

刮痧拔罐联合中医护理对腰椎间盘突出患者的影响

徐文文

泰州市中医院 江苏泰州

【摘要】目的 分析刮痧与拔罐疗法结合中医护理措施对腰椎间盘突出症患者所产生的效应。**方法** 本研究选取了本院 90 例腰椎间盘突出症患者作为研究样本,按照随机分配的原则,将其均衡地分为两组:对照组(45 例,接受常规护理干预)与研究组(45 例,接受刮痧联合拔罐及中医护理)。搜集并整理了两组患者的护理成效相关数据,并对此进行了详尽且深入的对比分析。**结果** 相较于对照组,研究组患者的疼痛评分出现了明显下降,腰椎功能评分和生活质量评分有了显著提升。这些组间的差异在统计学分析上均达到了显著水平($P<0.05$)。**结论** 对于患有腰椎间盘突出症的患者而言,采用刮痧与拔罐疗法结合中医护理的方式,能够显著促进腰椎功能的恢复,有效减轻疼痛,并提升患者的生活质量。

【关键词】 刮痧; 拔罐; 中医护理; 腰椎间盘突出

【收稿日期】 2025 年 2 月 26 日

【出刊日期】 2025 年 3 月 27 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250145

The effect of Scraping cupping combined with traditional Chinese medicine nursing on patients with lumbar intervertebral disc herniation

Wenwen Xu

Taizhou Traditional Chinese Medicine Hospital, Taizhou, Jiangsu

【Abstract】Objective To analyze the effects of scraping and cupping combined with traditional Chinese medicine nursing measures on patients with lumbar intervertebral disc herniation. **Methods** In this study, 90 patients with lumbar disc herniation in our hospital were selected as the research sample, and they were divided into two groups according to the principle of random allocation: control group (45 cases, receiving routine nursing intervention) and research group (45 cases, receiving scraping combined with cupping and traditional Chinese medicine nursing). The data related to the nursing effectiveness of the two groups of patients were collected and collated, and a detailed and in-depth comparative analysis was carried out. **Results** Compared with the control group, the pain score of the patients in the study group decreased significantly, and the lumbar spine function score and quality of life score were significantly improved. The differences between these groups were statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** For patients suffering from lumbar disc herniation, the combination of scraping and cupping therapy with traditional Chinese medicine can significantly promote the recovery of lumbar spine function, effectively reduce pain, and improve the quality of life of patients.

【Keywords】 Scraping; Cupping; Traditional Chinese medicine nursing; Lumbar intervertebral disc herniation

腰椎间盘突出退行性病变中,腰椎间盘突出症是骨科领域内一种常见且高发的疾病类型。在此疾病中,患者的腰椎纤维环会发生部分乃至完全的断裂,伴随着髓核地向外突出,或是髓核连同纤维环及软骨终板一同突出,进而刺激或压迫窦椎神经或神经根^[1]。疾病发生后,患者可能会遭遇腰部疼痛、下肢呈现放射性疼痛以及肢体感觉减退等症状。随着病情的逐渐加重,患者有可能面临下肢瘫痪的风险,这将极大地限制其肢体功能及日常生活能力,妨碍正常行走与工作,从而显著降

低其生活质量^[2]。对于大多数患者而言,在腰椎间盘突出出的程度相对较轻,且不存在椎管狭窄的状况下,实施保守治疗策略往往能够获得较为理想的治疗效果。在传统中医领域,刮痧与拔罐是经常被采用的非侵入性治疗手段,它们对于提升治疗效果、促进患者康复过程具有积极作用^[3]。中医护理体系建立在祖国医学理论的基础之上,综合运用了多种中医护理手段。通过对腰椎间盘突出症患者进行全面且细致的中医护理,能够进一步减轻患者的疼痛感,并促进腰椎功能的改善^[4]。基

于此,本研究探究了刮痧与拔罐疗法结合中医护理对腰椎间盘突出症患者的具体影响,具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取了2023年9月至随后一年同一时期,在我院接受诊疗的90名腰椎间盘突出症患者作为研究对象。具体的纳入标准涵盖:(1)所有入组患者均达到腰椎间盘突出症的临床诊断标准。(2)全部患者均选择保守治疗,未呈现手术适应症。(3)所有参与研究的患者及其家属需对本研究的全部内容有深入的理解,并已正式签署知情同意文件。以下是详细的排除标准:(1)存在刮痧与拔罐的禁忌情况。(2)处于妊娠期或哺乳阶段的女性。(3)罹患恶性肿瘤的并发症者。依据随机分配原则,将患者分为对照组(含45例,男性25例,女性20例,平均年龄为 47.53 ± 6.17 岁)与研究组(含45例,男性24例,女性21例,平均年龄 47.64 ± 6.86 岁)。两组患者在基线特征上并未表现出统计学上的显著差异($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组采纳了常规护理措施,而研究组则采用了刮痧与拔罐疗法联合中医护理的综合方案,其具体操作方法如下:

1.2.1 刮痧。指示患者采取俯卧的体位,并使其腰背部区域得以充分展现。选择足太阳膀胱经与督脉作为刮痧的主要经络,然后在这些选定区域上均匀涂抹适量且适宜的润滑物质。随后,将刮痧板与皮肤之间的角度调整为 45° ,并按照从内侧向外侧、由上至下的顺序进行经络刮痧操作。刮痧操作始于大椎穴,沿脊柱方向向下刮拭至腰俞穴,随后转向肾俞穴,并沿经络线刮至承山穴,依次途经大肠俞、关元俞、承扶、殷门及委中等穴位。整个过程需循环往复15至20遍,期间需适当调控刮痧的力度,直至皮肤呈现出痧点为止。刮痧治疗每两天实施一次,整个疗程共计十次。

1.2.2 拔罐。选定患侧的环跳、风市、承山、阳陵泉、委中等穴位,并包括双侧的肾俞穴作为治疗的关键部位。随后,使用尺寸适宜的玻璃拔火罐,并利用闪火法技术对这些穴位实施吸拔处理。每次吸拔操作的时间被控制在7至8分钟的范围内,适宜的标准是观察到罐口周边的皮肤呈现出潮红的状态。此治疗过程每两天进行一次,共计进行十次。

1.2.3 中医护理。①中医情志护理。需时刻留意患者的情绪变化,敏锐捕捉其精神状态的起伏,强化与患者的交流互动,以舒缓其紧张与焦虑的情绪,并协助其

树立战胜疾病的正面信念。另外,加深患者对疾病本质的认识,让其充分认识到遵循医嘱的重要性,进而提升其在整个治疗过程中的配合度。②中医辨证饮食指导。针对腰椎间盘突出症的不同中医辨证类型,为患者量身定制个性化的饮食建议。对于属于寒湿痹阻证型的患者,推荐其多食用当归生姜羊肉汤,以达到温经散寒、祛湿通络的效果。对于气滞血瘀证型的患者,建议增加木耳、瘦肉及桃仁等食物的摄入,以助其活血化瘀、改善血液循环。③中医功能锻炼指导。向患者详细说明功能锻炼的关键作用,增强患者对功能锻炼的认识和重视程度。紧接着,综合评估了患者的意识状态清晰度、腰部关节活动度以及年龄等条件,据此精心挑选了适合的中医养生锻炼方法,诸如五禽戏、太极拳、八段锦等。在养生锻炼的实施过程中,严格遵循由易到难、逐步推进的原则,确保患者不会因锻炼过度而产生不良后果。④中医日常生活指导。建议患者勿长时间维持同一姿势不动,应定时变换体位或进行适量的活动,以预防椎间盘受到不平衡的压力,进而防止病情进一步加重。着重强调腰部保暖的必要性,建议患者避免长时间置身于阴暗、潮湿及温度较低的环境中,并需忌口生冷食品。当患者症状有所减轻时,允许其佩戴腰部支撑器具,以便尽早离床进行康复锻炼。然而,当疼痛症状完全消退后,应立即停止佩戴腰部支撑器具,以防止长期依赖造成腰部肌肉的退化及萎缩。

1.3 观察指标

对比两组的疼痛强度,采用视觉模拟评分量表(VAS)来进行,该量表最高分为10分,患者得分越高,代表其感受到的疼痛程度越剧烈。对比了两组患者的腰椎功能,采用了腰椎功能JOA评分进行评价。该评分由三大模块组成:临床症状、患者主观感受以及日常活动受限程度,分别赋予6分、9分和14分的权重,总分为29分。患者得分越高,表明其腰椎功能状态越佳。对比两组的生活质量,运用了简明健康状况调查问卷(SF-36)作为工具,该问卷的总分范围设定在0至100分之间。患者的得分越高,即代表其生活品质越优越。

1.4 统计学分析

在本研究中,所有收集的数据均已被录入SPSS 23.0统计软件进行深度分析。对于计量资料,运用了 t 检验方法进行对比分析,并以 $\bar{x} \pm s$ 展示了其结果。当 P 值小于0.05时,判定该差异在统计学上具有显著性。

2 结果

2.1 两组患者疼痛强度对比

研究组患者的 VAS 评分为 (2.59 ± 0.21) 分, 对照组患者的 VAS 评分为 (3.81 ± 0.39) 分, $t=18.476$, $P=0.001$; 相较于对照组, 研究组患者的 VAS 评分显著降低, 这一差异在统计学上具有高度显著性 ($P < 0.05$)。

2.2 两组患者的腰椎功能对比

研究组患者的 JOA 评分为 (12.32 ± 1.28) 分, 对照组患者的 JOA 评分为 (10.64 ± 1.16) 分, $t=6.524$, $P=0.001$; 相较于对照组, 研究组患者的 JOA 评分显著提升, 这一差异在统计学上具有重要的意义 ($P < 0.05$)。

2.3 两组患者的生活质量对比

研究组患者的 SF-36 评分为 (80.25 ± 2.35) 分, 对照组患者的 SF-36 评分为 (72.66 ± 2.45) 分, $t=14.998$, $P=0.001$; 与对照组相比, 研究组患者的 SF-36 评分显著提高, 这一统计学差异具有明确的意义 ($P < 0.05$)。

3 讨论

在中医学理论中, 腰椎间盘突出病理表现可归入“痹证”“腰腿痛”以及“经筋病”等范畴内。该病症的成因涵盖内外两大层面: 内在因素主要关联于肾阴肾阳的亏损及肾气的不足; 外在因素则与风寒湿邪的侵扰或机体遭受的损伤有关^[5]。内外因素的相互交织, 使得外部病邪有机会侵入机体内部, 导致经络痹阻不畅, 气血运行受阻, 进而使得经脉无法得到充足的滋养^[6]。本研究的结果表明, 相较于对照组, 研究组患者的 VAS 评分出现了明显下降, JOA 评分和 SF-36 评分有了显著提升 ($P < 0.05$)。这一结果说明, 采用刮痧拔罐联合中医护理的方法能够有效减轻患者的疼痛感, 增强患者的腰椎功能, 并提升患者的生活质量。分析原因为刮痧, 作为中医的一种体表治疗方法, 依据经络腧穴学说, 借助刮拭皮肤的操作, 尽管仅属于体表刺激的手段, 但却能显著促进局部血液循环, 使皮肤毛孔舒张, 有助于体内积聚的毒素及代谢废物通过皮肤排出, 进而实现疏通经络、驱邪外出、缓解痹痛、扶助正气及消除病邪等多重治疗效果^[7]。拔罐疗法, 作为传统中医的一种治疗手段, 通过在皮肤经络穴位上施加吸力进行拔吸, 能够促使经络中的气血流通至全身各处, 从而调节机体的阴阳平衡状态, 发挥出祛风除湿、温暖经络以散寒、消肿并缓解疼痛以及促进经络气血运行等多重功效^[8]。中医理论着重阐述人体结构与功能之间的紧密联系与高度整合性, 强调二者不可分割。这要求在护理实践中, 必须重视促进人体各结构与功能之间的协同作用, 确保它们能够相互支撑、和谐运作, 从而

实现护理效果的最优化^[9]。在本次研究中, 中医护理的核心内容包含中医情志护理、中医辨证饮食指导、中医功能锻炼指导及中医日常生活指导等多个方面, 旨在协助患者自主管理情绪, 增强治疗信心, 优化机体的营养状况及整体健康状况, 进而加快康复进程^[10]。

综上所述, 对于罹患腰椎间盘突出症的患者, 应用刮痧联合拔罐及中医护理的方法, 可以明显加速腰椎功能的康复进程, 有效缓解病痛, 同时改善患者的日常生活质量。

参考文献

- [1] 何逸. 观察分段刮痧配合刺血拔罐治疗腰椎间盘突出症的疼痛效果[J]. 中国保健营养, 2020, 30(3): 341.
- [2] 武双琴. 刮痧拔罐联合中医护理在腰椎间盘突出患者中的应用效果探讨[J]. 妇幼护理, 2023, 3(11): 2728-2730.
- [3] 张泽钦, 张晓华. 中医适宜技术对腰椎间盘突出症患者临床症状的改善作用[J]. 世界复合医学, 2020, 6(6): 169-171.
- [4] 兰红娟. 腰椎间盘突出症患者中医护理效果分析[J]. 现代养生, 2023, 23(7): 530-532.
- [5] 张静, 孟华, 全秋艳. 中医护理结合综合护理在腰椎间盘突出症患者中的应用[J]. 实用中医内科杂志, 2023, 37(2): 89-91.
- [6] 黄逸纯, 陈权韩. 观察中医护理配合推拿按摩、牵引、针灸、电疗治疗腰椎间盘突出症的疗效[J]. 当代临床医刊, 2022, 35(1): 74-75.
- [7] 邹姣, 李靖, 王婷, 等. 虎符铜砭刮痧护理技术结合理筋法穴位按摩对腰椎间盘突出症患者腰椎功能及生活质量的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(36): 150-153.
- [8] 相振华, 李钦华. 督灸联合刺络拔罐对寒湿痹阻型腰椎间盘突出症患者腰椎功能及疼痛程度的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2023, 4(4): 41-44.
- [9] 郑群英, 龙思敏. 集束化护理联合中医护理在腰椎间盘突出症患者中的应用[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(9): 1284-1285.
- [10] 叶火娟, 叶丽伟. 中医护理技术在腰椎间盘突出症治疗中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘 (连续型电子期刊), 2021, 21(7): 318-319, 322.

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