

中药熏洗联合按压双足涌泉穴、太溪穴 改善膀胱刺激征患者的睡眠质量观察

李鸿兰

(梧州市中医医院 广西 梧州 543002)

【摘要】目的: 本课题主要探讨中药熏洗联合按摩双足涌泉穴、太溪穴对膀胱刺激征患者睡眠情况的影响。方法: 选取我科 2020 年至 2021 年泌尿外科收治的住院患者 92 例膀胱刺激征患者作为本次研究对象, 按照随机数表法将其随机分为研究组 (46 例) 和对照组 (46 例), 研究者患者睡前行中药熏洗并联合按摩双足涌泉穴、太溪穴治疗, 对照物组患者单纯采用中药熏洗治疗, 对比两组患者的匹兹堡睡眠质量指数评分 (PSQL) 分数。结果: 治疗 1 个星期后, 研究者患者匹兹堡睡眠质量指数评分 (PSQL) 分数评分明显高于对照组, ($t=10.827$ 、 12.881 , $P < 0.001$); 治疗 2 个星期后, 观察组患者有效 35 例, 一般效果 10 例, 无效果 1 例, 明显优于对照组有效 23 例、一般 19 例、无效 4, ($Z=-2.640$, $P=0.008$) 其间, 观察组未出现药物过敏, 对照组患者出现中药过敏 1 例, 并发症发生率未 2.17%, 结论: 与单纯中药熏洗治疗相比, 中药熏洗联和按压双足涌泉穴、太溪穴可明显改善患者的睡眠质量, 提高治疗水平的质量, 利于身体的恢复, 且不良反应发生率更低, 疗效更显著, 临床应用价值更高, 值得推广使用。

【关键词】 中药熏洗; 涌泉穴; 太溪穴、睡眠

Observation on the improvement of sleep quality of patients with bladder irritation syndrome by traditional Chinese medicine fumigation and washing combined with pressing Yongquan and Taixi points on both feet

Honglan Li

(Wuzhou Traditional Chinese Medicine Hospital, Wuzhou, Guangxi, 543002)

[Abstract] Objective: This topic mainly discusses the influence of traditional Chinese medicine fumigation combined with massage of Yongquan and Taixi points on the sleep of patients with bladder irritation syndrome. Methods: 92 patients with bladder irritation syndrome admitted to our department from 2020 to 2021 were selected as the subjects of this study. They were randomly divided into the study group (46 cases) and the control group (46 cases) according to the method of random number table. The researcher patients were treated with traditional Chinese medicine fumigation and washing in combination with massage of Yongquan and Taixi points on both feet before going to bed. The control group patients were treated with traditional Chinese medicine fumigation and washing alone, The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQL) scores of the two groups were compared. Results: After one week of treatment, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQL) score of the investigator patients was significantly higher than that of the control group ($t=10.827$, 12.881 , $P < 0.001$); After 2 weeks of treatment, 35 patients in the observation group were effective, 10 patients had general effect, and 1 patient had no effect, which was significantly better than that in the control group (23 patients were effective, 19 patients had general effect, and 4 patients had no effect) ($Z=-2.640$, $P=0.008$). During this period, there was no drug allergy in the observation group, and 1 patient in the control group had Chinese drug allergy, and the incidence of complications was not 2.17%. Conclusion: Compared with the treatment of traditional Chinese medicine fumigation and washing, the combination of traditional Chinese medicine fumigation and washing and pressing Yongquan point on both feet Taixi point can significantly improve the sleep quality of patients, improve the quality of treatment level, and is conducive to the recovery of the body. Moreover, the incidence of adverse reactions is lower, the curative effect is more significant, and the clinical application value is higher, which is worth promoting.

[Key words] Fumigation and washing with traditional Chinese medicine; Yongquan Cave; Taixi point, sleep

膀胱刺激征的出现, 是由于泌尿系感染, 急性 和尿道产生刺激, 造成在储尿期和排尿期出现刺激症
膀胱炎导致, 主要是膀胱和尿道的黏膜炎症, 对膀胱 状。主要临床表现是, 患者出现尿频, 尿急, 和尿痛。

尿频表现为排尿次数增加，两次排尿间隔时间缩短，而尿急表现为一有尿意需要马上小便，无法憋尿。尿痛则主要表现为排尿过程中出现尿道灼热或刺痛，部份患者还会伴有血尿，甚至发热等情况。这些症状严重影响了患者的睡眠质量，甚至一些患者彻夜不寐。手术前，由于紧张、焦虑等各种情绪的影响，睡眠差的问题尤其突出，直接影响手术的质量和手术后的恢复。快速康复指南明确指出，睡眠不好直接影响疾病的康复，且随着饮食、生活习惯、交通运输业的不断发展以及人口老龄化的不断加剧，泌尿问题的发病率逐年上升趋势。过往采用纯中药熏洗，通过热力将药物作用于皮肤的表面，具有操作简单、疗效确切等优点，但有研究学者指出，给予失眠的患者中药熏洗虽能缓解单纯劳累的失眠患者，但临床运用于有膀胱刺激征的患者仍有较大的提升空间。我们根据《难经·第四十六难》对不寐辩证，患者多为肾精亏虚、脑海失滋、神不守持而致的失眠，同时其他脏腑如肝、胆、肾、胃等阴阳气血失调，也可扰动心神而致不寐。而涌泉穴为肾经第一个穴位，是足少阴肾经的常用腧穴之一，具有滋阴降火、固本培元、通经活络的功效。而太溪穴太溪穴是人体穴位之一，是足少阴原穴。其位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处，也就是说在脚的内踝与跟腱之间的凹陷处。太溪穴是肾经的原穴，也是肾经的输穴，有很多治疗的作用，五脏有疾，当取之十二原，因此太溪穴可以治疗很多的肾虚的疾病，如小便不利、尿频、尿急等症状。

1 研究与方法

1.1 研究对象

选择 2020 年到 2021 年在本科室病区内住院的 92 名患者为研究对象，将其随机分为治疗组（甲组）和对照组（乙组），每组 46 名。甲组患者情况：男性 29 例，女性 17 例，年龄 19～85 岁，平均年龄 50.5 岁，其中前列腺增生 25 例，泌尿系结石 21 例，乙组患者情况：男性 28 例，女性 18 例，年龄 18～86 岁，平均年龄 51.9 岁，其中前列腺增生 30 例，泌尿系结石 16 例。两组患者性别、膀胱刺激征对比采用卡方检验， $\chi^2=0.046$ 、 0.044 ， $P=0.830$ 、 0.834 ， $P=0.699$ 、 0.432 ， P 均 >0.05 ，差异无统计学意义，具有可比性；两组均有膀胱刺激征症状。甲组为单纯中药熏洗中医治疗观察，乙组为患者中药熏洗联合按压双足的涌泉穴、太溪穴 5 分钟的中医治疗的睡眠观察。

1.2 研究方法

所有患者入院后均给予常规泌尿科治疗，中药熏洗选用艾叶、茯苓、丹参、炒酸枣仁、醋香附、黄连、桂枝、首乌藤等中药各 20g 磨成粉，存放备用即可。

操作用物：水温计、足浴木桶、足浴专用塑料袋、大毛巾、垫脚架。

操作方法：睡前晚上 8-9 点，将 50g 药粉倒入水中煮沸，倒入足浴木桶里，药水量约 2500-3000ml，水温约 80°C ，将垫脚架置于木桶里，将患者双足放置于垫脚架上，取舒适位置坐好，将大毛巾铺在大腿上，连木桶一起裹好，熏蒸时产生含药蒸汽，其中的中药有效成分，分可呈现离子状态渗透皮肤进入体内，产生治疗作用。药水适温后，双足浸泡药水，使皮肤更好的吸收中药的成分，达到治疗效果。

皮肤的吸收作用：熏洗时皮肤毛孔开放，表皮的微循环加快，有利于药物的吸收。

改善局部微循环：熏洗使局部血管扩张，血流加快，促进新陈代谢，减少炎症产物堆积，有利于炎症和水肿的消退，加速组织修复。

蒸汽的温热刺激：温热刺激可降低神经兴奋性，缓解痉挛及僵直，提高痛阈；增强单核巨噬细胞功能，增强抵抗力；可恢复疲劳等。

中药的药性：艾叶性温，归肝、脾、肾经，茯苓归心、肺、脾、肾经，丹参归心、肝经，三者合用能温经补肾，祛瘀止痛，宁心安神。

甲组：每天晚上中药熏洗一次，一次熏洗 20 分钟。乙组在中药熏洗时，联合按压涌泉穴、太溪穴 10 分钟。涌泉穴取穴：涌泉穴是足少阴肾经的常用腧穴之一，位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第 2、3 跖趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上。太溪穴取穴：位于足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处。

1.3 评价方法

对比观察两组患者采用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 的评分，17 分或者以下为睡眠差，18-26 分为质量一般，27 分以上为睡眠治疗好。统计学软件 SPSS19.0 分析，使用单纯中药熏洗双足和中药熏洗联合按压涌泉穴、太溪穴共同治疗比较睡眠效率，睡眠效率 = 睡眠总时 / 总躺床时间 * 100%，睡眠深度：分为三种程度：A、易醒多梦、夜难入寐，B、睡眠尚可，C、熟睡。由夜班护士观察及询问病人填调查表以作统计。

2 结果

乙组患者的睡觉时间、总躺时间、睡眠效率、睡眠质量评价分数均优于甲组，对比差异存在明确的统计学差异， $P < 0.05$ ，见表1。

表1 两组患者的观察指标对比情况

组别	睡觉时间(h)	总躺时间(h)	睡眠效率	睡眠质量评分
甲组	5.11 ± 2.21	6.89 ± 1.45	1.56 ± 0.56	6.58 ± 1.11
乙组	7.58 ± 2.15	8.99 ± 1.56	2.75 ± 0.77	5.21 ± 0.85
t	8.0109	9.8600	12.4986	9.7992
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05	< 0.05

3 讨论

泌尿系结石及前列腺增生患者都存在尿频、尿急、尿痛、腰腹部胀痛等不适症状。患者受疾病的折磨，常常夜起小便，腰腹部胀痛辗转反侧，存在焦虑、抑郁。另外，泌尿手术的患者担心形象的问题其心理压力更为严重^[3]。中药熏洗疗法是中医外治疗法的重要组成部分。中药熏洗疗法历史悠久，最早见于《五十二病方》。千百年的临床实践证明熏洗疗法是行之有效的防病治病、强身保健的方法，尤为历代医家重视。熏洗疗法，是利用药物煎汤乘热在皮肤或患处进行熏蒸、淋洗的治疗方法（一般先用药汤蒸气熏，待药液温时再洗）^[4]。此疗法是借助药力和热力，通过皮肤、粘膜作用于肌体，促使腠理疏通、脉络调和、气血流畅，从而达到预防和治疗疾病的目的^[5]。本研究使用的艾叶、茯苓、丹参、酸枣仁等等药物均有温经补肾、祛瘀止痛、宁心安神的作用，从本文的研究结果看，乙组在中药熏洗联合穴位按压刺激穴位，疏通足少阴肾经、肾经，起到滋阴补肾、安神助眠，从而疾病引起的尿频、尿急、尿痛，腰腹部胀痛等状况较单纯中药熏洗前有明显的改善，睡眠质量显著提高，乙组患者的睡觉时间、总躺时间、睡眠效率、睡眠质量评价分数均优于甲组，对比差异存在明确的统计学差异， $P < 0.05$ 。说明对膀胱刺激征症状的患者采用中药熏洗治疗联合穴位按压，能够明显改善患者的睡眠状态。

综上所述，对膀胱刺激征的患者运用中医治疗中药熏洗联合按压双足涌泉穴、太溪穴治疗，能够明显减少膀胱刺激征的症状，改善患者的睡眠质量，提高患者的身体素质，让患者有足够的体力进行治疗，有助于疾病的康复，值得推广使用。

参考文献:

- [1] 刘俊峰, 谭朝晖, 李三祥等. 经尿道双极等离子前列腺剜除术与经尿道双极等离子电切术比较治疗前列腺增生的临床研究 [J]. 中国循证医学杂志, 2019, 13(12): 1405-1408
- [2] 陈丽兰, 伊娜, 李慧枝等. 穴位注射联合中药熏洗治疗糖尿病下肢周围神经病变 40 例 [J]. 广东医学, 2020, 34(10): 1615-1617
- [3] 牛超, 廖邦华, 罗德毅等. 经输尿管软镜取石术与经皮肾镜取石术治疗肾结石的有效性和安全性的系统评价 [J]. 中国循证医学杂志, 2020, 13(7): 868-874
- [4] 王强. 按摩复位配合中药熏洗与踝关节骨折切开复位内固定术治疗踝关节骨折患者对比研究 [J]. 时珍国医国药, 2019, 24(4): 897-898
- [5] 张璞, 侯江红, 单海军等. 针刺联合中药熏洗对痉挛型脑瘫患儿运动功能的改善研究 [J]. 重庆医学, 2021, 46(27): 3832-3834
- [6] 吴铁林. 热淋清颗粒联合盐酸坦索罗辛缓释胶囊治疗输尿管结石合并膀胱刺激征临床研究 [J]. 新中医, 2021, 53(22): 75-78. DOI:10.13457/j.cnki.jncm.2021.22.019
- [7] 翁海杰, 郭植君. 丙泊酚联合七氟烷麻醉对胸腔手术患者术后导尿管相关膀胱刺激征的影响 [J]. 中国医学创新, 2021, 18(31): 54-57
- [8] 吴春花. 耳穴压豆对经输尿管软镜碎石取石术患者膀胱刺激征的影响 [J]. 医学理论与实践, 2021, 34(19): 3457-3459. DOI:10.19381/j.issn.1001-7585.2021.19.070
- [9] 张明城, 刘富, 谢强, 石磊. 经皮肾微创取石术联合输尿管支架置入术后发生膀胱刺激征的相关因素分析 [J]. 国际泌尿系统杂志, 2021, 41(04): 643-646
- [10] 党江坤, 张维. 持续输注右美托咪定对行中上腹部开放性手术的中老年男性患者导尿管相关膀胱刺激征发生情况的影响 [J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(18): 81-83. DOI:10.19347/j.cnki.2096-1413.202118027
- [11] 杨生森, 张晨, 董毅, 姚羽, 陈德胜. 快速康复外科理论下不留置尿管对单侧人工全膝关节置换术后患者康复的影响 [J]. 陕西医学杂志, 2020, 49(12): 1561-1565