

头部刮痧护理缓解紧张性头痛的应用效果分析

张海妮 蒋钦清

(广西中医药大学第一附属医院 中医治未病中心 广西南宁 530023)

摘要: 实验目的: 探究头部刮痧护理对紧张性头痛患者的治疗效果及生活质量的影响。实验过程: 选取 2018 年 6 月-2019 年 6 月在我院就诊的 60 例临床诊断为紧张性头痛的患者, 平均分为对照组及实验组两组, 对照组进行常规护理, 实验组在常规护理之外加以头部刮痧护理, 分别对其治疗效果及生活质量进行评分, 将评分进行卡方检验, 观察其是否有显著差异。实验结果: 对照组患者治疗有效率为 63.34%, 显著低于实验组患者的 93.34%; 实验组患者的身体舒适程度评分为 (85.79 ± 5.45) 分, 显著高于对照组的 (73.45 ± 6.14) 分; 实验组患者的心情愉悦程度评分为 (87.42 ± 6.37) 分, 显著高于对照组的 (87.42 ± 6.37) 分。实验结论: 综合治疗效果及生活质量评分, 可见对紧张性头痛患者进行头部刮痧护理可以有效地提高患者的生活质量, 在临床上具有应用推广价值。

关键词: 头部刮痧护理; 紧张性头痛

紧张性头痛是一种普遍存在于各种年龄段、各种人群中的神经系统疾病, 仅次于流感, 成为了世界上第二常见的疾病, 有偶发性、频发性和慢性三种最主要类型。紧张性头痛的发病率一直居高不下, 最新研究显示, 成年人紧张性头痛的年发病率为 42%, 其中 2%~3% 的成年人为慢性紧张性头痛, 这是一个很惊人的数字。紧张性头痛对人体的危害也是毋庸置疑的, 疼痛会使人产生应激反应, 频繁发作的头痛则会让人对疼痛产生畏惧心理, 从而导致身心功能障碍, 严重影响患者的身心健康, 从而给社会经济造成重大负担。紧张性头痛的诱因有很多, 目前临床上比较明确的诱因有焦虑、抑郁、睡眠障碍等, 紧张性头痛发作时患者常感觉头部无搏动性钝痛, 头部肌群痉挛或压痛, 对患者健康影响很大, 因此, 寻找一种有效且副作用小的治疗紧张性头痛的措施就成为医学上的难题。为此, 我院深入分析了紧张性头痛的诱因及深层次致病原因, 开创性地采取头部刮痧护理的措施, 用于缓解紧张性头痛。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取 2018 年 6 月-2019 年 6 月在我院就诊的 60 例临床诊断为紧张性头痛的患者, 其中男女各 30 例。将其随机分为实验组和对照组两组, 实验组的 30 例中男女各 15 例, 年龄分布从 30 岁到 60 岁, 平均年龄为 (45.63 ± 9.56) 岁, 发病时间长度在 5 个月-8 年之间, 平均发病时长为 (4.95 ± 4.23) 年; 对照组的 30 例中男女各 15 例, 年龄分布从 28 岁到 63 岁, 平均年龄为 (47.38 ± 10.25) 岁, 发病时间长度在 6 个月-8 年之间, 平均发病时长为 (4.73 ± 4.65) 年。患者身高、体重、文化水平等一般情况对本次研究无显著影响, 患者本身均不存在不适宜进行头部刮痧护理的疾病, 患者本人及家属对本实验知情同意。

1.2 实验方法

1.2.1 对照组实验方法

对对照组采用常规护理措施, 并注意加强健康宣讲, 对头部进行按摩护理。

1.2.2 实验组实验方法

实验组在对照组的基础上加以头部刮痧护理, 主要操作包括以下几点: (1) 使用水牛角刮痧板, 患者取仰卧位, 以刮痧板自前而后进行额部刮痧。(2) 同样使用水牛角刮痧板, 令患者转至俯卧位, 以刮痧板自顶部向颈部进行枕顶部位刮痧。(3) 使用水牛角刮痧板, 将患者体位转至左右斜位, 分别自顶部向颞下颌关节进行颞肌部位刮痧。刮痧过程中需注意: 手法应由轻到重, 逐渐加大力度, 直到将同一经脉上皮肤刮至紫红色; 每日进行刮痧护理操作 1 次, 连续刮痧 5 日后须暂停数日以便皮肤恢复和观察疗效; 疗程长为 1 周; 整个实验过程为 60d; 患者若在刮痧护理期间出现不良反应, 须立刻停止刮痧护理, 并向上级医师报告, 重新修改原定治疗方案。

1.3 观察指标

通过调查治疗总有效率和生活质量评分来评价患者护理过程的效果。(1) 有效率: 若患者治疗后反映紧张性头痛的症状完全消失, 则为显效; 若患者治疗后反映紧张性头痛的程度明显减轻, 则为有效; 若患者治疗后反映紧张性头痛的症状并未改善甚至更加恶化, 则为无效。有效率为显效和有效的总数与全组例数的比值。(2) 生活质量评分: 生活质量评分从身体舒适程度和心情愉悦程度进行

自评打分, 满分为 100 分, 分数越高则代表生活质量越高。

1.4 统计学分析方法

运用 SPSS 软件对所得数据进行统计学检验分析。

2 实验结果

2.1 治疗有效数

组别	例数 (例)	治疗结果		
		治疗显效程度		
		显效	有效	无效
对照组	30	11	8	11
观察组	30	16	12	2

2.2 生活质量评分

组别	例数 (例)	生活质量评分	
		生活质量评分	
		身体舒适程度	心情愉悦程度
观察组	30	85.79 ± 5.45	87.42 ± 6.37
对照组	30	73.45 ± 6.14	75.19 ± 5.25

3 结果分析

3.1 治疗有效率分析

对照组的患者有 11 人显效、8 人有效、11 人无效, 有效率为 63.34%; 实验组的患者有 16 人显效、12 人有效、2 人无效, 有效率为 93.34%; 经卡方检验得 $P < 0.05$, 二者差异显著, 可见对紧张性头痛患者进行头部刮痧护理可以很有效地减轻患者的病情。

3.2 患者生活质量评分分析

实验组患者的身体舒适程度评分为 (85.79 ± 5.45) 分, 对照组为 (73.45 ± 6.14) 分, 经卡方检验得 $P < 0.05$, 二者差异显著; 实验组患者的心情愉悦程度评分为 (87.42 ± 6.37) 分, 对照组为 (87.42 ± 6.37) 分, 经卡方检验得 $P < 0.05$, 二者差异显著; 综合可见对紧张性头痛患者进行头部刮痧护理可以有效地提高患者生活质量。

4 讨论

紧张性头痛是很常见的一种病, 在患者已经发病的情况下, 临床上可以采取在颞肌、额肌、枕肌等处注射肉毒素的方式来缓解患者的病情。通过对这个原理的了解和拓展, 我院采取对这三处肌肉进行刮痧护理的措施来疏通患者的经络、活血化瘀, 并降低患者的交感神经兴奋性, 以达到缓解或治疗紧张性头痛的目的。在此次研究中, 头部刮痧护理实验组的治疗有效率、生活质量评分均显著高于对照组, 综合此次研究结果可见, 头部刮痧护理在针对紧张性头痛患者的治疗过程中具有至关重要的作用, 在临床上具有推广意义。

参考文献

- [1] 刘海亮, 王中琳. 王中琳教授辨治紧张性头痛经验[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(3): 416-420. DOI:10.3969/j.issn.1674-070X.2021.03.018.
- [2] 代瑞红, 廖晓阳. 失眠与紧张性头痛及其诱因间关系的研究进展[J]. 中国全科医学, 2020, 23(36): 4615-4618. DOI:10.12114/j.issn.1007-9572.2020.00.559.
- [3] 杨璐佳. 针灸康复联合中药治疗紧张性头痛临床有效性探讨[J]. 中国社区医师, 2021, 37(17): 108-109. DOI:10.3969/j.issn.1007-614x.2021.17.051.