

# 中医护理适宜技术在腰椎间盘突出中的研究进展

师向森<sup>1</sup>, 聂宏<sup>2</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学附属第一医院营养科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年4月27日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月28日

## 摘要

本文对中医护理适宜技术在腰椎间盘突出中的应用阐述如下, 包括拔罐、穴位贴敷、中药湿敷和艾灸在临床上的应用方法以及对患者症状改善的效果, 以为其在临床上的进一步发展提供参考意义。

## 关键词

中医护理技术, 腰椎间盘突出, 研究进展

# Research Progress on Appropriate Techniques of Traditional Chinese Medicine Nursing in the Treatment of Lumbar Disc Herniation

Xiangsen Shi<sup>1</sup>, Hong Nie<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Nutrition Department, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Apr. 27<sup>th</sup>, 2024; accepted: May 21<sup>st</sup>, 2024; published: May 28<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

This article elaborates on the application of appropriate traditional Chinese medicine nursing

techniques for lumbar disc herniation, including the clinical application methods of cupping therapy, acupoint plastering, herbal poultice, and moxibustion, as well as their effects on improving patients' symptoms, providing reference significance for further development in clinical practice.

## Keywords

Traditional Chinese Medicine Nursing Techniques, Lumbar Disc Herniation, Research Progress

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

腰椎间盘突出是一种临床常见的以腰部疼痛为主要表现的病症, 其病理变化主要为在椎间盘退行性病变的基础上, 髓核突出引起的腰背部疼痛、下肢放射性痛、感觉活动异常及马尾神经症状的过程[1]。近年来该病的发生率逐年升高且呈现明显年轻化趋势, 且多发于重体力劳动者或久坐办公的职场工作人员中。目前, 临床治疗该类疾病主要对患者实施保守治疗及手术治疗; 手术治疗方法的风险较大, 而且在术后的诊疗回访中患者诉不适的症状仍会发生; 此时中医诊疗往往会产生不错的效果, 现将近十年的中医护理适宜技术在该病治疗中的应用效果阐述如下。

## 2. 拔罐对腰椎间盘突出症的护理应用

在这种治疗中, 主要由于腰椎间盘的突出以及退行性变, 从而刺激神经根及窦椎神经, 表现为持续性腰背部钝痛、下肢放射痛、肢体麻木、间歇性跛行等症状, 所以一般取阿是穴、夹脊穴刺络拔罐以行气活血、祛风, 散寒消肿止痛, 加速代谢, 排出体内的毒素, 从而减轻炎症和肿胀[2]。于志强[3]针刺患侧近部如华佗夹脊穴、大肠俞、环跳、肾俞等穴位后拔罐治疗腰椎间盘突出, 总有效率 93.33%。此外, 拔罐还可以调节气血流通, 舒缓肌肉紧张, 放松患处的筋膜和肌肉, 从而缓解腰部疼痛和不适[4]。对于腰椎间盘突出的患者, 拔罐可能有助于减轻椎间盘的压力, 促进椎间盘的退行性变化, 减少疼痛的发作频率和程度。通过拔罐可以改善局部的血液循环, 增加营养物质的供应, 促进组织修复和再生, 从而有助于缓解椎间盘突出所引起的症状。此外, 拔罐还可以刺激穴位, 调整气血运行, 改善身体的整体健康状况, 增强自身的抵抗力和康复能力。

## 3. 穴位贴敷对椎间盘突出症的应用

该方法选择正确的在特定的穴位贴敷药物或贴膏来调节身体的气血运行, 缓解腰部疼痛和不适, 促进椎间盘的恢复。在穴位贴敷腰的治疗中, 通常会选择一些与腰部相关的穴位, 如肾俞穴、腰俞穴、足三里穴等, 在这些穴位上贴上具有活血化瘀、消肿止痛等功效的贴膏或中药贴剂。王志文[5]等对 30 例非手术疗法腰椎间盘突出患者在骨科常规措施的基础上, 实施经穴推拿联合穴位贴敷, 发现其能有效改善腰椎间盘突出引起的腰腿疼痛。穴位贴敷对椎间盘突出的应用具有以下优点: 首先, 操作简便, 患者可以在家中进行, 方便灵活; 其次, 药物直接作用于穴位, 具有针对性和局部性, 可以更好地发挥治疗效果; 再次, 中药成分多为天然植物提取, 相对安全, 副作用较小。此外, 穴位贴敷还可以结合其他中医疗法, 如针灸、艾灸等, 共同治疗腰椎间盘突出, 提高治疗效果。

#### 4. 中药湿敷对腰椎间盘突出应用

该方法通过在腰部区域使用中药浸泡或煮熟后的药物进行湿敷, 以达到调理气血、活血化瘀、舒筋活络、缓解疼痛的目的。在中药湿敷治疗腰椎间盘突出时, 常常选用一些具有活血化瘀、散寒祛湿、舒筋活络等功效的中药材, 如川芎、白芷、桂枝、红花等。这些中药材通常会煎煮或者浸泡在温水中, 使药物中的有效成分充分释放, 然后用湿布或纱布将药物敷贴于腰部相应的穴位或疼痛区域, 保持一定的时间, 让药物通过皮肤渗透到体内, 发挥作用。袁红网[6]等采用吴茱萸对寒湿痹阻型腰椎间盘突出症患者进行热熨治疗, 将热力和药力更好地渗入经脉气血, 达到温经散寒、行气活血的目的, 能有效缓解患者腰腿痛症状。中药湿敷对腰椎间盘突出的应用具有以下优点: 首先, 中药成分可以通过皮肤渗透直接作用于患处, 效果明显; 其次, 药性温和, 不易引起不良反应, 相对安全; 再次, 可以根据患者的具体情况选用不同的中药配方, 具有一定的个性化和针对性; 此外, 操作简便, 患者可以在家中自行进行湿敷, 方便灵活。

#### 5. 艾灸对腰椎间盘突出的应用

这种方法利用艾叶制成的艾条或压缩艾条, 经过燃烧后产生的热量和药性, 通过对特定的穴位或疼痛区域进行刺激, 以调理气血、活血化瘀、舒筋活络、缓解疼痛的目的[7]。在艾灸治疗腰椎间盘突出时, 通常会选择一些具有温通、祛寒、活血散瘀、舒筋活络作用的穴位, 如肾俞穴(BL23)、腰阳关穴(BL35)、命门穴(GV4)等, 或者是局部的疼痛区域。付勇[8]等选取大肠俞-腰俞-对侧大肠俞区域热敏强度最强的2个腧穴实施艾条温和悬灸, 在改善腰椎间盘突出症患者腰痛与功能障碍方面的疗效明显优于传统艾灸和常规西医配合针刺。将艾条点燃后, 对选定的穴位或疼痛区域进行艾灸, 让热量和药性渗透到体内, 刺激穴位和局部组织, 促进血液循环, 改善局部气血不足的状况, 缓解疼痛、舒缓肌肉。艾灸对腰椎间盘突出应用具有以下特点: 首先, 艾灸可以直接刺激腰部穴位或疼痛区域, 作用更为集中, 效果更直接; 其次, 艾灸温热的药性可以促进局部血液循环, 舒筋活络, 有助于缓解局部的拘束感和疼痛; 再次, 相对于口服药物, 艾灸作为一种外治疗法, 不易引起消化系统的不适反应, 较为安全; 此外, 艾灸操作简便, 患者可以在家中自行进行, 方便灵活。

#### 6. 结语

中医认为腰椎间盘突出主要与肝肾亏虚、感受风寒湿邪、腰肌劳损、气血不足或是寒湿凝滞所导致, 其症状产生的疼痛感对患者自身的日常生活产生了较大的影响。中医护理适宜技术往往在患者的治疗过程中起到了不可忽视的作用, 其对患者的症状改善效果有很大的提升, 中医护理适宜技术在临床上的推广应用也有很大的价值。拔罐、穴位贴敷、中药湿敷、艾灸等都对患者的症状有着明显的改善效果, 其治疗手段受到广大患者的喜爱。在临床上还需对中医护理适宜技术作进一步的研究和创新发展, 才能将其的优点充分发挥出来, 再更好地应用于临床之上。

#### 参考文献

- [1] 吴珂, 石瑛. 腰椎间盘突出症的中西医治疗方法及其研究进展[J]. 中国疗养医学, 2024, 33(4): 51-56.
- [2] 常娜, 郭新荣. 拔罐疗法治疗临床常见疾病概况[J]. 现代中医药, 2017, 37(3): 84-88.
- [3] 于志强. 针刺配合刺血拔罐治疗腰椎间盘突出症临床观察[J]. 中国中医急症, 2014, 23(9): 1732-1733.
- [4] 徐海楠. 刺络拔罐法结合针灸治疗腰椎间盘突出症的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 长春中医药大学, 2023.
- [5] 王志文, 张莉. 穴位按摩联合穴位贴敷对腰椎间盘突出症的疗效观察[J]. 陕西中医, 2016(3): 353-354, 355.

- [6] 袁红网, 刘华, 徐娟. 吴茱萸热熨治疗寒湿痹阻型腰椎间盘突出症的临床观察[J]. 中西医结合护理(中英文), 2015, 1(4): 1-3.
- [7] 陈小梅. 精灸治疗腰椎间盘突出症腰痛的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2018.
- [8] 付勇, 章海凤, 熊俊, 等. 热敏灸治疗腰椎间盘突出症临床研究[J]. 南京中医药大学学报, 2014, 30(2): 120-123.