

穴位按摩对高血压的护理作用

杨梅静

安徽省马鞍山市中医院内一科, 安徽 马鞍山 243000

【摘要】目的 探讨穴位按摩对高血压病人血压的调节作用。**方法** 2018年1月—2019年1月选择我科住院的高血压病人80例随机分为治疗组50例,对照组30例。对照组进行常规降压药治疗和对症治疗,治疗组在此基础上增加穴位按摩治疗,比较两组治疗前后血压的变化。**结果** 两组病人治疗后收缩压均较前明显降低,两组差异均有显著性。经穴位按摩的病人自我感觉良好,均无不良反应。**结论** 穴位按摩可作为高血压病人的一种辅助降压手段。

【关键词】 穴位按摩 高血压 护理

(Department of Internal Medicine, Maanshan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Anhui Province, Maanshan, Anhui, 243000)

ABSTRACT: Objective To explore the regulating effect of acupoint massage on blood pressure in patients with hypertension. Methods From January 2017 to January 2018, 80 patients with hypertension in our department were randomly divided into treatment group (50 cases) and control group (30 cases). The control group was treated with routine antihypertensive drugs and symptomatic treatment, while the treatment group was treated with acupoint massage, and the changes of blood pressure before and after treatment were compared between the two groups. Results The systolic blood pressure of the two groups after treatment was significantly lower than before, and the difference between the two groups was significant. The patients who received acupoint massage felt well and had no adverse reactions. Conclusion Acupoint massage can be used as an assistant antihypertensive method for patients with hypertension.

KEY WORDS: Acupoint massage; Hypertension; Nursing

高血压是一种临床常见疾病,严重危害人类的健康、精神和心理因素以及外界环境的不良刺激与高血压的发生有密切关系。目前,临床上对高血压的病人多采用药物降压治疗。但有的会因精神和心理因素导致效果不理想,为此,笔者在临床工作中在应用降压药的基础上配合穴位按摩治疗,取得了一定的疗效,现将结果报告如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料

2017年1月—2018年1月我科住院的高血压病人80例其中男46例,女34例,年龄在40—70岁,均伴有高血压需要治疗,对纳入研究的80例病人随机分为治疗组和对照组,治疗组50例,对照组30例,两组年龄、性别等均无显著性差异。

1.2 治疗方法

对照组进行常规降压治疗和对症治疗,治疗组在此基础上增加穴位按摩,按摩穴位如:涌泉、风池、百会、血压点、肝俞、心俞、曲池、太冲、足三里、内关,每个穴位按顺时针和逆时针按摩,以病人感觉局部酸胀,皮肤微红为宜,每天一次,一次30分钟。

1.3 观察数值

所有病人每日测血压3次,取平均值,比较两组病人的血压变化,同时观察病人的临床症状和有无不良反应等。

2 结果

治疗后两组病人的收缩压逐渐下降,与治疗前相比较均有显著性差异(见表1)。病人经穴位按摩治疗,自我感觉良好,均无不良反应。

表1 治疗组与对照组临床疗效比较例(%)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
治疗组	50	15 (30.00)	30 (60.00)	5 (10.00)	45 (90.00)
对照组	30	5 (16.67)	15 (50.00)	10 (33.33)	20 (66.67)

组

3 讨论

经络学说认为,穴位是经络组成的一部分,经络又是人体组织的组成一部分。经络是一个通表里、络脏腑的网络系统,外与皮肤肌腠相连、内与五脏六腑相接,通过穴位按摩,可疏通经络、通血达气、调整阴阳,使血压趋于正常[1]。现代医学研究证明,穴位按摩可以通过对神经系统和体液系统的调节,促使血管扩张,达到降低血压的目的[2]。根据中医“平肝息风”理论,按摩风池、百会、血压点、肝俞等穴位,可以发挥调整微血管的舒缩功能,从而起到降低血压的作用[3]。我对已明确诊断确实需要降低血压的病人,在常规降压的基础上应用穴位按摩。结果表明,治疗组与对照组比较血压有差异,说明穴位按摩降压的效果是有的。穴位按摩辅助治疗后,病人感觉舒适,无任何不良反应。结果提示,穴位按摩是一种适合日常保健的防病治病方法。他无创伤、无痛苦、无副作用,是一种自然的养生祛病方法。对于喜欢便利的现代人来说,穴位按摩是一种简单、直观、便于操作的治疗手段,不受时间、地点和条件的限制,而且不会占用太多的时间,不失为高血压的一种安全有效的辅助治疗手段[4,5]。

参考文献

- [1]陈莲.单味中药配合穴位按摩治疗原发性I期高血压的临床观察[J].辽宁中医杂志,2006,33(7):834-835.
- [2]张慧敏,费宇彤,时宇静,等.针刺百会、太阳穴改善局灶性脑缺血微血管内皮细胞功能的动态观察[J].针刺研究,2006,31(2):67-72.
- [3]郑沛仪.穴位长时间刺激治疗原发性高血压病[J].中国中医药信息杂志,2001,8(1):73-74.
- [4]曹俊英.穴位按摩治疗高血压失眠症患者的效果[J].医疗装备,2016(15):104-104.
- [5]贾佳萌,刘宇.穴位按摩对社区原发性高血压病人血压及症状的影响[J].护理研究:下旬版,2016(2):455-457.