邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预对 颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响*

何丽娟¹, 陈竹^{2,△}, 于秀¹, 蒋红英¹, 郭涛³, 胡晓丽⁴

(1. 遂宁市中医院, 四川 遂宁 629000; 2. 四川省妇幼保健院, 四川 成都 610100; 3. 射洪市中医院, 四川 射洪 629100;
4. 蓬溪恒道中医(骨科)医院, 四川 蓬溪 629200)

摘要: 目的: 探讨分析邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预对颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响。方法: 选择2020年12月~2022年12月我院收治的颈型颈椎病患者117例, 按照随机数字表法分为观察组60例、对照组57例。对照组在常规治疗的基础上给予针灸、推拿联合治疗, 观察组在对照组基础上给予邵氏颈部保健操。比较两组临床疗效、疼痛程度(VAS评分)、颈椎功能障碍指数量表(NDI)以及健康调查简表(SF-36)。结果: 观察组治疗总有效率(95.00%)显著高于对照组(82.46%), 差异具有统计学意义($P<0.05$)。治疗后两组患者VAS评分较治疗前显著降低($P<0.05$), 且治疗后观察组患者VAS评分显著低于对照组($P<0.05$)。治疗后两组患者颈椎功能障碍NDI评分较治疗前显著降低($P<0.05$), 且治疗后观察组患者NDI评分显著低于对照组($P<0.05$)。治疗后两组患者SF-36量表各维度评分均较治疗前显著升高($P<0.05$), 且治疗后观察组患者SF-36量表各维度评分显著高于对照组($P<0.05$)。结论: 邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预可有效提高颈型颈椎病患者临床疗效, 有助于患者颈椎功能恢复及生活质量的提高, 值得临床推广。

关键词: 颈部保健操; 颈型颈椎病; 康复护理; 颈椎功能; 生活质量

中图分类号: R 246.2 文献标志码: A 文章编号: 1000-3649 (2023) 09-209-04

Effect of Rehabilitation Nursing Intervention of Shao's Neck Health Exercise combined with Acupuncture and Massage on Cervical Function and Quality of Life in Patients with Cervical Spondylosis/HE Lijuan¹, CHEN Zhu², YU Xiu¹, et al// (1. Suining Hospital of Traditional Chinese Medicine, Suining Sichuan 629000, China; 2. Sichuan Maternal and Child Hospital, Chengdu Sichuan 610100, China)

Abstract: Objective: To explore and analyze the influence of rehabilitation nursing intervention of Shao's neck exercise combined with acupuncture and massage on cervical function and quality of life in patients with cervical spondylosis. Methods: 117 patients with cervical spondylosis admitted to our hospital from September 2020 to September 2022 were selected and randomly divided into observation group (60 cases) and control group (57 cases) according to random number table method. The control group was given acupuncture and massage combined treatment on the basis of conventional treatment, and the observation group was given Shao's neck exercises on the basis of control group. The clinical efficacy, pain degree (VAS score), cervical Dysfunction Index Scale (NDI) and health survey summary form (SF-36) were compared between the two groups. Results: The total effective rate in the observation group (95.00%) was significantly higher than that in the control group (82.46%), and the difference was statistically significant ($P<0.05$). The VAS scores of the two groups after treatment was significantly lower than that before treatment ($P<0.05$), and the VAS scores in the observation group was significantly lower than that of the control group ($P<0.05$). After treatment, the NDI scores of cervical spine dysfunction in 2 groups was significantly lower than that before treatment ($P<0.05$), and the NDI scores in the observation group was significantly lower than that of control group ($P<0.05$). After treatment, the scores of each dimension of SF-36 scale in 2 groups were significantly higher than those before treatment ($P<0.05$), and the scores of each dimension of SF-36 scale in observation group were significantly higher than those in the control group after treatment ($P<0.05$).

Keywords: Neck exercise; Cervical spondylosis; Rehabilitation nursing; Cervical spine function; Quality of life

颈椎病是一种常见的颈椎慢性退行性疾病, 患者以颈椎慢性劳损或骨质增生等为病变基础, 根据患者的病理改变以及临床表现, 可将其分为颈型、神经根型以及椎动脉型等多种类型^[1]。其中颈型颈椎病是各种类型颈椎病的初始阶段, 主要症状包括颈部不适以及活动受限, 患者临床治疗主要以保守疗

* 基金项目: 四川省中医药管理局科学技术研究专项(编号: 2020cp0025)。作者简介: 第一作者: 何丽娟, 大学本科, 主管护师, 主要研究方向: 康复护理, E-mail: 327825567@qq.com; △ 通讯作者: 陈竹, 大学本科, 主管护师, 主要研究方向: 康复护理, E-mail: 522780511@qq.com。

法为主,包括手法推拿、牵引、理疗等,根据患者自身情况可搭配各种疗法进行治疗,从而有效缓解患者临床症状、控制疾病进展^[2-3]。针刺以及推拿疗法作为中医特色疗法,具有副作用小、治疗费用低等优势,通过针刺、推拿对颈部肌肉进行刺激,能够达到舒筋通络、活血化瘀的功效,从而有效改善患者颈椎功能^[4-5]。为了进一步提高颈型颈椎病的临床治疗效果,改善患者生活质量,本研究探讨分析邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预对颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响,现报道如下:

1 资料与方法

1.1 临床资料

1.1.1 病例选择 选择2020年12月~2022年12月我院收治的颈型颈椎病患者117例,按照随机数字表法分为观察组60例、对照组57例。观察组中男性25例、女性35例,平均年龄(57.62±8.42)岁、BMI(24.23±3.15) kg/m²、病程(4.27±1.08)年;对照组中男性21例、女性36例,平均年龄(58.01±9.56)岁、BMI(24.52±2.89) kg/m²、病程(4.42±1.16)年。

1.1.2 纳入标准、排除标准与脱落标准 纳入标准:①符合“中医康复临床实践指南·项痹(颈椎病)”^[6]中颈型颈椎病相关诊断标准;②患者意识清晰,可配合研究;③年龄≥18岁;④患者自愿签署知情同意书。排除标准:①合并心血管、肝脏、肾脏、肺部以及造血系统等严重疾病患者;②孕妇或哺乳期妇女;③合并肺结核或骨质疏松等;④伴有神经根型颈椎病、交感型颈椎病、脊髓型颈椎病及椎动脉型颈椎病患者;⑤肩周炎、颈部扭伤、神经衰弱及其他非因颈椎间盘退变导致的颈、肩部疼痛患者;⑥局部外伤处于急性期或局部皮肤破损患者。脱落标准:无法按照规定时间坚持完成治疗的患者。经比较,两组患者一般资料比较差异无统计学意义($P>0.05$),见表1。研究经我院伦理委员会批准通过(审批号:2020004)。

表1 两组患者一般资料比较

组别	n	性别		年龄 (岁, $\bar{x}\pm s$)	BMI (kg/m ² , $\bar{x}\pm s$)	病程 (年, $\bar{x}\pm s$)
		男	女			
观察组	60	25	35	57.62±8.42	24.23±3.15	4.27±1.08
对照组	57	21	36	58.01±9.56	24.52±2.89	4.42±1.16

1.2 方法

1.2.1 对照组 患者在常规治疗的基础上给予针灸、推拿联合治疗。针灸疗法:取患者风池穴、颈三夹脊穴以及天柱穴,施针前,对针灸部位进行消毒处理,然后使用1.5寸钢针进行针刺治疗,每次针刺时间20min,每日1次。推拿治疗:采用开源增流法,取患者颈肩穴、对应椎动脉起始段,使用拇指指腹

向内、向下按揉,按揉频率为每分钟70次。以14d为一个疗程,连续治疗2个疗程。

1.2.2 观察组 在对照组基础上给予邵氏颈部保健操,包括:①蜻蜓点水:患者取站立位,双手叉腰,让患者头部达到极限前伸和后仰,每个动作停顿3秒,每个动作重复八次;②幼鸟觅食:患者采取站立位,双臂自然垂直,保持肩部肌肉放松,模仿幼鸟觅食形态将头颈部向前尽力伸直,坚持3s,每个动作重复8次;风摆荷叶:患者采取站立位,上半身轮流向左右倾斜,注意倾斜时动作缓慢且倾斜幅度尽量做到最大,停留3s,每个动作重复8次;霸王举鼎:患者采取站立位,双手轮流最大限度举过头顶,保持3d,每个动作重复8次;犀牛望月:患者取站立位,头颈部轮流向左右侧倾斜,同时眼睛斜向后上方看,达到最大限度后维持3s,动作重复8次;仙人梳头:患者取站立位,手指呈爪状轮流在头部两侧从前向后梳头,同时外展上臂,动作重复8次。以14d为一个疗程,连续治疗2个疗程。

1.3 观察指标

1.3.1 临床疗效 参照文献^[7],对患者临床疗效进行评估,显效:患者临床症状、体征消失,且患者颈、肩以及肢体功能恢复正常,且不影响日常生活;有效:患者治疗后临床症状较治疗前明显改善,但颈部仍残留部分不适,而不影响日常生活;无效:患者治疗后无明显变化或加重。治疗总有效率=(有效+显效)/该组总人数×100%。

1.3.2 疼痛评价 分别于治疗前后采用视觉模拟评分法(VAS)对颈椎病疼痛症状进行评分,包括颈、肩、背疼痛程度,其中无痛为0分,剧痛为10分,评分越高则表示患者疼痛程度越高。

1.3.3 颈椎功能障碍评价 分别于治疗前后采用颈椎功能障碍指数量表(NDI)评价患者颈椎功能障碍情况,NDI量表包含疼痛程度、头痛、睡眠、阅读、个人护理、娱乐、注意力等多个方面的内容,评分为0~50分,评分越高则表示患者颈椎功能障碍程度越严重。

1.3.4 生活质量评价 分别于治疗前后采用健康调查简表(SF-36)对患者生活质量进行评分,该量表包含36个条目,共8个维度,每个维度评分0~100分,评分越高表示患者生活质量越好。

1.4 统计学分析 采用统计学软件SPSS 26.0,计量资料比较采用t检验,计数资料比较采用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 临床疗效 观察组患者治疗有效31例(51.67%)、显效26例(43.33%)、无效3例(5.00%);对照组患者治疗有效28例(49.12%)、显效19例(33.33%)、无效10例(17.54%)。观察组治疗总有效率(95.00%)显著高于对照组

(82.46%)，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)，见表2。

表2 两组临床疗效比较[n(%)]

组别	n	有效	显效	无效	总有效率
观察组	60	31(51.67)	26(43.33)	3(5.00)	57(95.00) ^①
对照组	57	28(49.12)	19(33.33)	10(17.54)	47(82.46)

注：与对照组比较，^① $P < 0.05$

2.2 治疗前后VAS评分 治疗后两组患者VAS评分较治疗前显著降低 ($P < 0.05$)，且治疗后观察组患者VAS评分显著低于对照组 ($P < 0.05$)，见表3。

表3 两组患者治疗前后VAS评分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	治疗前	治疗后
观察组	60	6.27 ± 1.05 ^②	1.54 ± 0.47 ^{①③}
对照组	57	6.19 ± 1.21	2.21 ± 0.71 ^①

注：与治疗前比较，^① $P < 0.05$ ；与对照组比较，^② $P > 0.05$ ，^③ $P < 0.05$

表5 两组患者治疗前后生活质量SF-36评分(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	时间	社会功能	生理功能	躯体疼痛	总体健康	精神健康	情感职能	生理职能	活力
观察组 (n=60)	治疗前	56.39 ± 6.60	59.37 ± 7.12	54.83 ± 8.22	62.31 ± 7.52	58.39 ± 6.53	60.25 ± 6.54	57.42 ± 7.58	59.34 ± 6.42
	治疗后	70.28 ± 8.19 ^{①②}	68.59 ± 6.94 ^{①②}	71.29 ± 7.97 ^{①②}	72.31 ± 8.20 ^{①②}	70.41 ± 8.38 ^{①②}	71.23 ± 8.43 ^{①②}	68.39 ± 6.46 ^{①②}	71.51 ± 7.59 ^{①②}
对照组 (n=57)	治疗前	57.04 ± 5.97	58.94 ± 6.32	55.35 ± 6.95	61.85 ± 9.24	59.28 ± 7.05	60.92 ± 7.45	58.02 ± 8.36	58.59 ± 9.50
	治疗后	65.39 ± 7.42 ^①	63.45 ± 5.61 ^①	65.68 ± 8.64 ^①	67.43 ± 7.41 ^①	65.49 ± 6.53 ^①	66.52 ± 6.58 ^①	64.28 ± 7.21 ^①	65.69 ± 6.59 ^①

注：与治疗前比较，^① $P < 0.05$ ；与对照组比较，^② $P < 0.05$

3 讨论

现代医学认为，颈型颈椎病是各种类型颈椎病早期的共同表现，一般多由于长时间低头、喜卧高枕、外力损伤等，引发患者颈椎生物力学失去平衡，出现头颈部酸麻胀痛等不适感，并出现相关功能受限临床综合征^[7-8]。该病发病部位主要在机体颈项部，该部位主要由血管、肌肉、椎体以及神经组成，主要通过动静力平衡系统保持颈部正常活动稳定性，而当此平衡系统状态被破坏时，可引起患者颈椎稳定性变差，即发展成为颈型颈椎病^[9]。

目前对于颈型颈椎病的治疗方式主要包括手术治疗以及非手术治疗两种，但是患者手术治疗后并发症较多、治疗费用高，因此患者接受度较低；而非手术治疗由于其具有安全有效等优势，已经成为了颈型颈椎病患者的主要治疗方式^[10-11]。中医针灸、推拿治疗具有通经活络、除湿祛风、消肿止痛等功效，发挥松解粘连组织、缓解局部肿胀等作用^[12]。邵氏颈部保健操在常规颈椎操的基础上进行了相应的改动，不仅可帮助护士较为轻松地引导患者进行正确的实践，患者出院后还可利用晚上的空闲时间进行锻炼^[13-14]。为进一步提高颈型颈椎病患者临床疗效，本研究探讨分析邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预对颈型颈椎病患者颈椎功能及生活质量的影响。

本研究结果显示，观察组治疗总有效率显著高

2.3 治疗前后颈椎功能障碍评分比较 治疗后两组患者颈椎功能障碍NDI评分较治疗前显著降低 ($P < 0.05$)，且治疗后观察组患者NDI评分显著低于对照组 ($P < 0.05$)，见表4。

表4 两组患者颈椎功能障碍评分比较(分, $\bar{x} \pm s$)

组别	n	治疗前	治疗后
观察组	60	38.42 ± 5.14 ^②	15.23 ± 3.02 ^{①③}
对照组	57	37.69 ± 6.11	19.05 ± 2.74 ^①

注：与治疗前比较，^① $P < 0.05$ ；与对照组比较，^② $P > 0.05$ ，^③ $P < 0.05$

2.4 治疗前后生活质量SF-36评分 治疗后两组患者SF-36量表各维度评分均较治疗前显著升高 ($P < 0.05$)，且治疗后观察组患者SF-36量表各维度评分显著高于对照组 ($P < 0.05$)，见表5。

于对照组。与学者相关研究报道结果相似^[15]，提示邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预可有效提高颈型颈椎病患者临床疗效，缓解患者临床症状。此外，治疗后观察组患者VAS评分、NDI评分显著低于对照组，SF-36量表各维度评分显著高于对照组。表明邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预能够显著降低疼痛程度、降低患者颈椎功能障碍，同时有效提高患者生活质量。主要通过邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的综合运用，可有效促进颈椎局部代谢、增强肌肉和韧带弹性，起到疏通血脉、调畅气机的作用，同时有助于恢复颈椎的活动调节功能，维护颈椎动静力学平衡，达到消除缓颈椎病症状的目的^[16-17]。

综上所述，邵氏颈部保健操联合针灸、推拿的康复护理干预可有效提高颈型颈椎病患者临床疗效，有助于患者颈椎功能恢复及生活质量的提高。

参考文献

[1] 雷润博, 李盼, 甘璐, 等. 单节段 Discover 人工颈椎间盘置换术与前路减压融合术治疗颈椎病的长期疗效对比 [J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2022, 32 (8): 688-695.

[2] Reddy RS, Tedla JS, Dixit S, et al. Cervical proprioception and its relationship with neck pain intensity in subjects with cervical spondylosis [J]. BMC Musculoskelet Disord, 2019, 20 (1): 447.

[3] 陆龙卫, 徐佳隆, 童培建. 颈后路 Delta 大通道全内镜技术治疗脊髓型和神经根型颈椎病的疗效分析 [J]. 中华创伤骨科杂志, 2023, 25 (1): 82-87.

火针联用蛇柏软膏治疗 60 例血虚风燥型慢性湿疹的临床疗效及对血清细胞因子表达水平的影响

杨娅婷, 吴艳, 张颜[△]

(四川省第二中医医院, 四川 成都 610031)

摘要: 目的: 观察火针联用蛇柏软膏治疗血虚风燥型慢性湿疹的临床疗效及对血清细胞因子表达水平的影响。方法: 将 60 例慢性湿疹患者随机分为治疗组和对照组, 每组 30 例, 对照组予以地奈德乳膏外涂联合地氯雷他定分散片口服治疗, 治疗组予以火针联用蛇柏软膏治疗。外涂药物每天 3 次, 火针每周治疗 1 次, 一个疗程 7 天, 连续治疗 3 周。结果: ①治疗组有效率为 90%, 对照组有效率为 76.67%; ②瘙痒视觉模拟评分 (VAS) 比较, 治疗组明显优于对照组; ③湿疹面积及严重度指数评分 (EASI) 比较, 在瘙痒程度、受累体表面积、颜色状况、丘疹、鳞屑、肥厚苔藓方面, 治疗组更优; ④血清细胞因子表达水平比较, 在治疗后, IL-2、IFN- γ 表达水平增加, 且 IL-2 接近正常值, 明显优于对照组; IL-4、IL-6、Gas、CRP 表达水平降低, IL-4、IL-6、CRP 接近正常值; 血清 Gas 水平明显降低, 接近正常值。结论: 火针联用蛇柏软膏治疗血虚风燥型慢性湿疹临床疗效确切, 有较好的应用推广价值。

关键词: 火针; 蛇柏软膏; 慢性湿疹; 血虚风燥

中图分类号: R 246.7 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-3649 (2023) 09-0212-04

慢性湿疹是皮肤出现明显渗出倾向的一种炎症性过敏性疾病, 常由急性或亚急性湿疹发展变化而成, 主要临床表现为局部皮肤肥厚, 可有浸润或苔藓样变, 皮损多呈暗红色或灰褐色, 局部皮肤粗糙、干燥、有鳞屑, 可伴有色素沉着或减退等, 常有典

型的皮肤瘙痒症状^[1-2]。现代医学治疗慢性湿疹主要采用糖皮质激素软膏、钙调磷酸酶抑制剂、维生素 D3 衍生物、抗组胺药物、生物制剂等^[3]对症治疗, 长期使用存在价格昂贵、产生耐药性、副作用明显、反复发作、色素代谢障碍等问题。近年来, 中医药

[△]通讯作者: 张颜, 主任医师, E-mail: 3396108393@qq.com。

- [4] 任明兴, 邵俊, 李博, 等. 傍针刺法结合穴位推拿治疗气滞血瘀型神经根型颈椎病的疗效观察 [J]. 颈腰痛杂志, 2022, 43 (5): 745-747.
- [5] 邓星佑, 李剑峰, 徐征, 等. 针刺后溪穴不同深度对治疗神经根型颈椎病的疗效探索 [J]. 湖北中医药大学学报, 2023, 25 (1): 92-94.
- [6] 中医康复临床实践指南·项痹 (颈椎病) 制定工作组, 章薇, 李金香, 等. 中医康复临床实践指南·项痹 (颈椎病) [J]. 康复学报, 2020, 30 (5): 337-342.
- [7] 孙圆圆, 徐霞, 王亚洁, 等. 气血亏虚型神经根型颈椎病中医辨证施护疗效评价的 Meta 分析 [J]. 西部中医药, 2022, 35 (5): 54-61.
- [8] 王文慧, 张晓颖, 张影. 非手术脊柱减压系统牵引与美式整脊手法治疗神经根型颈椎病的疗效观察 [J]. 颈腰痛杂志, 2022, 43 (6): 901-903.
- [9] 王瑞博, 唐晓东, 吕柏康, 等. 一期前后路联合手术治疗脊髓性颈椎病患者临床疗效及椎间盘组织 IL-10、IL-1 β 及 TNF- α 表达 [J]. 分子诊断与治疗杂志, 2022, 14 (11): 1997-2000.
- [10] 孔源, 宫云昭, 王莹. 推拿联合药物治疗颈型颈椎病的疗效及其对患者颈椎前凸角影响的回顾性分析 [J]. 西部中医药, 2022, 35 (9): 129-132.
- [11] 赵珈琛, 舒锦, 吴纯, 等. 石氏伤科手法联合石氏运肩护颈功
- 治疗神经根型颈椎病疗效观察 [J]. 安徽中医药大学学报, 2023, 42 (1): 22-26.
- [12] 肖勇, 刘王皓, 孙伟, 等. 薏苡仁汤加味治疗神经根型颈椎病 (风寒湿证) 急性发作期的疗效观察 [J]. 中国中医急症, 2023, 32 (1): 111-113.
- [13] 孙振双, 蔡西国, 曹留拴, 等. 颈椎稳定训练对颈型颈椎病患者姿势矫正和功能状态的临床疗效观察 [J]. 中国康复, 2023, 38 (1): 34-37.
- [14] 郭永冰, 陈毅, 李晋虎, 等. 金纳多银杏叶提取物片治疗神经根型颈椎病的疗效观察 [J]. 山西医药杂志, 2021, 50 (10): 1596-1598.
- [15] 李传鸿, 俞兴, 熊洋, 等. 颈椎前路 Hybrid 术式治疗相邻双节段颈椎病的中长期疗效分析 [J]. 中国脊柱脊髓杂志, 2022, 32 (7): 595-604.
- [16] 黄丽君, 贾超, 王璐瑶, 等. 铜砭刮痧联合中药蜡泥治疗气滞血瘀型神经根型颈椎病的疗效观察 [J]. 护理实践与研究, 2021, 18 (17): 2642-2644.
- [17] 屠金康, 李方方, 付腾飞, 等. 改良八段锦“前三式”对神经根型颈椎病患者疗效探究 [J]. 中国全科医学, 2022, 25 (30): 3783-3788.

(收稿日期 2023-03-04)