

湖南高校大学生对气滞血瘀型腰痛发病调查及影响因素分析

Investigation on incidence and influencing factors of low back pain with Qi stagnation and blood stasis among college students in Hunan Province.

李士清 张浅 周维铭 王翌苏 顾雨卿 丁乐 (通讯作者)

Li Shiqing, Zhang qi ã n, Zhou Weiming, Wang Yisu, Gu Yuqing, Ding Le*

(长沙医学院 中医学学院 湖南长沙 410219)

(College of Traditional Chinese Medicine, Changsha Medical University, Changsha 410219, China)

摘要: 目的: 了解湖南高校大学生气滞血瘀型腰痛的发病情况和诱发因素, 提供治疗方法与预防建议; 方法: 查阅文献资料, 制作调查问卷, 调查回收湖南各高校在校大学生气滞血瘀型腰痛的相关情况数据, 整理并进行统计分析; 结果: 共回收 163 份问卷, 其中有效问卷共 92 份, 其中男 35 人, 女 57 人, 平均年龄 (24.34 ± 2.8) 岁。患过气滞血瘀型腰痛人数为 92 人, 其中女性有 57 人, 以女性居多。不良的生活习惯和坐立习惯更容易诱发气滞血瘀型腰痛。25% 的人会选择去医院就医, 大多数是顺其自然而不选择就医; 结论: 从数据看来, 湖南高校大学生患气滞血瘀型腰痛呈高发病率, 原因多是对该疾病不够重视, 不良的生活习惯和坐立习惯, 导致易发, 还需要提高对该疾病的认识 and 了解掌握预防与保健方法。

Abstract: Objective: To investigate the incidence and induced factors of low back pain with qi stagnation and blood stasis among college students in Hunan Province, and to provide treatment and prevention suggestions. Methods: The relevant data of low back pain with qi stagnation and blood stasis among students in colleges and universities in Hunan province were investigated and collected by means of literature review, questionnaire preparation and statistical analysis. Results: A total of 163 questionnaires were collected, of which 92 were valid, including 35 males and 57 females, with an average age of (24.34 ± 2.8) years. The number of people suffering from Qi-stagnation and blood-stasis type low back pain was 92, of which 57 were female, and the majority were female. Poor living habits and sitting habits are more likely to induce Qi-stagnation and blood-stasis type low back pain. 25% of people will choose to go to the hospital for medical treatment, most of them will let nature take its course rather than choose medical treatment; Conclusion: According to the data, there is a high incidence of low back pain of Qi stagnation and blood stasis among college students in Hunan Province, which is mainly caused by insufficient attention to this disease, bad living habits and sitting habits, which lead to easy occurrence. It is also necessary to improve the awareness of this disease and grasp the prevention and health care methods.

关键词: 腰痛; 气滞血瘀; 大学生; 调查和问卷

Key words: lumbago; Qi stagnation and blood stasis; College students; Surveys and questionnaires

腰部疼痛指腰部一侧或两侧发生疼痛的病症, 可累及背部、腰骶部或臀部。国内文献报道, 腰痛发病率为 60%~80%, 年发病率为 6%~20%, 给人们的生活、工作带来了很多的负面影响^[1]。世界卫生组织初级保健项目的研究结果表明, 腰痛成为继头痛和关节痛之后的第三大常见疼痛。在全球范围内, 腰痛的患病率为 5%~33%, 其平均患病率为 22%^[2]。腰痛的发病多与生活习惯、腰部损伤、劳损、运动等因素息息相关, 大学生作为社会的特殊群体, 常常存在着一些不好的生活与坐立习惯, 同时还有来自学业、考研、就业等多方面的压力, 这些因素导致大学生群体更易产生腰痛, 其中以疼痛位置较为固定, 生活中常常出现疼痛的气滞血瘀型腰痛最为常见, 对此我们展开调查和探讨, 综合分析大学生气滞血瘀型腰痛的发病情况及危险因素, 对其进行指导治疗和预防建议。

1 材料与方

1.1 调查对象

随机向湖南省各高校 163 名在校学生发放关于气滞血瘀型腰痛的相关调查问卷, 剔除无效问卷 71 份, 回收有效问卷 92 份, 问卷由本人知情同意, 遵守保密原则, 匿名自愿填写。

1.2 调查方法

1.2.1 问卷调查法

随机向湖南省各高校在校学生发放问卷调查, 包括年龄、性别、活动情况和生活习惯以及对发病时疼痛情况的相关认识。本次随机抽样成功发放回收问卷 163 份, 有效问卷 92 份, 总有效率为 56%。填写完成的问卷回收整理并进行数据分析。

1.2.2 统计学处理

数据通过 SPSS22.0 统计学软件进行统计分析和处理。

2 结果

2.1 气滞血瘀型腰痛情况分析

据我们有效回收的问卷数据分析发现, 92 名同学的平均年龄 24.34 (± 2.8) 岁, 其中有男性 35 名, 占 38.04%; 女性 57 名, 占

61.96%; 女性较男性更易发病; 数据表明, 气滞血瘀型腰痛在湖南高校大学生中呈高发病率。

2.2 气滞血瘀型腰痛的相关影响因素分析

从性别情况来看, 患气滞血瘀型腰痛的女性居多, 共有 57 名, 占总人数 61.96%; 从运动习惯方面可以看出, 高校学生的运动时间在 30 分钟内 4 人占 4.35%, 0.5-1 小时 17 人占 18.48%, 1-2 小时 39 人占 42.39%, 2 小时-3 小时 16 人占 17.39%, 3 小时以上 16 人占 17.39%, 并且并没养成长期运动的习惯一周 1-2 次运动 24 人仅占 26.09%, 但没有运动很少运动有 47 人占 51.09%, 具体数据见表 1。

表 1 气滞血瘀型腰痛的影响因素分析

问卷内容	频数	百分比
一般情况		
年龄		
18-20	20	21.7%
20-30	70	76.08%
>30	2	3.26%
性别		
男	35	38.04%
女	57	61.96%
月经期是否会出现腰痛加重或腰痛		
是	45	48.91%
否	12	13.04%
男性无需回答	35	38.04%
运动习惯		
一周 1-2 次	24	26.09%
一周 3-5 次	17	18.48%
几乎每天	4	4.35%
没有, 很少运	47	51.09%

		动	
坐姿	端坐	23	25%
	瘫坐	69	75%
站姿	理想姿势	20	21.74%
	脊柱前凸姿势	19	20.65%
	懒人姿势	40	43.48%
	平背姿势	13	14.13%

2.3 气滞血瘀型腰痛的疼痛程度、持续时间及复发情况分析

根据我们的数据调查, 70.09% 的患者会产生轻微疼痛, 21.74% 的患者已经明显影响日常生活; 2.17% 的患者疼痛十分剧烈严重影响日常生活; 气滞血瘀型腰痛的持续时间, 56.52% 的患者为一天及以下, 28.26% 的患者为 1-3 天, 7.61% 的患者为三至六天, 7.61% 的患者为一周及以上, 84.78% 的患者会因为久坐久立而引起腰痛复发, 仅 15.22% 的患者因为腰部受到外力的损伤引起复发, 其复发多与不良生活和站姿坐姿有着密切的关联。具体数据见表 2。

表 2 气滞血瘀型腰痛的疼痛程度、持续时间及复发时间

问卷内容	选项	频数	百分比
疼痛程度	轻微疼痛	70	76.09%
	疼痛明显对日常生活有一定影响	20	21.74%
	疼痛剧烈影响日常生活	2	2.17%
持续时间	一天及以下	52	56.52%
	一至三天	26	28.269%
	三至四天	7	7.61%
	一周及以上	7	7.61%
复发原因	久坐久立	78	84.78%
	腰部受到外在损伤	14	15.22%

2.4 气滞血瘀型腰痛的干预措施分析

根据我们的数据调查, 44.57% 的患者未进行腰部保健, 56.52% 的患者进行简单拉伸和放松, 14.13% 的患者练习腰部保健, 11.96% 的患者练习传统健身功法, 6.52% 的患者有使用腰部护具; 71.74% 的患者会选择自行休息缓解, 1.09% 的患者会选择吃止痛药缓解, 19.57% 的患者会选择推拿按摩治疗, 2.17% 的患者会选择针灸治疗, 2.17% 的患者会选择中药治疗, 说明大学生还需要加强对气滞血瘀性腰痛的重视程度。具体数据见表 3。

表 3 对复发性口腔溃疡采取的干预措施

干预措施	频数	百分比
自行休息缓解	66	71.74%
吃止痛药缓解	1	1.09%
推拿按摩治疗	18	19.57%
针灸治疗	2	2.17%
中药治疗	2	2.17%
其他	3	3.26%
未进行腰部保健	41	44.57%
进行简单拉伸和放松	52	56.52%
练习腰部保健	13	14.13%
练习传统健身功法	11	11.96%
使用腰部护具	6	6.52%

3 讨论

“腰痛”首见于《黄帝内经·素问》, 指以腰部疼痛为主要症状之痛症, 可由内外妇各科之多种疾病引起。腰痛是目前常见的多发病, 尤以体力劳动者或长时间久坐不良者为多, 其中挫闪必然损伤经络引起气滞血瘀。同时, 湿热、肾虚、痰积等都能导致气滞血瘀引起腰痛。由于现代工作方式的改变, 气滞血瘀型腰痛呈现出年轻化, 发病率升高的特点。如何更加早期干预进行简易治疗,

精准定位病变部位已成为人们关注的话题。气滞血瘀是导致腰痛的主要病机之一, 其特点是要不气机不利, 血行不畅, 瘀血阻于腰络, 不通则痛。腰为气机上下之枢纽, 腰伤则气机为之阻滞, 气不行血, 则瘀血阻络。经脉以通为常, 腰及大腿气血失养, 且气血不通则痛, 故患者腰部至大腿疼痛、麻木。气滞血瘀性腰痛基本病机为腰部气血痹阻, 经络不通, 即不通则痛, 或肾经亏虚, 腰部失于濡养、温煦, 即不容则痛^[1]。而不通则痛最常见的证型为气滞血瘀型腰痛, 即跌扑闪挫, 损伤经脉, 气血阻塞; 或因久病、七情内抑, 气血运行不畅; 或姿势不当、腰部用力失当、屏气闷挫, 气血阻滞不通; 或感受外邪, 阻塞了腰腿经脉等, 都可使瘀血滞留于腰间而引起疼痛^[4]。

针灸治疗是在中医理论的指导下, 运用针和灸的方法治疗疾病, 治疗原则多以宣通经络, 散瘀止痛, 理气活血为主。常用的治疗腰痛穴位多选用: 肾俞、大肠俞、三阴交、昆仑、委中、阳陵泉、环跳、承山、风市、腰痛点和病变部位的夹脊穴与阿是穴。李旭^[1]通过温针灸治疗腰椎间盘突出症, 研究结果显示, 观察组治疗总有效率为 96%, 明显高于对照组的 80%, 同时治疗后, 两组 TNF- α 、IL-6 水平低于治疗前, 且观察组低于对照组。两组 β -内啡肽水平高于治疗前, 观察组高于对照组。林元杰^[6]等通过动物实验推论出电针可能是通过 JAK-STAT 信号通路激活后, 可引起目的基因表达, 一氧化氮, 花生四烯酸, 前列腺素, 兴奋性氨基酸等物质, 使脊髓 p-JAK2, p-STAT3 的蛋白质含量明显升高, 电针可提高 LIDH 模型大鼠的痛阈, 减轻神经痛, 同时, 电针可降低脊髓 p-JAK2, p-STAT3 蛋白质含量, 故能达到缓解腰椎间盘突出症大鼠神经痛的效果。虽然针灸治疗在临床上广泛运用, 对腰椎间盘突出有显著疗效, 但并非适用于所有患者, 对于针灸禁忌症的患者, 如妊娠期妇女, 应当慎重取穴, 谨慎选择。

综上所述, 气滞血瘀型腰痛在湖南高校大学生中呈高发率, 其致病机理尚不明确, 可能与生活习惯、月经周期和腰部健康情况等有关。本次调查选取了一些有代表性因素, 导致气滞血瘀型腰痛的因素还有很多, 比如说职业因素、自身疾病、环境因素等都能影响气滞血瘀型腰痛的发生, 还值得进一步的思考完善和研究。

参考文献:

- [1] 杨志勇, 陈云凤, 许小敏, 等. 身痛逐瘀汤联合针刺配合甲钴胺片治疗气滞血瘀型腰椎间盘突出症临床观察 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20 (8): 121-123.
 - [2] Gureje O, VonKorff M, Simon GE, et al. Persistent pain and well-being: a World Health Organization Study in Primary Care. JAMA, 1998;280(2): 147-151.
 - [3] 刘静, 朱光华. 针刺后溪穴治疗急性腰扭伤 39 例 [J]. 陕西中医学院学报, 2011, 34(02): 65.
 - [4] 刘启, 李梦醒, 李东霞, 等. 针刺印堂、后溪穴配合运动疗法治疗急性腰扭伤临床观察 [J]. 中医药临床杂志, 2017, 29(01): 127-129.
 - [5] 李旭. 温针灸治疗腰椎间盘突出症患者的效果 [J]. 中国民康医学, 2021, 33(22): 121-123.
 - [6] 林元杰, 张峻峰, 康学智, 郑明岳, 王春晓, 吴耀持. 电针对腰椎间盘突出症模型大鼠脊髓 JAK2-STAT3 信号通路的影响 [J]. 上海针灸杂志, 2018, 37(10): 1207-1211.
- 项目基金: 湖南省大学生创新创业训练计划项目: 湘教通〔2021〕197号-3890; 长沙医学院大学生创新创业训练计划项目: 长医教〔2021〕47号-045;

第一作者: 李士清, (2000.09-), 男, 本科生, 针灸推拿学专业;

通讯作者: 丁乐, (1984.10-), 女, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 中医研究;