如年龄、工作、生活习惯、家庭情况等,综合评估可能引起疼痛的原因,进而为患者实施针对性的干预,帮助提升疼痛治疗效果^[5]。

头痛情况的发生对患者生活质量的影响非常大,经本次研究分析可见,对头痛患者实施中医头部刮痧治疗可以有效减轻疼痛症状,同时对提高患者生活质量有重要帮助,应用价值高,适宜在临床上继续推广。

参考文献

- [1] 周丽平.情志护理联合头部刮痧在紧张性头痛气机郁滞证患者中的应用[J].基层中医药,2022,1(12):93-97.
- [2] 侯媛媛,张慧,孙雯.头部循经刮痧配合重复经颅磁刺激用于紧张型头痛的疗效评价[J].陕西中医药大学学报,2022,45(04):101-104.
- [3] 徐冰泉,潘全慧.开天门联合头部刮痧护理干预偏头痛临床观察[J].中国中医药现代远程教育,2022,20(12):159-161.
- [4] 鞠静.中医外治法治疗眩晕取穴用药规律研究与系统评价[D].山东中医药大学,2021.
- [5] 黎小,张天凤,黄柳娟,等.头部刮痧在头痛患者护理中的应用效果观察[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021(6):2.

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