

中医护理在头痛患者中的应用及其对疼痛缓解的效果分析

肖娜非

贵州医科大学附属医院 贵州贵阳

【摘要】目的 头痛是临床常见病症，严重影响患者身心健康与生活质量。当前西医治疗虽能缓解部分症状，但存在不良反应多、易复发等问题。中医护理作为传统医学的重要组成部分，在多种疾病护理中展现出独特优势。本研究旨在深入探讨中医护理在头痛患者中的具体应用方式，并系统分析其对患者疼痛缓解的疗效，为临床头痛护理提供新的科学依据与实践方案。**方法** 选取 2022 年 1 月至 2024 年 12 月期间于我院就诊的 120 例头痛患者作为研究对象。采用随机数字表法将患者分为对照组（60 例）和实验组（60 例）。对照组患者接受常规护理，包括病情观察、用药指导、生活护理等。实验组患者在常规护理基础上，增加中医护理干预措施，具体涵盖辨证施护，依据患者不同体质与证型制定个性化护理方案；针灸推拿，选取特定穴位进行操作以疏通经络、调和气血；中药调理，根据辨证结果开具中药方剂进行内服或外用；情志护理，通过心理疏导、音乐疗法等缓解患者不良情绪。采用视觉模拟评分法（VAS）评估患者疼痛程度，并记录头痛发作频率、持续时间，同时运用生活质量量表（SF-36）评价患者生活质量，采用自制护理满意度调查表评估患者对护理工作的满意度。**结果** 实验组总有效率为 93.33%，显著高于对照组的 76.67%（ $P<0.05$ ）。实验组患者头痛发作频率、疼痛强度（VAS 评分）及持续时间均较对照组显著降低（ $P<0.05$ ）。生活质量方面，实验组患者在生理功能、生理职能、躯体疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感职能及精神健康等维度评分均显著高于对照组（ $P<0.05$ ）。护理满意度调查显示，实验组患者对护理工作的满意度达 95.00%，明显高于对照组的 80.00%（ $P<0.05$ ）。**结论** 中医护理在头痛患者中的应用，能够显著缓解患者疼痛症状，降低头痛发作频率与持续时间，提高患者生活质量，同时提升患者对护理工作的满意度，具有较高的临床应用价值与推广前景^[1]。

【关键词】 中医护理；头痛；疼痛缓解；生活质量；护理满意度

【收稿日期】2025 年 6 月 18 日

【出刊日期】2025 年 7 月 29 日

【DOI】10.12208/j.ijnr.20250363

Application of traditional Chinese medicine nursing in patients with headache and its effect analysis on pain relief

Nafei Xiao

Guizhou Medical University Affiliated Hospital, Guiyang, Guizhou

【Abstract】 Objective Headache is a common clinical disease, which seriously affects the physical and mental health and quality of life of patients. Although current Western medicine treatment can relieve some symptoms it has many adverse reactions and is prone to recurrence. As an important part of traditional medicine, traditional Chinese medicine nursing has shown unique advantages in nursing of various diseases. This study to deeply explore the specific application ways of traditional Chinese medicine nursing in patients with headache and systematically analyze its curative effect on pain relief of patients, so as to provide new scientific basis practice scheme for clinical nursing of headache. **Methods** A total of 120 patients with headache who visited our hospital from January 2022 to December 204 were selected as the research objects. The patients were divided into control group (60 cases) and experimental group (60 cases) by random number table method. The control patients received routine nursing, including condition observation, medication guidance, life nursing, etc. The experimental group patients were given routine nursing based on TCM nursing intervention measures,

作者简介：肖娜非（1994-）女，土家族，本科，贵州铜仁，主管护师，主要从事：临床中医护理。

which specifically covered-differentiated nursing, the formulation of personalized nursing programs according to the different constitution and syndrome types of patients; acupuncture and massage, selecting specific acupoints for to unblock the meridians and harmonize the qi and blood; Chinese medicine conditioning, prescribing traditional Chinese medicine prescriptions for oral administration or external use according to the syndrome results; emotional nursing, through psychological counseling, music therapy and other measures to relieve the adverse emotions of patients. Visual Analogue Scale (VAS) was used to assess the of pain in patients, and the frequency and duration of headache attacks were recorded, and the quality of life of patients was evaluated by the Short Form Health Survey (SF-36, and the satisfaction of patients with nursing work was evaluated by a self-made nursing satisfaction survey. **Results** The total effective rate of the experimental group was 93.3%, which was significantly higher than that of the control group (76.67%) ($P < 0.05$). The frequency of headache attacks, the of pain (VAS score) and the duration of the experimental group patients were significantly lower than those of the control group ($P < 0.05$). In terms quality of life, the scores of the experimental group patients in the dimensions of physical function, physical function, somatic pain, general health, vitality, social function, emotional function mental health were all significantly higher than those of the control group ($P < 0.05$). The nursing satisfaction survey showed that the satisfaction of the experimental group patients with work was 95.00%, which was significantly higher than that of the control group (80.00%) ($P < 0.05$) **Conclusion** The application of traditional Chinese medicine nursing in patients with headache can significantly relieve the pain symptoms of patients, reduce the frequency and duration of headache attacks, improve the quality of of patients, and improve the satisfaction of patients with nursing work, which has high clinical application value and promotion prospects^[1].

【**Keywords**】 Traditional Chinese medicine nursing; Headache; Pain relief; Quality of life; Nursing satisfaction

引言: 头痛作为临床极为常见的症状, 其病因错综复杂, 涵盖了原发性头痛(如偏头痛、紧张型头痛等)与继发性头痛(如因颅脑外伤、颅内感染、脑血管疾病等引发)等多种类型。头痛不仅给患者带来躯体上的痛苦, 还会对其日常生活、工作以及社交活动产生严重干扰, 导致生活质量大幅下降。在临床治疗中, 西医常采用药物治疗, 如非甾体类抗炎药、曲普坦类药物等, 虽能在一定程度上缓解疼痛, 但部分患者存在胃肠道不适、药物过量性头痛等不良反应, 且长期使用易产生药物依赖, 病情易反复发作。中医护理历史悠久, 源远流长, 是中医理论体系的重要组成部分。它以整体观念为指导思想, 强调人体是一个有机的整体, 人与自然环境、社会环境密切相关; 以辨证施护为基本原则, 依据患者的症状、体征、舌象、脉象等综合信息, 判断其证型, 从而制定个性化的护理方案。中医护理手段丰富多样, 包括针灸、推拿、中药、情志护理等。针灸通过刺激人体特定穴位, 调节经络气血运行, 达到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的目的; 推拿则运用手法作用于人体体表特定部位, 以调节机体生理、病理状况, 缓解肌肉紧张, 减轻疼痛; 中药治疗根据辨证结果, 采用内服或外用中药, 发挥其祛风散寒、活血化瘀、平肝潜阳等功效; 情志护理注重调节患者的情绪状态, 通过心理疏导、移情易性等方法, 使患者保持心情舒畅, 促进疾病康复。

近年来, 随着人们对健康需求的不断提高以及中医护理优势的逐渐凸显, 中医护理在多种疾病护理中的应用研究日益增多。然而, 关于中医护理在头痛患者中系统、深入的研究仍相对不足。本研究旨在深入探讨中医护理在头痛患者中的具体应用方法, 并全面分析其对患者疼痛缓解的疗效, 为临床头痛护理提供科学、有效的参考依据^[2-3], 推动中医护理在头痛治疗领域的进一步发展与应用。

1 资料和方法

1.1 一般资料

本研究选取 2022 年 1 月至 2024 年 12 月期间于我院就诊的 120 例头痛患者作为研究对象。纳入标准包括: 符合头痛诊断标准, 年龄在 18 至 65 岁之间, 自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准为: 存在严重心、肝、肾功能不全, 妊娠或哺乳期妇女, 以及对中医护理措施存在禁忌症的患者。采用随机数字表法将患者分为对照组和实验组, 每组各 60 例。对照组中男性 28 例, 女性 32 例, 平均年龄(42.3 ± 5.6)岁; 实验组中男性 26 例, 女性 34 例, 平均年龄(41.8 ± 5.9)岁。两组患者在性别、年龄、病程、头痛类型及病情严重程度等方面差异无统计学意义($P > 0.05$), 具有可比性。

1.2 方法

对照组: 患者接受常规护理, 包括病情观察、用药

指导、生活护理等。具体为：定时监测患者生命体征，记录头痛发作时间、频率及疼痛程度；指导患者正确服用止痛药物，并告知药物可能的不良反应；建议患者保持规律作息，避免过度劳累，保持良好的心态。

实验组：患者在常规护理基础上，增加中医护理干预措施，具体如下：辨证施护：依据患者不同体质与证型，制定个性化护理方案。如风寒头痛患者，注意保暖，避免风寒侵袭；肝阳上亢头痛患者，保持情绪稳定，避免情绪激动；血虚头痛患者，加强营养，适当食用补血食物。针灸推拿：选取特定穴位进行操作，以疏通经络、调和气血。针灸穴位包括百会、风池、太阳穴等，根据患者具体情况进行加减；推拿则运用手法作用于头部、颈部及肩部，缓解肌肉紧张，减轻疼痛。中药调理：根据辨证结果开具中药方剂进行内服或外用。如风寒头痛患者，可服用荆防败毒散加减；肝阳上亢头痛患者，可服用天麻钩藤饮加减；血虚头痛患者，可服用八珍汤加减。情志护理：通过心理疏导、音乐疗法等缓解患者不良情绪。护理人员与患者进行深入交流，了解其心理

状态，给予针对性心理疏导；同时，播放舒缓音乐，帮助患者放松心情，减轻焦虑、抑郁等负面情绪。

1.3 观察指标

疼痛程度：采用视觉模拟评分法（VAS）评估患者疼痛程度，0 分表示无痛，10 分表示剧痛。头痛发作频率及持续时间：记录患者头痛发作次数及每次发作的持续时间。生活质量：运用生活质量量表（SF-36）评价患者生活质量，包括生理功能、生理职能、躯体疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感职能及精神健康等维度。护理满意度：采用自制护理满意度调查表评估患者对护理工作的满意度，分为非常满意、满意、一般、不满意四个等级。

1.4 统计学方法

采用 SPSS 22.0 统计学软件进行数据分析。计量资料以均数±标准差（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，组间比较采用 t 检验；计数资料以率（%）表示，组间比较采用 χ^2 检验。P<0.05 为差异有统计学意义。

1.5 结果

表 1 两组患者临床疗效比较

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率（%）
对照组	60	25	21	14	76.67
实验组	60	38	18	4	93.33*

注：*与对照组比较，P<0.05。

表 2 两组患者头痛发作频率、疼痛强度及持续时间比较（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	头痛发作频率（次/周）	VAS 评分（分）	头痛持续时间（h/次）
对照组	3.5±1.2	6.2±1.5	8.5±2.1
实验组	1.8±0.9	3.1±1.2	4.2±1.5*

注：*与对照组比较，P<0.05。

生活质量方面，实验组患者在生理功能、生理职能、躯体疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感职能及精神健康等维度评分均显著高于对照组（P<0.05）。护理满意度调查显示，实验组患者对护理工作的满意度达 95.00%，明显高于对照组的 80.00%（P<0.05）。

2 讨论

本研究结果显示，实验组患者经中医护理干预后，总有效率高达 93.33%，显著高于对照组的 76.67%，这一结果充分证明了中医护理在头痛患者中的显著疗效^[4]，中医护理以整体观念为指导，强调人体内部环境的平衡与协调，通过辨证施护，针对不同体质与证型的患者制定个性化护理方案，有效缓解了患者的头痛症状。具体而言，中医护理中的针灸推拿疗法通过刺激特定

穴位，疏通经络、调和气血，达到了缓解肌肉紧张、减轻疼痛的目的。这种疗法不仅直接作用于疼痛部位，还通过调节人体内部环境，从根本上改善了患者的身体状况^[5]。中药调理则根据辨证结果开具中药方剂，通过内服或外用，发挥其祛风散寒、活血化瘀、平肝潜阳等功效，进一步增强了治疗效果。此外，情志护理通过心理疏导、音乐疗法等手段，有效缓解了患者的不良情绪，提高了患者的心理承受能力，有助于疾病的康复。在生活质量方面，实验组患者在生理功能、生理职能、躯体疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感职能及精神健康等维度评分均显著高于对照组，这表明中医护理不仅缓解了患者的头痛症状，还全面提升了患者的生活质量。这一结果可能与中医护理注重整体调节、标本兼

治的理念有关,通过改善患者的身体状况和心理状态,使患者在多个方面都得到了有效的提升^[6]。从护理满意度的角度来看,实验组患者对护理工作的满意度达95.00%,明显高于对照组的80.00%。这一结果反映了中医护理在提升患者就医体验方面的积极作用^[7]。中医护理以患者为中心,注重与患者的沟通交流,了解患者的需求和感受,从而提供了更加贴心、周到的护理服务。

综上所述,中医护理在头痛患者中的应用具有显著的临床价值。它不仅能够有效缓解患者的头痛症状,降低头痛发作频率与持续时间,还能全面提高患者的生活质量,提升患者对护理工作的满意度。因此,建议在临床头痛护理中积极推广中医护理方法,为患者提供更加全面、有效的护理服务^[8]。同时,未来研究可进一步探讨中医护理在头痛治疗中的具体作用机制,以及如何优化中医护理方案,以更好地满足患者的需求。

参考文献

- [1] 顾圣琴.头部刮痧在头痛患者护理中的应用效果[J]. 中国医药指南,2021,19(7):134-135.
- [2] 李芸,李佳萍,皮昆灵,等.头部刮痧在头痛患者护理中的应用效果[J]. 国际护理学研究,2023,5(4).
- [3] 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.
- [4] 李凤燕,李彩红. 规范化管理干预在头部穴位按摩联合刮痧治疗脑血管痉挛性头痛患者中的回顾性研究[J]. 养生保健指南,2020(52):116.
- [5] 龚青春.中医铜砭刮痧法在原发性头痛护理中的应用及效果[J].当代护士(中旬刊),2021,28(11):58-60.
- [6] 吴窮,宋钝,张立杰,等. 中医特色护理在老年偏头痛病人中的应用[J].循证护理,2020,6(10):1125-1128.
- [7] 宋敬敬.开天门联合头部刮痧护理干预偏头痛的价值研析[J].实用临床护理学电子杂志,2023,8(18):25-27.
- [8] 陈志慧.头部刮痧护理缓解紧张性头痛的应用效果分析[J].特别健康,2021(20):189-190.

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