

中医护理适宜技术在老年护理中的应用与创新

赵鹏

联勤保障部队第九六〇医院

DOI:10.12238/bmtr.v7i2.13414

[摘要] 中国人口老龄化进程的加速致使老年护理需求量不断加大,中医护理适宜技术作为简便、有效、费用低廉的护理方式,在老年人群的健康管理中逐渐发挥着重要作用。本文在老年人群常用的针灸、推拿、拔罐、艾灸等中医适宜技术治疗对慢性疼痛性病变的缓解、睡眠质量提高、消化功能改善等状况进行了讨论,结合中医养生新理念寻找其发展创新应用的新出路,可提高老年人群的生活质量及健康水平。当代随着科技的进步和医疗的发展,应当对传统的中医护理适宜技术进行创新,吸收和借鉴新的科学技术、新的护理理念,使其更好地为老年人服务。

[关键词] 中医护理适宜技术; 老年护理; 应用; 创新

中图分类号: R47 文献标识码: A

Application and innovation of appropriate techniques of TCM nursing in elderly care

Peng Zhao

Joint Logistics Support Force 960 Hospital, Jinan

[Abstract] The acceleration of China's population aging has led to an increasing demand for elderly care. Traditional Chinese nursing techniques, known for their simplicity, effectiveness, and low cost, are gradually playing a significant role in the health management of the elderly population. This article discusses the use of commonly used traditional Chinese therapies such as acupuncture, massage, cupping, and moxibustion in alleviating chronic pain, improving sleep quality, and enhancing digestive function. By integrating new concepts of traditional Chinese health preservation, this approach can find new paths for innovative applications, thereby improving the quality of life and health levels of the elderly population. With the advancement of technology and medical development, it is essential to innovate traditional Chinese nursing techniques, incorporating and learning from new scientific technologies and nursing philosophies, to better serve the elderly population.

[Key words] Appropriate techniques of TCM nursing; elderly care; application; innovation

引言

随着人口老龄化趋势的加剧,老年人生活质量的提升成了世界各国所面临的重要问题之一,传统中医护理适宜技术具有预防、保健、治疗、康复的作用,技术性强,对疾病的发生、发展能够提前预防,符合大多数老年人对医疗服务的需求,可减少医疗支出,从而减轻个人和整个社会的负担。

1 中医护理适宜技术的概念和优势

1.1 中医护理适宜技术的概念

中医护理适宜技术是指立足于中医基础理论并遵循中医护理技术基本原则与规范,借助中医药器具实现对患者各种形式的需求,是满足患者个体精神、心理、社会角色适应和整体协调等综合需要的一类护理技术和方式,是以个体需要为基础的,强调从整体对患者进行机体协调恢复,并达到或维持患者健康的状态为目的的具体护养技术服务,包括针灸、推拿、拔罐、刮痧、

艾灸、耳穴贴压、中药熏洗等非药物性技术以及部分药膳护养等^[1]。这些技术具备明显的可操作和可实践的特点,是针对老年人群、儿童、慢性病患者、亚健康者等不同人群具有多样化功效,并适合广大民众接受的一种应用护理技术,且中医护理适宜技术与技术临床应用并不局限于诊治疾病过程本身,同样适用于疾病的预防与早期干预、康复护理和健康促进过程的各个环节。

1.2 中医护理适宜技术的优势

1.2.1 安全性高。大多数中医护理适宜技术都属于物理刺激或者较为温和的自然疗法,无需化学药物刺激,不存在药物使用的问题,艾灸是通过温热对相关穴位的刺激以达到驱除体内寒湿、活血散瘀的功效,刮痧通过皮肤局部的摩擦,产生改善微循环功效,属于相对安全的技术操作,无需高端仪器的设备配置,减少了风险。

1.2.2部分中医护理适宜技术经过多年临床实践,对其治疗部分临床常见疾病具有显著的效果,如通过针灸可以治疗头痛、失眠、肩颈疼痛等;拔罐可进行排湿排毒,治疗肌肉劳损、感冒早期等;中药熏蒸能够特别运用在患关节炎、皮肤病的患者,通过皮肤外治可以减轻患者症状,同时对患者内环境的改善有一定的调节作用,能够标本兼治^[2]。

1.2.3操作简便。中医护理适宜技术普遍具备易学易用的特点,很多项目经过短期培训即可掌握基本要领,像耳穴贴压这样的技术,只需要将特制的小颗粒放置于耳朵上的相关穴位处,便可发挥镇痛、助眠等作用,非常适合居家使用,这种便捷性使得中医护理适宜技术更容易推广到社区卫生服务中心乃至普通家庭中去。

2 常见的中医护理适宜技术类型

2.1 针灸推拿技术

老年人常因骨关节炎、颈椎病或腰椎间盘突出等慢性疾病感到疼痛,通过针灸刺激阿是穴、肾俞穴、委中穴等特定穴位,可以疏通经络、活血化瘀,从而减轻疼痛。推拿手法结合点按、揉捏等动作可增强局部血液循环,预防褥疮的发生,为长期卧床的老人进行四肢推拿按摩,有助于防止肌肉萎缩^[3]。针对老年性失眠问题,可通过耳穴神门、心、皮质下贴压或头针治疗来调节神经系统功能。

2.2 艾灸疗法

艾灸补虚助阳、温通经脉,适宜体质虚寒、畏寒怕冷的老年人使用艾灸足三里、关元、气海等穴,有补虚助阳的作用,能提高机体免疫功能,改善脾胃虚寒所致的纳呆、乏力等症状。对患有慢性支气管炎或哮喘的老年人艾灸天突、定喘穴有助于祛痰止咳、平喘定志。艾灸百会穴可以振奋精神,提高认知能力,对老年痴呆早期干预有一定辅助效果。

2.3 拔罐疗法

拔罐适用于湿气重、疲劳乏力的老年人,选择背部膀胱经上的穴位进行拔罐,能快速排湿排毒,同时放松筋骨,通过肩井穴、曲池穴等部位的拔罐操作,可以帮助降低血压、改善微循环。

2.4 中药外敷与熏洗

可以用具有祛风除湿的中药膏、川芎、红花、羌活等做成的热敷袋等缓解老年人关节僵直、疼痛的症状。艾叶、生姜、桂枝等中药浸泡足部,可以增强睡眠能力,温暖身体等,特别是冬天可以使用^[4]。针对老年人常见的皮肤干燥、瘙痒等问题,采用金银花、地肤子等中药煎汤熏洗患处,可达到清热解毒、润肤止痒的效果。

3 中医护理适宜技术对常见老年疾病的干预作用

3.1 骨关节炎的干预

骨关节炎作为老年人常见的一种退行性疾病,常表现为关节疼痛、僵直和功能障碍,对于此种疾病,采用中医适宜技术如针刺、推拿以及拔罐等治疗手段可显著效果。针刺可达到促进局部血液循环,消炎抗炎,促进自我修复功能,耳穴埋豆临床验证可有效缓解膝关节骨性关节炎患者的疼痛;手法缓和的推拿

按摩可缓解肌肉的紧绷感,恢复患者的关节活动度,同时也能够教导患者良好的姿势习惯,进而延缓患者的关节活动障碍;对寒湿型骨关节炎患者采用拔罐,则可通过祛风散寒的效果达到疼痛缓解的效果^[5]。

3.2 高血压的调理

中医护理适宜技术通过调节人体阴阳平衡,有助于控制血压水平,选取交感、神门、心等穴位进行耳穴贴压,可降低交感神经兴奋性,稳定情绪,间接起到降压作用;选择内关、太溪等穴位进行艾灸治疗,既能温补肾阳,又能平肝潜阳,适用于阴阳两虚型或肝阳上亢型高血压患者;作为一种传统养生功法,八段锦结合呼吸吐纳与肢体运动,有助于调畅气机,改善自主神经系统功能,进而辅助降压。

3.3 失眠的改善

老年人因内分泌变化或心理压力等因素常出现失眠问题,而中医护理适宜技术能够从根本上改善睡眠质量。利用中药精油进行按摩或熏蒸,能够安神助眠,使大脑皮层得到放松;通过对头部、颈部及背部经络的刮痧操作,可以疏通经络、活血化瘀,缓解由于气血不畅引起的失眠症状;使用含有合欢花、酸枣仁等中药材的泡脚水进行足部浸泡,既可温暖全身,又可安抚心神,尤其适合于夜间难以入眠者^[6]。

3.4 便秘的管理

老年功能性便秘的常见问题之一,中医疗法非手术疗法安全有效地防治便秘问题,从顺时针方向以柔力按摩腹部,可以刺激肠道的蠕动,加快大便排出时间,此治疗方式简单、安全,可以作为平常的身体保健;通过将吴茱萸粉等温性药物制成贴膜贴于天枢穴、神阙等位置,发挥暖肠驱寒通腑导滞;通过选用不同的药膳按照老年人体质状况进行食用,如蜂蜜水、芝麻糊等等,不只有营养又可以润肠通便。

3.5 慢性支气管炎的防治

慢性支气管炎是老年人呼吸道常见疾病,中医护理适宜技术从不同角度上能够帮助减轻慢性支气管炎的症状。使用川贝母、杏仁等煮取的雾化液对呼吸道黏膜实施喷雾治疗,起到止咳化痰的作用;肺脾两虚型病人使用健脾益肺类膏方长期服用提高免疫力,降低患者急发概率^[7];太极拳以身体放松、舒缓圆润为特点,配合腹式呼吸,提高胸廓扩大的能力,增加肺的容积,降低呼吸困难的现象。

4 中医护理适宜技术在老年护理中的挑战与局限性

4.1 技术标准程度不足

中医护理适宜技术缺少统一规范的操作流程和技术标准,不同地区、不同单位、甚至不同医师对于同一技术的操作步骤、评判标准等都有着各自不同的标准与思路,如施用艾灸疗法的穴位、持续时间及火力的大小都会影响最终的治疗效果,这种参差不齐的状况影响了治疗的实际应用价值,若操作失误更会引起各种不良后果,从而限制了其推广使用在老年群体护理中。

4.2 适应症范围有限

虽然中医护理适宜技术在治疗慢性疼痛、改善睡眠、情志调护等治疗领域优势十分明显,但对本领域的适应证类型比较局限,一些疾病的类型比如重症感染、急性心脑血管意外等并不适合将中医护理技术作为治疗手段,老年患者多合并相关基础疾病,部分中医护理技术(如针刺)因患者身体素质较差而不宜应用,这进一步影响了其应用范围^[8]。

4.3 老年人个体差异显著

老年人特征、个体化特征突出,如机体衰退,免疫能力低下,多病并存等,这些特点在中医适宜技术运用时更加要遵循“因人、因时、因地制宜”的法则。目前的中医护理技术多未能充分地结合老年群体的特点加以改进完善,导致不能够针对个体特点进行应用^[9]。如推拿按摩能够加速血液循环,但是对于骨质疏松严重的老人而言,有可能导致骨折,因而不宜操作。

4.4 专业人才短缺

目前中医护理技术人员中具有一定临床经验并且对于老年护理有较为深刻认识的专业人员相对较为缺乏,一方面原因在于中医教育中对老年护理方面的内容涉及较少;另一方面原因在于目前对护理人员的相关培训也不够全面,这就使得在实际应用时,很多护理人员由于不具备必要的专业知识,无法准确判定患者的状况并正确选用合适的中医护理手段。

5 中医护理适宜技术的创新发展路径

5.1 传承与创新并重

中医护理适宜技术发展需要中医传统理论与技术的学习与挖掘,要加强对经典医学著作的挖掘梳理,总结精华,运用现代科学技术手段加以印证与补充,在继承中不断创新,将现代科学技术融入中医护理适宜技术中,比如将物联网、人工智能等现代科技用在诊断、治疗和康复过程中以优化中医护理适宜技术。

5.2 加强标准化建设

目前,中医护理适宜技术中一些内容如技术操作程序规范、技术评价方法等不规范的现象阻碍了其进一步的广泛应用,应该及时制定和完善适宜技术和操作程序、适应证、禁忌证、评价指标等,使每一项技术能够安全地应用在临床中,健全质量管理,定期考核,提高服务质量。

5.3 推动多学科交叉融合

中医护理适宜技术发展也应破除学科间壁垒,加强中医药学与相关学科的结合,可借助生物工程手段开发新型外用药物或器具;运用心理学手段改善患者的疾病认知度及心理障碍以提高治疗效率;利用统计学方法,探索并归纳、分析大量临床数据,找出规律,为相关技术的研究及发明提供依据,这样跨学科融合将会产生更多灵感,并产生更多具有实际应用价值的新技术^[10]。

5.4 加大人才培养力度

对于中医护理适宜技术而言,需要培养一批既懂中医基础理论又熟悉现代科学技术的专业人才,高校应调整课程设置,增加有关新技术应用方面的教学内容;鼓励在职医护人员参加继

续教育项目,更新知识结构;设立专项基金支持科研人员从事相关课题研究,只有拥有一支高素质的人才队伍,才能真正实现中医护理适宜技术的可持续发展。

5.5 扩大社会影响力

要想让更多的人享受到中医护理适宜技术带来的益处,还需要宣传推广,在开展各类讲座、编写书籍、拍摄视频等方式宣传中医护理适宜技术,还要充分利用网络建立线上服务平台,为人们提供随时、随地接受中医护理适宜技术应用的方便条件,甚至可以参与海外活动,让中医护理适宜技术走出国门,让世界人民享受中医护理适宜技术带来的健康福利^[11]。

6 结束语

充分发挥和利用现有适宜技术的基础上,进一步完善和细化创新,注重相关交叉学科联合研究,传统中医技术与现代信息技术之间的结合,将中医护理技术的应用方向或研究空间进一步拓展。今后可进一步寻求更加个体化或精确的治疗措施,使中医护理适宜技术在老年护理中重新得到重视,促进健康老龄化。

【参考文献】

- [1]李红莉,杨雅,万菁,等.中医护理适宜技术在慢病管理中的应用研究[J].现代医药卫生,2021,37(5):739-743.
- [2]谭上弟,蒋艳云,黄烁.中医护理适宜技术应用于慢性肾功能衰竭患者的效果分析[J].白求恩医学杂志,2020,18(4):395-396.
- [3]吴晖,李霞玉,林海英,等.中医护理适宜技术在肛肠疾病术后尿潴留患者中的应用效果[J].中国当代医药,2020,27(12):251-252,3.
- [4]沈雪萍,茅惠丽.中医适宜技术护理在外科围术期失眠患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2020,26(14):110-113.
- [5]金彩萍,郑媛媛.中医适宜护理技术在急诊术后患者疼痛管理中的控制效果[J].中医药管理杂志,2019,27(21):87-89.
- [6]陈海琴.中医平衡理论联合中医适宜技术在慢病患者管理中的应用[J].中医药管理杂志,2024(002):032.
- [7]娄晓敏,龚冰璐,祝玲婷.社区老年慢性病患者中医药服务需求影响因素研究[J].上海医药,2023,44(18):6-10.
- [8]王晓红,和菁,郭敬.中医护理技术在社区中的应用现状与思考[J].北京中医药,2023,42(2):5.
- [9]乔晓芸.中医护理适宜技术在慢病管理中的应用研究[J].现代医药卫生.2021,37(05):739-743.
- [10]柳莉莉,朱英标,吴悦.中医适宜技术在老年慢性病患者管理中的应用[J].中医药管理杂志,2021,29(21):232-234.
- [11]陈爱珍,汪亚男,顾艳茹.老年失眠症患者中医护理适宜技术干预方案的构建[J].上海护理,2021,21(8):10-14.

作者简介:

赵鹏(1982—),女,汉族,山东济南人,主管护师,本科,研究方向:中医护理。