用中医改良弹力袜对临床技术的观察

李宗灵 袁娅 杨丽霞 刘倩 杨茜 马玲 代玲 赵文艳 催曦月 陈艳燕 龚雪 郭文丽 凌春梅
（云南省中医医院皮肤病专科医院 云南 昆明 650000）

【摘 要】目的 用中医的方法对弹力袜的改良，提高弹力袜的作用，让护士或长期站立的岗位工作者，经过穿用中医方式改良后的弹力袜可以降低在一天工作后双下肢的酸痛感。方法：选用皮肤科欧阳主任的中药方剂，对中药进行煎煮，用煮好的中药对弹力袜进行浸泡。在浸泡好的弹力袜上选择足三里、三阴交处改良为按磁石。让按摩豆可以对穴位有持续的按摩效果。结论：经过穿戴用中医改良的弹力袜可以有减少下肢酸胀及疲惫感。

【关键词】中医改良的弹力袜；穴位按摩；双下肢

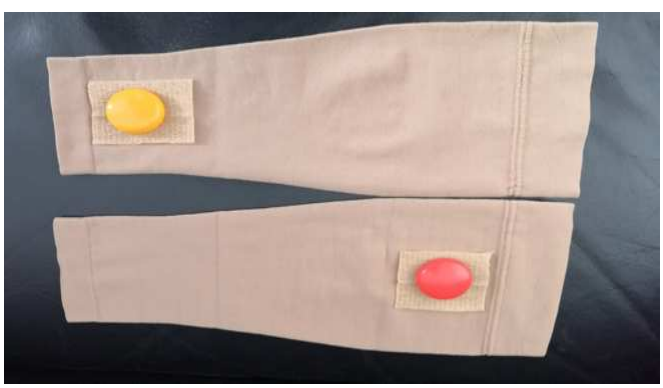
1. 确定问题解决问题

对弹力袜进行改良方法一，请皮肤科欧阳晓勇主任开具中药处方：藿香 15 g（有解暑祛湿、和胃止呕、芳香化浊的功效）、香蒂 15g（清淤排毒的外用药）、三柱 15g（可以调理胃寒的问题。坚持穿戴经过改良后的弹力袜能够对胃部的保健和调养产生积极的作用）等中药方剂用水煎服后使用中药水对弹力袜进行侵泡后再穿弹力袜，让弹力袜在穿时在有中药用药原理，在预防下肢静脉曲张的同时，改善下肢循环。改良方法二：在弹力袜处选择合适的穴位安装按摩磁石，让其处于对穴位有持续的刺激作用。目前选择了足三里穴（定位：是“足阳明胃经”的主要穴位之一，其在犊鼻下 3 寸的小腿偏外侧位置，浅层布有腓肠外侧皮神经。深层有胫前动、静脉的分支或属支。对于胃肠类疾病的治疗具有积极作用，另对下肢痿痹，神志病，外科疾患，虚劳诸证。）功效：足三里是人体较为重要的一个穴位，经常按摩这一位置能够对人体健康产生积极作用，不仅能够帮助胃肠蠕动促进食欲，对于消化系统也有益处，能够缓解便秘的症状。除此之外，这个穴位能够对人体记忆力的提升和神经系统的完善具有重要作用，对于人体的血液循环、心率调节和心脑血管的健康都有积极作用。三阴交（定位：位于脚内踝的上三寸（四指）、内侧胫骨后缘的位置。此穴是足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经三经交会之处，故名三阴交。）功效： 健脾化湿，滋补肝肾。好处：三阴交是足太阴脾经，足少阴肾经，足厥阴肝经的交会穴，可以调理脾肾肝，治疗三条经脉循行不畅的疾病。用中医原理选用穴位后如下图对弹力袜进行改善方法三：选择中药泡脚，改善下肢血液循环，促进代谢，减轻下肢疲劳感。

2. 常见问题的改良

因为穿脱不便不愿意穿，调查发现 95% 穿弹力袜都是到达医院后在穿。所以感觉比较麻烦，建议早上起来后就把弹力袜穿上，这样可以减少来回穿脱的过程。2、过紧认为穿上舒适感降低，可以根据自己腿围，选择正规合适的弹力袜来降低不适感。

穿用中医改良后的弹力袜（已申请专利仿冒必究）



穿改良后弹力袜前后对比图表

使用弹力袜前腿围测量检查表

日期：2021 年 4 月 18 日 单位：cm

序号	姓名	班前脚裸围	班前小腿围	班后脚裸围	班后小腿围
1	代 #	25	38	26.8	39.7
2	马 #	23	37	24	38.1
3	刘 #	21	33	22.6	34
4	崔 #	23	35	24.1	36.3
5	凌 ##	25	43	26.1	44.7
6	郭 ##	20	32	20	32.2
7	陈 ##	20	31	21	31.3
8	杨 #	19	29	20	30.3
9	赵 ##	21	33	22.3	34.2
10	袁 #	19	32.5	20.1	33

穿弹力袜后腿围测量检查表

日期：2021 年 6 月 16 日 单位：cm

序号	姓名	班前脚裸围	班前小腿围	班后脚裸围	班后小腿围
1	代 #	25.2	38.1	25	38.4
2	马 #	22.9	36.8	23	36.4
3	刘 #	21.5	33.3	21.7	33.3
4	崔 #	23.1	35.3	23	35.1
5	凌 ##	25.4	43.4	25.3	43.1
6	郭 ##	20.4	32.1	20.3	32
7	陈 ##	20	31.3	20	31.1
8	杨 #	19.2	29.5	19.2	29.3
9	赵 ##	21.3	33.2	21.3	33.2
10	袁 #	19.4	32.7	19.5	32.5

图表说明对穿弹力袜者进行任意抽取 10 名医护工作者进行测量腿围。

3. 注意事项及禁忌症

注意事项：1）下肢有明显溃疡及创面、下肢动脉严重缺血的患者不建议使用，要认真观察人体下肢血液循环状况，包括温度、颜色和动脉搏动状况 2）待穿戴完成弹力袜之后，要对相关穴位进行按摩，保证每天坚持两次，每次持续十五到二十分钟。2）患者皮肤干燥、皲裂，使用前可涂擦院内紫连膏 3）浸泡中药后的弹力袜，要注意观察患者的身体状况及过敏反应表现 4）要选择舒适度、压力和型号相符合的弹力袜 4）除了长期卧床的患者之外，其他患者尽量在每天早上腿部浮肿较轻的时候穿戴弹力袜。一旦浮肿严重，就要先自行卧床十分钟之后再行穿戴。晚上睡觉时可脱掉弹力袜。在穿脱过程中要防止指甲、收拾刮到弹力袜禁忌症：1. 腿部及足部存在感染或感觉迟钝症 2. 动脉硬化或动脉缺血性疾病 3. 腿部及足部有皮炎、溃疡、出血、坏疽等 4. 刚做完皮肤移植或静脉剥脱手术 5. 腿部严重畸形 6. 充血性心力衰竭 7. 对弹力袜材料过敏者，对所使用的中药过敏禁用 8. 高度动脉机能不全，如动脉狭窄或闭塞供血不足 9. 严重的心脏病和高血压（极高危）患者慎用

4. 结论

经过用中医改良弹力袜的方式，改善下肢循环，改善下肢疲劳酸胀感，经过改良和选择合适的弹力袜后 95% 的护士可以接受明天穿弹力袜，有效预防的下肢静脉曲张的风险。

参考文献：

[1] 崔梅花 . 下肢静脉曲张患者 65 例临床体会 [J]. 中国卫生厂业 ,2013 04 :48

[2] 孙丽红 . 下肢静脉曲张的护理体会中医医结合心血管杂志