

中药热奄包结合中医护理治疗腰椎疾病效果观察

安 影

中国中医科学院望京医院 北京 100102

【摘要】目的：探讨中药热奄包结合中医护理对腰椎疾病效果的观察。**方法：**本文选取本科室2019年6月到11月的120名腰椎疾病患者，随机分成2组，分别采用中药热奄包结合中医护理的方法及一般中医护理方法，分析比较两组患者的效果，**结果：**实验组患者的总有效率为88.3%，对照组患者的总有效率为73.3%，实验组的效果明显优于对照组。两组比较差异有统计学意义 ($p < 0.05$)。**结论：**利用中药热奄包结合中医护理治疗腰椎疾病是一大特色，在临床上效果显著，能有效缓解患者的疼痛。

【关键词】 中药热奄包；中医护理；腰椎疾病

近年来，随着工作、生活节奏的加快，由于久坐和不良的生活习惯而导致越来越多的人患有腰椎疾病，且患者逐渐年轻化。这是一种顽固之症，虽然目前关于腰椎疾病的西医治疗方法较多，但效果常常不理想。而中药热奄包是我国一种传统的中医疗法，主要是通过热蒸汽使患者的局部毛细血管扩张，并加速血液循环，从而温经通络，行气活血，具有独特的疗效，且使用方法便捷，在临床上受到了广泛的应用。

1 资料和方法

1.1 一般资料

选取2019年6月到11月的120名腰椎疾病患者，其中男性72名，女性48名，年龄为31-35岁的有16例，年龄为36-40岁的有18例，年龄为41-45岁的有26例，年龄为46-50岁的有28例，年龄为50岁以上的有32例。患腰椎病时间最长1.2方法

1.2.1 对照组

的达12年，最短有6个月。将患者随机分成两组，每组各60名。

采用中医护理方法对患者进行治疗和护理，主要包括起居护理、心理护理、饮食护理、精神情志护理、病情观察及后续调护。

1.2.1.1 生活起居护理。首先保证患者病房光线充足，空气清新；其次让患者卧在硬板床上休息，并告知合理的体位及正确的活动和锻炼方法，避免负重或久立和久坐；同时告知患者要注意腰部的保暖，生活姿势要经常更换。

1.2.1.2 饮食护理。告知患者应多喝水，饮食规律且清淡，少吃高脂肪量的食物，多吃蔬菜和活血的食物。

1.2.1.3 精神情志护理。精神情志对患者的病情影响很大，因此护理过程中告知患者应多呼吸新鲜空气，保持心情愉悦，对战胜疾病有必胜的信心和决心。

1.2.1.4 病情观察。定期对患者腰部进行检查，并详细记录疼痛的时间、部位、性质及其它伴随症状。

1.2.1.5 后续调护。在做好上述护理的同时，为了防止复发，还要注意腰部的锻炼，并避免做弯腰和负重的动作。

1.2.2 实验组

1.2.2.1 方法。在上述一般中医护理的基础上，采用由红花等14种中药及颗粒盐制作成的中药热奄包对病人的腰背部进行治

表1 热奄包使用温度变化

时间	热奄包前温度	热奄包后温度	皮肤温度
0	52.3	47.1	36
1	46.5	43.4	39
2	44	43	41.1
3	45	42	41.1
4	43.7	42.5	41.3
5	42.5	42	40.7
6	42	41.2	40.8
7	43	41	40.7
8	41	40.4	40.2
9	41.1	40	40

疗，每天进行1次治疗，2周为一个疗程。

1.2.2.2 疗效判定。临床上治愈的标准是：患者腰背的疼痛感消失，能正常行走2km以上并能进行正常的工作和生活；好转的标准：腰背部疼痛感减轻，腰背部活动功能改善；未愈标准：各种临床症状维持原状。

2 结果

2.1 热奄包使用温度变化

通过对实验组的患者在一般中医护理的基础上，使用热奄包进行治疗，观察热奄包使用温度如表1所示。

2.2 两组患者临床效果比较

通过对两组患者的临床效果观察，得到对照组的总有效率为73.3%，实验组的总有效率为88.3%，见表2所示。

表2 两组患者的临床效果比较

组别	患者数量	治愈	好转	未愈	总有效率
对照组	60	16	28	16	73.30%
实验组	60	22	31	7	88.30%

3 讨论

中药热奄包结合中医护理为治疗腰椎疾病的一大特色，在临床上效果显著，中药热奄包主要有两种作用，即热奄包的蒸汽加速患者局部的毛细血管扩张，加速血液循环；热奄包内的甘草、当归等中药具有活血通经、回阳救逆的作用，当热奄包的蒸汽渗透到患者疼痛部位时，可以有效温经通络，缓解腰椎肌肉紧张，减轻不适的症状。在使用中药热奄包时要充分暴露患者的腰椎部位，同时要注意保暖。该方法也可在患者出院后自行热敷，但要注意热奄包的温度，防止烫伤。

4 健康宣教

4.1 养成良好的工作和生活习惯

在日常工作和生活中，要保持良好的姿势，避免过度劳累、久站久坐，每隔两小时就要换一种姿势，并活动肌肉5分钟以上。避免长期弯腰劳动，和腰部负重，休息睡眠时应选择硬板床，保持颈椎、腰椎自然的生理弯曲。

4.2 保持腰椎锻炼

根据患者不同的病情，指导患者每天定时开展腰椎锻炼活动，如腰部做“拱桥式”、“飞燕式”操，增强腰椎肌肉的承重力。

4.3 精心护理

护理是患者治愈的关键，首先要为患者营造良好的病房环境；其次要保持与患者的良好沟通，针对不同年龄段、不同文化背景的患者使用不同的沟通技巧，使其充分了解重要热奄包的治疗过程；第三要加强巡查，及时指导患者，药效的发挥最佳。

参考文献：

- [1]游春燕.中药熏蒸联合中医定向透药治疗腰椎间盘突出症的疗效观察和护理[J].实用临床护理学电子杂志,2017,2(44):179-180.
- [2]蒋治莉,李润香.中药热奄包结合中医护理治疗气滞血瘀型腰椎间盘突出症的效果观察[J].中国当代医药,2017,24(36):185-187.
- [3]薛惠兰.中医护理温经疗法联合中药热奄包治疗中医疝痹的效果研究[J].内蒙古中医药,2018,37(06):118-119.
- [4]郑俊,陈可,张玲.改良中药热奄包治疗寒湿型腰椎间盘突出症的效果观察[J].护理学报,2016,23(04):62-63.