

中药热奄包治疗腰椎间盘突出症的护理体会

董绪存

山东省潍坊市高密市中医院 山东潍坊

【摘要】目的 观察在腰椎间盘突出症患者护理中开展中药热奄包干预的临床应用效果。**方法** 随机筛选我院推拿一科收治的腰椎间盘突出症（血瘀气滞型）患者 70 例，采取随机数字表法分为观察组和对照组各 35 例。对照组接受单独针灸推拿科常规护理，观察组在对照组护理基础上添加中药热奄包干预，对比分析两组护理效果。**结果** 观察组患者的腰部疼痛不适症状改善时间明显短于对照组，腰椎疼痛程度轻于对照组，腰椎功能恢复效果优于对照组，最终患者的生活活动能力与生活质量改善效果与对照组相比均占据优势（ $P < 0.05$ ）。**结论** 对腰椎间盘突出症患者治疗护理期间配合中药热奄包干预，可使患者的治疗效果得到进一步提升，能够尽早改善患者腰椎不适症状，减轻患者的病痛折磨，促进腰椎功能恢复。

【关键词】 腰椎间盘突出症；中药热奄包；护理体会

【收稿日期】 2025 年 6 月 29 日

【出刊日期】 2025 年 7 月 28 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20250367

Nursing experience of using traditional Chinese medicine hot compress to treat lumbar disc herniation

Xucun Dong

Gaomi Traditional Chinese Medicine Hospital, Weifang, Shandong

【Abstract】 Objective To observe the clinical application effect of traditional Chinese medicine hot compress intervention in the nursing of patients with lumbar disc herniation. **Methods** 70 patients with lumbar disc herniation (blood stasis and qi stagnation type) admitted to the Tuina Department of our hospital were randomly selected and divided into an observation group and a control group, with 35 patients in each group, using a random number table method. The control group received routine nursing care in the acupuncture and moxibustion and massage department alone, while the observation group added the intervention of Chinese medicine hot package on the basis of nursing care, and compared and analyzed the nursing effects of the two groups. **Results** The improvement time of lumbar pain and discomfort symptoms in the observation group was significantly shorter than that in the control group, and the degree of lumbar pain was milder than that in the control group. The recovery effect of lumbar function was better than that in the control group, and the improvement effect of patients' life activity ability and quality of life was superior to that in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** During the treatment and nursing of patients with lumbar disc herniation, the intervention of traditional Chinese medicine hot compress can further improve the treatment effect of patients, improve their lumbar discomfort symptoms as early as possible, alleviate their pain and torment, and promote the recovery of lumbar function.

【Keywords】 Lumbar disc herniation; Traditional Chinese medicine hot compress; Nursing experience

腰椎间盘突出症是由于椎间盘退变导致纤维环破裂，髓核突出，进而刺激或压迫神经根和脊髓，引起腰痛、下肢放射痛和麻木等症状。病因涉及劳损、外伤和不良姿势。治疗复杂，需个体化保守治疗，包括针灸、推拿和中药热敷，并需调整护理以优化效果。同时，重视患者心理支持与健康指导，从而提高患者治疗配合度^[1,2]。中药热奄包疗法，作为一种传统的中医外治技术，涉及将中药经过加热处理，敷贴于病患部位。此方

法利用温热效应以及药物的渗透作用，旨在减轻疼痛、改善局部血液循环、达到温通经络、祛湿散寒、消肿止痛等效果从而缓解肿胀和疼痛不适症状^[3]。针对中药热奄包在腰椎间盘突出症治疗中的应用价值，我科进行了深入的总结与分析。相关研究成果已在文献中详细阐述。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究筛选 2024 年 5 月至 2025 年 5 月期间，来我科接受治疗的腰椎间盘突出症(血瘀气滞型)患者 70 例。分组采取随机数字表法，将入选的 70 例患者分为观察组 35 例与对照组 35 例。观察组患者中分为男性 20 例，女性 15 例，年龄 40~79 岁，平均年龄 (59.00±5.16) 岁；病程 1~6 年，平均病程 (3.26±0.52) 年。对照组中，男患者 19 例，女患者 16 例，年龄 40~80 岁，平均年龄 (59.50±5.20) 岁；病程 1~7 年，平均病程 (3.50±0.60) 年。两组患者一般资料经过分析后显示，无统计学意义 (P>0.05)，具有可比性。

1.2 方法

对照组接受单独针灸推拿护理常规护理：1) 病情监测：定期评估疼痛程度、下肢感觉和运动功能。使用标准化疼痛评估工具，如视觉模拟评分法 (VAS)。观察并记录任何异常症状或体征。2) 体位管理：指导患者使用硬板床，保持脊柱的生理弯曲。教授正确的卧床姿势和翻身技巧，避免腰部扭曲。3) 疼痛管理：采用物理治疗措施，如冷热敷、电疗等，通过物理干预减轻患者疼痛程度。4) 心理支持：提供情感支持和鼓励。使用正面的沟通技巧帮助患者缓解焦虑和抑郁。5) 康复锻炼：根据患者的具体病情和恢复进度，制定个性化的功能锻炼计划。计划包括腰部肌肉的强化训练，直腿抬高锻炼、五点支撑锻炼、飞燕式功能锻炼等，旨在增强腰背肌肉力量，提高脊柱的稳定性。6) 营养支持：鼓励患者遵循均衡饮食，摄入丰富的蛋白质、维生素和矿物质，同时避免辛辣、油腻和高脂肪的食物。鼓励患者多饮水，以保持肠道通畅，预防便秘。7) 生活指导：指导患者在日常生活与工作中注意对腰部的保健，提倡坐硬板凳，宜卧硬板软垫床。指导患者正确咳嗽打喷嚏方法，注意保护腰部，避免诱发和加重疼痛。定期评估患者的心理状态，对出现焦虑、抑郁等情绪的患者，应提供适当的心理干预，包括认知行为疗法和放松技巧。8) 健康教育：向患者及其家属介绍腰椎间盘突出症的相关知识。提高患者的自我管理能力和包括病因、症状、预防、治疗方法。

观察组在对照组康复护理基础上配合中药热奄包疗法：方剂组成：忍冬藤、当归、川芎、威灵仙各 30g，桂枝 20g，土鳖虫、红花、制草乌、制川乌、独活、醋乳、醋没药、醋延胡索、白芷、地龙、苏木各 15g，麻黄 10g，三七粉 5g。将药材研磨成细粉。每日一剂，外敷于患者腰部、骶部、右侧臀部。在通过温热作用，疏通气血，达到止痛和祛瘀的效果。使用过程中应确保温度适宜，避免烫伤皮肤。如出现不适或过敏反应，应立即停止使用，并寻求医疗帮助。

1.3 观察标准

1) 将两组患者康复护理过程中症状改善时间进行详细记录对比。2) 腰椎疼痛评估：使用视觉模拟疼痛 (VAS) 量表开展评价，最高分值 10 分，得分越高表示疼痛越重。3) 腰椎功能：使用 Fugl-Meyer 评分系统进行评价，总分值为 100 分，分值越高表示患者腰椎功能恢复越好。4) 生活活动能力：采用 MBI 量表对两组患者护理前后的生活活动能力进行评价，满分 100 分，最终得分越高则表示患者生活能力恢复越好。5) 生活质量：借助 SF-36 量表对两组患者生活质量改善情况开展评价，该量表总分 100 分，取得分值越高表示患者生活质量改善越好。

2 结果

2.1 患者腰椎症状改善时间

观察组患者的腰部疼痛、下肢放射痛、肢体麻木、肌肉无力各症状改善时间分别为 (5.5±0.5) d、(5.3±0.6) d、(5.6±1.1) d、(5.4±0.4) d，均短于对照组以上症状的 (7.3±0.7) d、(7.2±0.9) d、(7.5±1.3)d、(7.4±0.8)d，两组差异有统计学意义 (t=19.2564、10.3918、2.0844、10.3918，P=0.0001、0.0001、0.0409、0.0001)。

2.2 两组指标对比情况

实施前，两组各指标评分对比无显著差异 (P>0.05)；实施后同对照组评分结果相比，观察组患者的腰背疼痛程度明显减轻，腰椎功能得到良好改善，生活活动能力及生活质量均显著提高， (P<0.05)，详见表 1。

表 1 两组指标对比详情 (x±s)

分组	n	腰背疼痛程度/分		腰椎功能/分		生活活动能力/分		生活质量/分	
		实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后
观察组	35	6.3±0.7	4.2±0.4	57.9±4.9	90.8±6.2	62.7±2.8	91.8±4.6	58.5±5.5	91.6±3.5
对照组	35	6.4±0.8	5.3±0.5	57.8±4.8	85.5±5.8	62.6±2.7	87.9±4.2	58.6±5.4	84.7±3.2
t 值		0.5565	10.1633	0.0862	3.6931	0.1520	3.7041	0.0767	8.6077
P 值		0.5797	0.0001	0.9315	0.0004	0.8796	0.0004	0.9390	0.0001

3 讨论

腰椎间盘突出症常由不良坐姿、过度负重、腰部外伤或慢性劳损等引起,导致椎间盘破裂、髓核突出,引发疼痛和麻木,甚至下肢受限和肌肉无力。康复护理在治疗中至关重要,它不仅能缓解疼痛,促进功能恢复,还能预防并发症,提升患者生活质量。忽视康复护理可能导致病情反复,故对患者康复极为重要^[4]。然而单一采取康复护理在腰椎间盘突出症治疗中虽然能起到缓解症状、促进恢复的作用,但其缺陷在于康复周期较长,患者依从性差,且缺乏针对个体差异的个性化方案,有时可能因操作不当导致症状加重^[5]。在中医康复理念指导下,护理过程中注重整体观念和辨证施治。根据患者具体体质和病情,采用中药热奄包治疗,结合穴位按摩、针灸等中医特色疗法,调整局部与整体,促进气血流通,加速腰椎间盘突出症康复。同时,强调患者生活方式的调整,如合理饮食、适度运动,以增强机体抗病能力^[5]。为促进本病患者康复效率,我科对其患者康复护理中添加了中药热奄包疗法,且最终获得了较为理想的康复效果。分析显示在腰椎间盘突出症患者的康复护理期间,中药热奄包干预作为一种综合性的治疗手段,能够通过多种机制实现临床症状的改善。首先,中药热奄包的温热效应有助于扩张局部血管,增加血流量,从而减轻对受压神经根的压迫,并促进神经功能的恢复。同时,中药的药理作用结合温热刺激,能够促进血液循环,改善局部组织的营养状况,加速代谢产物的排出,进而减轻炎症和水肿^[6,7]。这种作用不仅缓解了肌肉紧张和痉挛,还调节了神经功能,减轻了腰背疼痛。此外,中药热奄包的干预有助于恢复腰椎的正常生理功能,提高腰椎的稳定性,减少复发风险。最终,通过减轻疼痛、缓解肌肉紧张和改善腰椎功能,中药热奄包干预显著提高了患者的生活活动能力,从而全面提升患者的整体生活质量和心理健康^[8]。

由上可知,将中药热奄包疗法应用于腰椎间盘突出症(血瘀气滞型)患者护理管理中,可使患者的症状

得到尽早改善,减轻患者的腰椎疼痛程度,促进患者腰椎功能恢复,从而提高患者的生活活动能力,改善患者生活质量。

参考文献

- [1] 徐红蕾,郭晓能,刘丽丽,等.耳穴压豆结合中药热奄包对腰椎间盘突出症影响[J].光明中医,2024,39(23):4754-4756.
- [2] 古燕凤,陈珊珊,曾思敏.中药热奄包联合耳穴压贴护理用于血瘀气滞型腰椎间盘突出症的分析[J].智慧健康,2024,10(35):67-69.
- [3] 李天琴.中药热奄包联合康复护理对腰椎间盘突出症患者的影响[J].中外医药研究,2024,3(32):118-120.
- [4] 李建芬.中药热奄包联合穴位药棒按摩护理对腰椎间盘突出症患者的影响[J].中外医药研究,2024,3(21):52-54.
- [5] 潘玮,程淑鑫,林云铃,等.常规护理联合中药热奄包循经治疗气滞血瘀型腰椎间盘突出症 50 例[J].福建中医药,2024,55(1):71-72.
- [6] 唐平方,郑燕玲,欧阳艳菲.基于正念减压的团体心理干预联合中药热奄包护理应用于腰椎间盘突出症患者的效果[J].中外医学研究,2023,21(33):94-98.
- [7] 夏晓萍,夏秋钰,郭涵敏,等.中药热奄包配合康复训练在腰椎间盘突出症患者中的应用[J].护理实践与研究,2023,20(9):1347-1351.
- [8] 朱小丽.中药热奄包联合腰背肌功能锻炼对腰椎间盘突出症患者疼痛及功能康复的影响[J].医学理论与实践,2021,34(16):2910-2911.

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