

艾灸法在颈椎病颈痛患者中医护理中的效果探究

许芳琴, 郭 蕾, 刘 琪, 杨 蕾, 汪继迎

陕西省中医医院 陕西西安

【摘要】目的 分析颈椎病颈痛患者在中医护理中实施艾灸法的效果。**方法** 选取 2021 年 1 月至 2021 年 12 月诊治的颈椎病颈痛患者 76 例, 随机分为观察组和对照组各 38 例, 对照组采取常规护理+艾灸, 观察组给予中医护理, 对比干预效果。**结果** 观察组疼痛评分及颈痛发作频率均低于对照组($P<0.05$); 观察组有效率高于对照组($P<0.05$); 观察组 PSQI 评分低于对照组($P<0.05$)。**结论** 在中医护理颈椎病颈痛患者中采取艾灸法可有效改善患者颈部疼痛, 提升疗效, 改善睡眠。

【关键词】 中医护理; 颈椎病; 睡眠质量; 艾灸法; 颈痛

【收稿日期】 2022 年 10 月 25 日 **【出刊日期】** 2023 年 3 月 27 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230133

The effect of moxibustion on the traditional Chinese medicine nursing of patients with cervical spondylosis and cervical pain

Qinfang Xu, Lei Guo, Qi Liu, Lei Yang, Yingji Wang

Shaanxi Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xi'an, Shaanxi

【Abstract】 Objective: To analyze the effect of moxibustion on patients with cervical spondylosis and cervical pain in TCM nursing. **Methods:** 76 patients with cervical spondylosis and neck pain diagnosed and treated from January 2021 to December 2021 were randomly divided into the observation group and the control group with 38 cases each. The control group was treated with conventional nursing+moxibustion, and the observation group was treated with traditional Chinese medicine nursing to compare the intervention effect. **Results:** The pain score and the frequency of cervical pain in the observation group were lower than those in the control group ($P<0.05$); The effective rate of the observation group was higher than that of the control group ($P<0.05$); The PSQI score of the observation group was lower than that of the control group ($P<0.05$). **Conclusion:** Moxibustion can effectively improve the neck pain of patients with cervical spondylosis, enhance the curative effect and improve sleep.

【Keywords】 TCM nursing; cervical spondylopathy; Sleep quality; Moxibustion; Neck pain

在临床中, 颈椎病属于一种常见病, 大部分患者是因为保持相同姿势而长时间进行活动和工作, 导致椎体发生了退行性病变, 以颈痛为典型症状, 同时会伴有一定程度的肢体麻木、颈部活动受限、颈部僵直的症状, 严重影响患者的日常生活, 并且会将患者的生活质量显著降低^[1]。现阶段, 临床对于治疗颈椎病患者常利用中医疗法干预, 其中最常用的方式为艾灸法, 其效果良好。另外, 也有研究指出^[2], 护理人员可以将临床治疗颈椎病的效果显著提升。中医护理指的是以中医理论为基础为衍生出的护理干预, 利用中医辨证分型而对颈椎病颈痛患者实施针对性的护理措施, 同时对其实施中医特色护理而加快其康复进度, 显著提

高其临床疗效。所以, 本研究在中医护理颈椎病颈痛患者中采取艾灸法治疗, 获得满意效果, 如下。

1 资料和方法

1.1 临床资料

选取 76 例颈椎病颈痛患者(样本纳入时间: 2021 年 1 月至 2021 年 12 月)纳入研究, 随机分为观察组 38 例, 男 20 例, 女 18 例, 平均年龄(40.36 ± 0.51)岁; 对照组 38 例 男 21 例 女 17 例, 平均年龄(41.28 ± 0.49)岁, 两组资料对比 ($P>0.05$)。

1.2 方法

对照组: 常规护理+艾灸, 艾灸包括间接灸法和直接灸法, 前者是躲穴治疗, 取完骨穴、百会、大椎,

再在艾灸穴位上放置扎好 4 个孔的生姜片, 在各穴位上放置艾灸柱, 各种 1g, 每次艾灸 20min; 后者, 主要是单靴, 入手处是督脉, 根据百会、神庭、风府、大椎穴的顺序进行艾灸, 点燃艾灸条后对各穴位进行 6 次左右艾灸, 直到穴位有红晕出现后更换穴位。艾灸均为每天一次, 持续 6 天是一个疗程, 结束后停 1 天在进入下一个疗程, 共 4 个疗程。

观察组: 中医护理, 包括: ①中医辨证施护。在中医学中, 颈椎病属于“痹症”范畴, 其主要分为 6 种证型, 如血瘀气滞型、风寒湿型、气血亏虚型、痰湿阻络型、肝肾不足型, 其中颈痛患者主要是风寒湿型、肝肾不足型。肝肾不足主要是颈部隐痛, 伴有头痛、四肢麻木症状, 对于该种类型的患者, 其所处患者需要温暖且避风, 合理降低房间亮度, 降低噪音影响。如果患者存在失眠症状, 可睡眠泡脚或饮用温牛奶后再入睡; 如果情况严重可采取耳穴埋籽措施, 并且如睡眠按揉其双足涌泉穴、交感穴、神门穴 3min, 饮食方面主要是益肾补肝, 如木耳、动物肝脏等, 并且可以同强筋骨、补肝肾、通络活血的中药一起配合使用。风寒湿型患者主要是颈部持续疼痛, 同时存在肢体疼痛麻木、肩痛症状, 颈部活动比较僵硬, 特别是在天气变化时加重或减轻, 针对该类患者, 所处患者需要干燥、温暖、向阳、避风, 如果天气潮湿应该及时干燥处理房间, 同时患者对于室外活动需要尽可能的减少, 在夏季时也要尽量使用风扇、空调, 重视保暖颈部, 饮食方面主要为温补性、易消化食物, 防治食用生冷食物, 建议患者每天饮用薏米粥或薏米水, 继而实现祛湿的目的。②情志护理。护理人员在治疗过程中同患者积极交流, 掌握其情志改变, 主要为怒情志的患者利用人文关怀方式干预, 给予其足够的耐心和关怀, 使得其情绪稳定; 以喜为主的患者可利用鼓励方式让其多交流, 分享乐观心态保持的方式, 使其积极性对他人产生感染效果, 但是也要注意喜的程度, 防止乐极生悲; 主要为忧的患者, 护理人员可让其罗列负面情绪, 继而针对性的缓解。③中医特色康

复运动指导。护理人员可对患者指导, 让其学习太极、易筋经, 或让其联系“犀牛望月”、“仙鹤点头”等运动, 告诉其坚持松、慢、经、恒原则。④中医特色按摩。中医按摩主要是穴位按摩, 患者保持坐位, 护理人员按摩其中渚、天宗、曲池、风府、风池等穴位, 按摩时用拇指揉、按穴位, 指导穴位处发热后停止。护理人员采取滚、推拿或一指禅推法对患者条索状物、压痛点、颈肩部硬结等位置进行按摩, 直到按摩发热。

1.3 观察指标

记录颈痛发作频率及疼痛情况^[3] (VAS 评价, 分数越高表示疼痛越严重); 治疗效果: 显效: 颈痛症状全部消失、颈部活动全部正常; 有效: 颈痛显著改善, 颈部活动基本正常; 无效: 颈部活动及颈痛无改善; 睡眠质量: 用 PSQI 评价, 分数越高表示睡眠障碍越严重^[4]。

1.4 统计学处理

SPSS18.0 分析数据, $P < 0.05$ 统计学成立。

2 结果

2.1 疼痛情况、颈痛发作频率

干预前, 两组有关指标水平相近, 组间对比 ($P > 0.05$); 干预后, 两组有关指标组间对比 ($P < 0.05$)。见表 1。

2.2 治疗效果

观察组有效率 92.11%, 对照有效率是 73.68%, 组间对比 ($P < 0.05$)。见表 2。

2.3 睡眠质量

两组患者睡眠质量评分组间对比 ($P < 0.05$)。见表 3。

3 讨论

在骨科疾病中, 颈椎病为一种常见病, 临床对于该病常利用中医疗法干预, 艾灸为其中最常见的方法, 其优势为效果显著、无创, 同时操作简单方便, 获得医患的普遍认可^[5]。颈椎病颈痛患者在中医辨证中, 主要是风寒湿型和肝肾不足型, 所以, 对颈椎病治疗的主要原则是扶正祛邪、强身保健^[6]。艾灸主要是熏烤

表 1 疼痛情况、颈痛发作频率 ($\bar{x} \pm s$)

分组	例数	疼痛情况 (分)		颈痛发作频率 (次/周)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	38	6.41 ± 1.05	2.06 ± 0.17	5.30 ± 0.41	1.43 ± 0.20
对照组	38	6.39 ± 1.06	3.90 ± 0.22	5.37 ± 0.38	3.57 ± 0.26
t 值		0.325	5.201	0.321	4.621
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 治疗效果 (n,%)

分组	例数	显效	有效	无效	有效率
观察组	38	29 (76.32)	6 (15.79)	3 (7.89)	92.11% (35/38)
对照组	38	16 (42.11)	12 (31.58)	10 (26.32)	73.68 (28/38)
χ^2 值					13.502
P 值					<0.05

表 3 睡眠质量 [($\bar{x} \pm s$), 分]

分组	例数	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	入睡效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍	PSQI 总分
观察组	38	1.04±0.20	0.62±0.10	1.00±0.12	0.87±0.08	0.78±0.14	0.44±0.08	0.46±0.07	5.02±0.41
对照组	38	1.48±0.33	1.30±0.24	1.66±0.23	1.32±0.20	1.34±0.23	1.06±0.21	1.08±0.42	9.61±1.04
t 值		5.210	6.325	5.201	5.224	6.521	5.210	0.412	6.330
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

关键穴位, 燃烧艾柱后可在患者体内注入热气, 进而实现补益强壮、温煦气血、通络活血的效果^[7]。所以, 艾灸在治疗颈椎病颈痛治疗中实现扶正却邪、强身保健效果, 可使患者的颈痛症状显著改善, 同时有效改善患者体质。

然而仅利用艾灸治疗并不能将颈椎病患者的临床症状全部改善, 需要同中医护理干预联合应用, 继而将疗效提升^[8]。本研究结果表明, 艾灸法同中医护理联合应用可对治疗效果有效改善, 加快康复进度。分析原因可能是: 中医理论是中医护理模式核心理念, 利用中医特色按摩、中医特色康复运动指导、情志护理、中医辩证施护对患者干预, 其中的中医辩证施护是根据颈椎病颈痛的中医症状实施辨证分型, 结合分型在患者的饮食、生活、居住环境方面进行指导, 教会患者在日常生活中对于环境如何改善, 调整患者的饮食习惯以及生活习惯, 将其不良行为有效纠正, 进而防止因为病情加重而对疗效产生不利影响。情志护理主要是结合患者的情志变化实施相应干预, 研究指出^[9], 颈椎病患者的情志主要为忧、喜、怒, 其余情志比较少见, 情志同患者的病情存在一定联系, 如果患者长时间处在忧、怒的状态下, 患者的颈部肌肉所处的状态则是相对紧张的, 进而引起肌肉血液循环失调, 最终发生了疼痛情况。所以, 针对上述的三种情况实施对应的心理护理, 心理疏导主要干预忧、怒患者; 鼓励主要是干预喜患者, 同时防止患者出现乐极生悲而对病情产生不利影响的情况。中医特色康复运动指导是结合中医理论而制定的对于恢复颈椎病颈痛患者颈部活动的运动方式, 进而缩短患者的康复时间, 但

是护理人员在该项护理措施中一定要告诉患者坚持的原则, 保证恒心, 且可以坚持运动, 在运动期间需要保持身心放松状态、动作缓慢、平静, 进而将运动疗效充分的发挥出来。中医特色按摩主要是采取穴位按摩。利用按摩刺激穴位, 实现活络经脉的作用, 进而使临床症状显著改善^[10]。

总而言之, 在颈椎病颈痛患者中, 对其采取艾灸法+中医护理存在显著效果, 可使颈痛发作频率显著降低, 减轻疼痛, 改善睡眠, 提高疗效而缩短病程, 价值较高, 值得进一步在临床中推广应用。

参考文献

- [1] 周敏,王超. 艾灸法联合中药穴位贴敷对颈椎病疼痛和颈椎关节活动功能的影响[J]. 辽宁中医杂志,2021, 48(12): 172-175.
- [2] 黄国民,李淑彦,舒乐,等. 热敏灸疗法对神经根型颈椎病疼痛程度及颈椎功能的影响[J]. 中国中医药现代远程教育,2021,19(23):114-116.
- [3] 朱英杰,王文利. 基于计划行为理论的护理干预结合艾灸对神经根型颈椎病疼痛程度及健康行为的影响[J]. 临床医学研究与实践,2020,5(26):178-180.
- [4] 李开燕,卢葶,吴利梅. 探析神经根型颈椎病护理期间应用艾灸对患者症状体征及疼痛的影响[J]. 养生保健指南,2020(35):178-179.
- [5] 曹玉华. 艾灸结合针刺治疗神经根型颈椎病临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育,2021,19(14):119-121.
- [6] 戚芷琪,赵琳,黄熙畅,等. 灸法防治颈椎病颈痛的临床疗效及复发因素分析[J]. 现代中西医结合杂志, 2020,

29(28): 3093-3096,3101.

- [7] 李永清,史婷,张啸. 化裁八珍汤联合艾灸对神经根性颈椎病患者疼痛、颈部肌肉表面肌电信号及颈椎功能的影响[J]. 四川中医,2020,38(3):147-150.
- [8] 陈丽敏,张奕奕,孙鹏飞,等. 基于"陆氏针灸"理论温针疗法治疗椎动脉型颈椎病的临床研究[J]. 上海医药, 2021, 42(16): 32-34,57.
- [9] 陈峰,朱妹妹,谢芸,等. 仰卧位旋转拔伸手法治疗神经根型颈椎病临床疗效观察 [J]. 中国初级卫生保

健,2022,36(3):123-126.

- [10] 汪玉枝,查帅英,陈华. 艾灸法在颈椎病颈痛患者中医护理中的应用价值[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19(21): 160-162.

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