

中药塌渍联合踝泵运动对下肢静脉曲张患者术后肿胀的应用效果

高正芳, 马珂, 张珍贤, 吴强瑞, 张德娟*

甘肃省中医院 甘肃兰州

【摘要】目的 探讨中药塌渍联合踝泵运动在下肢静脉曲张患者术后肿胀管理中的临床应用效果。**方法** 选取 2023 年 10 月至 2024 年 10 月期间, 在我院接受下肢静脉曲张手术的 80 例患者作为研究对象, 将患者按随机分组方法分为对照组 (40 例, 采用常规术后护理) 和观察组 (40 例, 采取中药塌渍联合踝泵运动), 观察并记录两组患者术后肿胀程度、疼痛评分及康复时间。**结果** 观察组患者术后肿胀程度明显低于对照组, 疼痛评分低于对照组, 康复时间短于对照组, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 中药塌渍联合踝泵运动能有效减轻下肢静脉曲张患者术后肿胀, 降低术后疼痛, 促进患者早日康复, 有较高临床应用价值, 值得推广。

【关键词】 下肢静脉曲张; 中药塌渍; 踝泵运动; 术后肿胀

【基金项目】 甘肃省中医药管理局 (GZKP—2023—8): 中药塌渍对膝关节病的护理疗效研究

【收稿日期】 2025 年 5 月 19 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 22 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250325

Effect of Chinese medicine laxative combined with ankle pump exercise on postoperative swelling in patients with varicose veins of the lower limbs

Zhengfang Gao, Ke Ma, Zhenxian Zhang, Qiangrui Wu, Dejuan Zhang*

Gansu Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu

【Abstract】 Objective To explore the clinical application effect of Chinese medicine soaking combined with ankle pump exercise in the management of postoperative swelling in patients with varicose veins of the lower limbs. **Methods** A total of 80 patients who underwent varicose vein surgery in our hospital from October 2023 to October 2024 were selected as the research subjects. The patients were randomly divided into a control group (40 cases, conventional postoperative care) and an observation group (40 cases, Chinese medicine soaking combined with ankle pump exercise). The postoperative swelling, pain score and recovery time of the two groups of patients were observed and recorded. **Results** The postoperative swelling degree of the observation group was significantly lower than that of the control group, the pain score was lower than that of the control group, and the recovery time was shorter than that of the control group, and the differences were statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Chinese medicine soaking combined with ankle pump exercise can effectively reduce postoperative swelling and postoperative pain in patients with varicose veins of the lower limbs, promote early recovery of patients, have high clinical application value, and are worthy of promotion.

【Keywords】 Varicose veins of the lower limbs; Chinese medicine soaking; Ankle pump exercise; Postoperative swelling

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病, 主要表现为下肢静脉迂曲扩张, 伴有下肢肿胀、疼痛等症状^[1]。手术治疗是下肢静脉曲张的主要方法之一, 但术后患者常出现患肢肿胀, 影响康复进程。传统中医药因其独特的理论体系和治疗手段, 在促进术后恢复、缓解炎症及改善局部循环方面展现出潜在优势。中药塌渍作为

一种中医外治法, 通过药物直接作用于患处, 有助于促进血液循环、减轻局部炎症和水肿。同时, 踝泵运动作为一种简单有效的下肢功能锻炼方法, 能够增强小腿肌肉泵功能, 促进下肢静脉回流, 从而减轻肿胀。因此, 本研究旨在探讨中药塌渍联合踝泵运动在下肢静脉曲张患者术后肿胀管理中的临床应用效果, 以期临床

*通讯作者: 张德娟

提供新的治疗思路。具体报道如下。

1 对象和方法

1.1 对象

选择 2023 年 10 月至 2024 年 10 月期间, 在我院接受下肢静脉曲张手术的 80 例患者作为研究对象。按随机分组方法分为对照组 (40 例, 男 23 例, 女 17 例, 年龄 33-67 岁, 平均年龄 55.36 ± 3.45 岁) 和观察组 (40 例, 男 24 例, 女 16 例, 年龄 34-68 岁, 平均年龄 56.97 ± 3.74 岁)。

纳入标准: 确诊为下肢静脉曲张并接受手术治疗。

排除标准: 合并严重心、肺、肝、肾功能不全; 有中药过敏史; 无法配合完成踝泵运动。对比两组患者的基线资料, 未发现统计学上的显著差异 ($P > 0.05$)。所有参与研究的患者均充分了解并签了知情同意书。

1.2 方法

对照组实施常规术后护理, 涵盖健康教育、药物与饮食管理以及持续的跟进关怀。①健康教育环节: 向患者全面阐述术后需留意的事项及预防并发症的方法。②药物与饮食管理: 确保患者按时服药, 并通过日常提醒及提供饮食禁忌手册, 指导患者及家属避免摄入不适宜食物^[2]。③跟进关怀: 采用电话等方式定期询问患者状况, 以保持对其病情的了解。

观察组在常规术后护理基础上加用中药塌渍联合踝泵运动。中药塌渍具体操作如下: 选择通透舒适的棉布制成布袋, 布袋大小约为 $20\text{cm} \times 20\text{cm}$ 。布袋制成后, 取芒硝 1000g、冰片 20g 砸碎至细末状, 混合后均匀装入布袋并封口处理 (便于反复使用)。清洁患者患肢静脉曲张表层皮肤, 待皮肤干燥后将布袋妥善固定于患处。塌渍过程中保证有效的接触面积, 并密切注意药物情况, 及时碾碎变大的芒硝结晶或变硬药物, 并及时更换。若渗出较多导致潮湿, 还需及时更换毛巾或被服, 以保持床单的清洁干燥。连续干预 6 天。

踝泵运动具体操作如下: ①双侧踝关节分别进行跖屈动作, 角度约为 35° 至 45° , 随后进行背伸, 角度为 15° 至 25° 。尽量保持最大活动范围持续 5 至 10 秒。

建议每日进行 3 至 4 次练习, 每次练习 30 至 50 组动作^[3]。②双侧踝关节进行顺时针和逆时针的旋转活动, 同样在最大活动范围内保持 5 至 10 秒。每日练习 3 至 4 次, 每次 30 至 50 组。③内旋练习: 双侧踝关节同时向内旋转, 使脚尖相对, 持续拉伸后恢复中立位。练习频率建议为每分钟 15 至 20 次, 每日 3 至 4 次, 每次持续 30 至 50 次。④外旋练习: 双侧踝关节同时向外旋转, 脚尖朝向相反方向, 拉伸后恢复中立位。练习频率与内旋相同, 即每分钟 15 至 20 次, 每日 3 至 4 次, 每次 30 至 50 次。⑤跟腱锻炼: 双腿交替进行屈髋、屈膝并抬高动作, 保持最大活动范围 5 至 10 秒。每日练习 3 至 4 次, 每次 30 至 50 组。⑥直腿抬高练习: 双腿交替抬起, 使腿部与地面形成约 30° 的夹角, 并保持 5 至 10 秒。练习频率建议为每分钟 4 至 6 次, 每日早、中、晚各进行一次练习。

1.3 观察指标

观察并记录两组患者术后肿胀程度 (采用下肢周径测量法)、疼痛评分 (采用视觉模拟评分法, VAS) 及康复时间。

1.4 统计学分析

对数据进行统计学分析时采用 SPSS 20.0 软件。在处理计量资料时, 选用了均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 的表达方式, 并通过执行 t 检验来评估两组数据间的差异情况。 $P < 0.05$ 均被视为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者的术后肿胀程度比对

观察组患者术后第 1、3、5 天的肿胀程度均低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 1。

2.2 两组患者的术后疼痛评分比对

观察组患者术后第 1、3、5 天的疼痛评分均低于对照组, 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 2。

2.3 两组患者的康复时间比对

观察组患者的康复时间 (12.5 ± 2.4 天) 短于对照组 (16.8 ± 3.1 天), 差异有统计学意义 ($P < 0.05$), 详见表 3。

表 1 两组患者的术后肿胀程度比对 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	术后第 1 天 (cm)	术后第 3 天 (cm)	术后第 5 天 (cm)
观察组	40	4.50 ± 0.61	3.90 ± 0.52	3.41 ± 0.40
对照组	40	5.21 ± 0.80	4.62 ± 0.71	4.01 ± 0.60
t	-	4.464	5.174	5.262
P	-	0.001	0.001	0.001

表2 两组患者的术后疼痛评分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	术后第1天(分)	术后第3天(分)	术后第5天(分)
观察组	40	4.12±0.79	3.46±0.65	2.14±0.47
对照组	40	5.56±0.83	4.29±0.72	3.07±0.61
<i>t</i>	-	7.948	5.412	7.638
<i>P</i>	-	0.001	0.001	0.001

表3 两组患者的康复时间对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	康复时间(d)
观察组	40	12.52±2.41
对照组	40	16.08±3.10
<i>t</i>	-	5.734
<i>P</i>	-	0.001

3 讨论

下肢静脉曲张主要是由于下肢静脉回流受阻, 导致静脉曲张、血管扩张、屏障功能受损、水肿、皮肤色素沉着、溃疡及疼痛等一系列症状。尽管手术是目前治疗下肢静脉曲张最有效的手段, 但术后常规的健康教育、药物与饮食指导及随访措施缺乏个性化, 难以满足患者的特定需求, 进而影响术后康复进程^[4]。中医学则强调整体调理, 旨在通过恢复人体平衡来根治下肢静脉曲张。在中医理论中, LEVV 归属于“脉痹”或“筋瘤”的范畴。《灵枢·刺节真邪》有云: “筋曲不伸, 邪气居留不去, 遂发筋瘤。”又言: “虚邪入体深沉, 寒热交搏, 久留而成内疾。”中医认为, 本病之根本在于体虚, 病机在于气虚生痰, 痰浊阻滞血脉, 血行不畅而成瘀, 瘀血阻滞脉络。

下肢静脉曲张患者在接受手术治疗后, 常面临肿胀这一并发症的挑战, 它不仅给患者带来身体上的不适, 还显著延缓了整体的康复进程^[5]。为了更有效地管理这一术后问题, 研究人员不断探索各种治疗方法, 其中, 中药塌渍作为一种融合了传统智慧与现代需求的中医疗法, 正逐渐展现出其独特的优势。中药塌渍, 作为一种历史悠久的中医外治手段, 其核心在于通过局部敷药的方式, 直接作用于病灶, 以达到活血化瘀、消肿止痛的目的。在本研究中, 观察组的患者特别受益于一种由芒硝和冰片精心配制的中药塌渍布袋。芒硝, 自古以来便是中医常用的药材之一, 其软坚散结、消肿止痛的特性在下肢静脉曲张术后肿胀的缓解中发挥了关键作用。而冰片, 以其清热解暑、促进药物深层渗透的能力, 进一步增强了治疗效果, 使得药物能够更深入地

作用于受损组织, 加速炎症消退和肿胀缓解^[6]。除了中药塌渍的应用, 本研究还强调了踝泵运动的重要性。踝泵运动是一种针对下肢肌肉设计的有节奏性收缩与松弛的锻炼方式, 其核心在于通过主动或被动的活动来提升下肢肌肉的张力, 并增强肌肉的收缩能力^[7]。这一运动机制有效地促进了下肢深静脉血液的流动, 不仅有助于改善下肢的整体血液循环, 还能显著提升下肢的功能状态。在踝泵运动的实践过程中, 包含了多种具体的动作, 如双侧踝关节的背伸与跖屈运动、内旋与外旋运动、跟腱的拉伸运动以及直腿抬高锻炼等^[8]。这些动作协同作用, 能够全面刺激下肢的肌肉群, 促使其产生规律性的收缩与舒张。这种肌肉的节律性活动, 有力地推动了下肢静脉血液的回流, 有效防止了血液在下肢的长时间滞留。踝泵运动通过促进下肢静脉的顺畅回流, 有效地减少了静脉内血液的淤积, 从而降低了血栓形成的风险^[9]。此外, 踝泵运动通过改善下肢的血液循环, 有效促进了下肢肌肉的收缩与舒张, 进而增强了静脉泵的功能, 促进了下肢静脉血液的回流。这一过程减少了血液在下肢的淤积, 进一步减轻了患肢的肿胀程度, 同时也促进了局部血液循环, 有利于组织修复和疼痛缓解^[10]。

研究结果显示, 观察组患者在接受了中药塌渍联合踝泵运动的综合治疗后, 其术后肿胀程度明显低于对照组, 疼痛评分也显著降低, 更重要的是, 患者的康复时间得到了明显缩短。这一发现不仅验证了中药塌渍与踝泵运动在下肢静脉曲张患者术后肿胀管理中的有效性, 也为临床实践提供了有力的证据支持, 表明这种综合治疗方法能够显著提升患者的术后生活质量,

加速康复进程, 减少并发症的发生。

综上, 对下肢静脉曲张患者实施中药塌渍联合踝泵运动可取得明显效果, 能有效减轻下肢静脉曲张患者术后肿胀, 降低术后疼痛, 促进患者早日康复, 有较高临床应用价值, 值得推广。

参考文献

- [1] 夏静静. 踝泵运动联合体位干预在下肢静脉曲张患者中的应用研究[J]. 实用中西医结合临床, 2024, 24(23): 51-53.
- [2] 马盼盼. 踝泵运动对静脉曲张术后下肢深静脉血栓的发生率的影响观察[J]. 健康前沿, 2019, 28(4).
- [3] 岳翠艳. 静脉曲张术后指导患者踝泵运动对预防下肢水肿[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021(11): 3.
- [4] 李勤, 姜琳, 吴健磊, 等. 通脉消瘀汤足浴联合踝泵运动对下肢静脉曲张术后患者康复的影响[J]. 河北中医, 2024, 46(06): 949-952.
- [5] 陈小燕. 改良踝泵运动在下肢静脉曲张术后深静脉血栓形成中的应用[J]. 循证护理, 2023, 9(19): 3555-3557.
- [6] 贺罗, 张有福, 段波, 等. 中西医结合治疗下肢静脉曲张合并血栓性浅静脉炎急性期临床观察[J]. 山西中医, 2023, 39(12): 40-41.
- [7] 黄雪娟, 谢间莲, 卢向莉, 等. 早期踝泵运动联合围术期综合护理干预在全髋关节置换术后预防下肢深静脉血栓形成中的应用效果[J]. 中国医药科学, 2021, 11(7): 141-144.
- [8] 张晓燕. 间歇充气压缩泵结合踝泵运动预防静脉曲张术后下肢深静脉血栓形成[J]. 血栓与止血学, 2020, 26(1): 156-157.
- [9] 常明霞. 间歇充气压缩泵+踝泵运动对大隐静脉曲张术后患者发生下肢深静脉血栓风险的影响[J]. 黑龙江医学, 2022, 46(1): 92-94, 97.
- [10] 聂菁, 曾谷清. 踝泵运动辅助器械在下肢静脉曲张术后患者深静脉血栓预防中的应用[J]. 中国当代医药, 2022, 29(9): 190-193, 封3.

版权声明: ©2025 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