

中医护理技术在疼痛管理中的效果评价

杨玉叶

苏州一〇〇医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15884

[摘要] 中医护理技术以中医整体观念和辨证施护理论为核心，在疼痛管理领域发挥着日益重要的作用。它通过针灸、推拿、中药外敷等多样化非药物干预手段，针对不同类型疼痛实施个性化护理，既能缓解疼痛症状，又能调节机体整体功能。目前，中医护理技术已广泛应用于术后疼痛、慢性骨关节痛、癌性疼痛等场景，其效果评价涉及疼痛程度、身心功能、安全性等多个维度。然而，其效果受辨证精准度、操作规范性等因素影响，仍需通过标准化建设、人才培养等策略优化。深入探讨其效果评价体系，对推动中医护理技术在疼痛管理中的规范应用具有重要价值。

[关键词] 中医护理技术；疼痛管理；效果评价；非药物干预；辨证施护

中图分类号：R248 文献标识码：A

Evaluation of the Effectiveness of Traditional Chinese Medicine Nursing Techniques in Pain Management

Yuye Yang

Suzhou 100 Hospital

Abstract: Traditional Chinese Medicine (TCM) nursing techniques, centered on the holistic concept and syndrome-differentiated care theory of TCM, play an increasingly significant role in the field of pain management. Through diversified non-pharmacological interventions such as acupuncture, massage, and herbal external applications, these techniques provide personalized care for different types of pain, alleviating symptoms while regulating the body's overall functions. Currently, TCM nursing techniques are widely applied in scenarios such as postoperative pain, chronic osteoarthritis, and cancer-related pain. Their effectiveness is evaluated across multiple dimensions, including pain intensity, physical and mental function, and safety. However, their efficacy is influenced by factors such as the accuracy of syndrome differentiation and the standardization of operations, necessitating optimization through strategies like standardization and personnel training. An in-depth exploration of their evaluation system holds significant value for promoting the standardized application of TCM nursing techniques in pain management.

Keywords: Traditional Chinese Medicine nursing techniques; pain management; effectiveness evaluation; non-pharmacological intervention; syndrome-differentiated care

引言

疼痛是临床常见症状，影响患者生活质量。传统疼痛管理多依赖药物，易产生不良反应。中医护理技术历经数千年实践积累，以“天人合一”“辨证施治”为指导思想，通过刺激经络穴位、中药外用等非药物方式干预疼痛，具有副作用小、疗效持久且兼顾身心调理的优势。近年来，随着人们对自然疗法需求的增加，中医护理技术在疼痛管理中的应用日益广泛，涵盖骨科、肿瘤科、康复科等多个科室，科学评价其效果对提升疼痛管理水平、丰富镇痛方案具有重要现实意义。

1 中医护理技术在疼痛管理中的应用现状

1.1 常见疼痛类型中的技术应用分布

中医护理技术在不同疼痛类型中的应用呈现差异化分布特征。在术后急性疼痛管理中，腹部手术后常选用足三里、合谷等穴位进行贴敷，骨科术后则多结合艾灸促进伤口愈合；慢性骨关节疼痛患者更倾向接受推拿按摩、中药熏洗等温和疗法，如膝关节骨性关节炎患者通过中药熏洗改善局部血液循环缓解疼痛；癌性疼痛管理中，肺癌患者常采用肺俞穴针灸配合中药外敷，肝癌患者则多选取肝俞穴进行干预。

1.2 不同中医护理技术的临床使用频率

从临床使用频率来看，穴位贴敷因操作简便、患者接受度高而应用最为广泛，在社区卫生服务中心的腰腿痛门诊中使用率超过60%，尤其适用于老年患者和儿童群体；针灸技术因镇痛效果显著，在二级以上医院疼痛科、中医科的使用

Clinical Application Research of Nursing Care

频率较高,每周开展针灸镇痛治疗的科室占比超过85%,但受从业人员资质和设备条件限制,普及程度略低于穴位贴敷;推拿按摩技术凭借无创、舒适的优势,在慢性疼痛长期管理中使用频率稳定,常被纳入家庭护理指导内容,在康复期患者中的周使用率达70%;中药外用类技术如熏洗、药浴等,因操作流程相对复杂,多在住院患者中使用,门诊及家庭场景的使用频率较低,整体呈现多样化技术互补应用的格局。

1.3 中医护理技术与西医镇痛手段的结合情况

目前,中医护理技术与西医镇痛手段的结合已成为疼痛管理的重要模式。在急性疼痛初期,如骨科术后24小时内,常采用“镇痛泵持续给药+术后6小时穴位贴敷”的联合方案,快速控制疼痛同时减少药物用量;慢性疼痛管理中,类风湿关节炎患者多以“每周3次推拿按摩+必要时非甾体药物”的模式,通过中医技术减少药物依赖;对药物依赖性疼痛患者,如长期服用阿片类药物的癌痛患者,采用“针灸每日1次+中药外敷隔日1次”的方案逐步替代部分药物,3个月内平均药物减量可达30%。

2 疼痛管理中常用的中医护理技术类型

2.1 经络穴位类技术(针灸、艾灸、穴位贴敷等)

经络穴位类技术是疼痛管理中最常用的中医护理技术类型,其核心原理是通过刺激人体经络穴位调节气血运行。针灸技术多选取毫针刺,常用平补平泻手法刺激穴位,对急性腰扭伤等疼痛可快速起效;艾灸技术分为温和灸、隔姜灸等类型,隔姜灸通过生姜温热作用增强散寒止痛效果,适用于风寒湿痹引起的疼痛;穴位贴敷将中药制成膏剂或贴剂敷于穴位,如用麝香壮骨膏贴敷痛点,通过药物渗透与穴位刺激双重作用缓解疼痛,贴敷时间一般控制在6-8小时,具有作用持久、使用方便的特点。

2.2 推拿按摩类技术(手法推拿、穴位按摩、关节整复等)

推拿按摩类技术通过手法作用于人体体表特定部位或穴位,实现镇痛与调理的双重效果。手法推拿根据疼痛部位采用揉、按、推、拿等不同手法,在颈肩疼痛治疗中多结合滚法和揉法放松肌肉,每次治疗时长20-30分钟,通过放松肌肉痉挛、改善局部循环减轻疼痛,适用于颈肩腰腿痛等肌肉骨骼系统疼痛;穴位按摩聚焦关键穴位实施点按、揉捏等操作,头痛患者常按摩太阳穴和百会穴缓解症状,在头痛、牙痛等疼痛管理中应用广泛,可随时随地进行;关节整复技术通过调整关节错位、改善关节功能缓解疼痛,多用于关节紊乱引发的疼痛如颞下颌关节紊乱综合征等,操作时需严格控制力度避免二次损伤。

2.3 中药外用类技术(中药外敷、熏洗、药浴等)

中药外用类技术以中药药理作用为核心,通过皮肤吸收发挥镇痛效果。中药外敷常选用红花、当归等活血化瘀药材配伍,用凡士林调制成膏状敷于疼痛部位,外面覆盖纱布固

定,每日更换1次,适用于局部软组织损伤、炎症引起的疼痛;中药熏洗将中药加水煮沸后先熏蒸再浸洗,温度控制在40-45℃,每次20分钟,借助温热与药物双重刺激改善局部微循环,常用于关节疼痛、跌打损伤的康复护理;中药药浴则通过全身或局部浸泡,使药物成分经皮肤、黏膜吸收,在全身性疼痛如纤维肌痛综合征管理中具有独特优势,可每周进行2-3次,每次15-20分钟。

3 中医护理技术疼痛管理效果的评价维度

3.1 疼痛程度量化评价(疼痛评分、发作频率变化等)

中医护理技术在疼痛管理中的效果可以通过疼痛程度的量化评价来衡量。疼痛程度的量化评价通常包括疼痛评分和发作频率的变化。例如,视觉模拟评分法(VAS)是一种常用的疼痛评分工具,通过让患者在0到10的量表上标记自己的疼痛程度,0表示无痛,10表示最严重的疼痛。通过这种量化方法,可以直观地评估中医护理技术对疼痛的缓解效果。此外,发作频率的变化也是重要的评价指标,通过记录患者疼痛发作的次数和持续时间,可以进一步评估中医护理技术的镇痛效果。这些量化指标不仅为临床护理提供了客观的评估依据,还帮助医护人员更好地调整护理方案,以满足患者的个体需求。

3.2 身心功能改善评价(睡眠质量、情绪状态调节等)

中医护理技术不仅关注疼痛的缓解,还注重患者身心功能的全面改善。睡眠质量和情绪状态是衡量中医护理技术效果的重要维度。良好的睡眠质量是患者康复的重要基础,中医护理技术通过改善患者的睡眠环境、提供心理疏导等方式,帮助患者缓解疼痛带来的睡眠障碍。情绪状态的调节同样重要,疼痛往往伴随着焦虑、抑郁等负面情绪,中医护理技术通过心理护理、耳穴按摩等方法,帮助患者调节情绪,减轻心理压力。这些身心功能的改善不仅有助于疼痛的缓解,还能提高患者的生活质量和康复速度,体现了中医护理技术在整体护理中的独特优势。

3.3 安全性与耐受性评价(不良反应发生率、患者接受度等)

安全性与耐受性是中医护理技术疼痛管理效果评价中不可忽视的方面。不良反应的发生率是衡量中医护理技术安全性的重要指标。例如,在一些研究中,观察组患者在接受中医护理技术后,不良反应发生率显著低于对照组。这表明中医护理技术在疼痛管理中具有较高的安全性。此外,患者的接受度也是评价的重要内容,中医护理技术通常具有操作简便、副作用小、患者易于接受的特点。通过评估患者的接受度,可以更好地了解中医护理技术在临床应用中的可行性和推广价值,为临床护理实践提供参考依据。

4 影响中医护理技术镇痛效果的关键因素

4.1 辨证施护精准度(穴位选择、手法强度适配性等)

辨证施护是中医护理技术的核心,其精准度直接影响镇

Clinical Application Research of Nursing Care

痛效果。穴位选择的准确性和手法强度的适配性是辨证施护的关键。例如,在中医护理实践中,根据患者的具体症状和体质,选择合适的穴位进行按摩、针灸或贴敷,能够有效缓解疼痛。同时,手法的强度也需要根据患者的具体情况灵活调整,以确保治疗的安全性和有效性。辨证施护的精准度不仅体现了中医护理技术的专业性,还为患者提供了个性化的护理方案,提高了镇痛效果。

4.2 护理操作规范性(技术实施流程、从业人员资质等)

护理操作的规范性是确保中医护理技术镇痛效果的重要保障。技术实施流程的标准化和从业人员资质的严格要求是护理操作规范性的关键。例如,中医护理技术的操作流程需要严格按照规范进行,包括穴位的准确定位、手法的正确运用以及护理时间的合理安排。此外,从业人员的资质也是影响护理效果的重要因素,专业的培训和丰富的经验能够确保中医护理技术的正确实施。通过规范护理操作流程和提高从业人员资质,可以有效提升中医护理技术的镇痛效果,为患者提供高质量的护理服务。

4.3 患者个体差异(体质类型、疼痛诱因、心理状态等)

患者个体差异对中医护理技术的镇痛效果有着显著影响。体质类型、疼痛诱因和心理状态是影响镇痛效果的重要因素。例如,不同体质的患者对中医护理技术的反应存在差异,需要根据患者的体质类型选择合适的护理方案。疼痛诱因的多样性也要求中医护理技术在实施过程中进行针对性的调整,以达到最佳的镇痛效果。此外,患者的心理状态对疼痛的感知和缓解也有重要影响,中医护理技术通过心理疏导等方式,帮助患者缓解焦虑和恐惧,提高疼痛的耐受性。综合考虑患者个体差异,能够为中医护理技术的精准应用提供重要依据,提升镇痛效果。

5 优化中医护理技术疼痛管理效果的策略

5.1 建立标准化技术操作与评价规范

建立标准化的技术操作与评价规范是优化中医护理技术疼痛管理效果的关键。通过制定详细的技术操作流程和评价标准,可以确保中医护理技术的规范实施和效果评估。例如,制定标准化的穴位按摩操作流程,明确穴位定位、手法运用和操作时间等细节。同时,建立科学的评价规范,通过量化指标评估中医护理技术的效果,为临床护理提供客观的参考依据。标准化的技术操作与评价规范不仅提高了中医护理技术的实施效果,还为临床护理实践的改进和完善提供了有力支持。

5.2 加强护理人员中医辨证能力培训

护理人员的中医辨证能力是影响中医护理技术效果的重要因素。通过加强护理人员的中医辨证能力培训,可以提高其对患者症状和体质的准确判断能力,从而提供更加精准

的护理方案。例如,定期组织护理人员参加中医辨证培训课程,学习中医理论知识和辨证施护方法。此外,通过实际案例分析和模拟操作,帮助护理人员掌握中医护理技术的操作要点和注意事项。加强护理人员的中医辨证能力培训,不仅提高了中医护理技术的实施效果,还为患者提供了更加个性化的护理服务。

5.3 结合现代科技提升技术应用精准度

现代科技的应用为中医护理技术的优化提供了新的思路和方法。通过结合现代科技手段,如智能设备和数据分析工具,可以提升中医护理技术的应用精准度。例如,利用智能穿戴设备实时监测患者的生理指标,为中医护理技术的实施提供科学依据。此外,通过数据分析工具对患者的疼痛数据进行分析,优化中医护理技术的操作流程和方案。结合现代科技手段不仅提高了中医护理技术的实施效果,还为中医护理技术的现代化发展提供了有力支持。

6 结论

中医护理技术在疼痛管理中展现出独特优势,其应用覆盖多种疼痛类型,形成了多样化技术互补的格局,并与西医手段协同发挥作用。效果评价需兼顾疼痛缓解、身心改善及安全性,而辨证精准度、操作规范性和个体差异是影响效果的关键因素。通过建立标准化规范、加强人员培训、融合现代科技等策略,可显著优化镇痛效果。推广规范有效的中医护理技术,能为患者提供更安全、多元的疼痛管理方案,减少药物不良反应,提升生活质量,推动中医护理在疼痛管理领域的规范化、高质量发展,满足人们对自然、绿色镇痛方式的健康需求,具有重要的临床价值和社会意义。

[参考文献]

- [1]卿雁冰,关丽,郑玉红,等.中医护理技术在癌性疼痛管理中的应用研究进展[J].护理管理杂志,2025,25(1):28-32.
- [2]陶玉梅,姚书章,张丽,等.疼痛管理智能化方案联合中医特色护理在腰椎术后患者中的应用效果[J].西部中医药,2023,36(11):146-148.
- [3]张国花,孙晓燕,欧吏秀.中医护理技术在混合痔患者手术后疼痛管理中的干预价值研究[J].基层中医药,2022,1(4):77-81.
- [4]白彩霞,雷雅婷,莫林,等.中医特色护理在人工髋关节置换康复护理中的应用进展[J].中西医结合护理(中英文),2020,6(8):130-133.
- [5]彭玉昕.中医护理技术在类风湿关节炎疼痛管理中的运用研究[J].心理月刊,2020,15(16):138.

作者简介:

杨玉叶(1990.01-),女,汉族,安徽芜湖人,本科,主管护师,研究方向为中医护理。