

中医护理技术缓解老年性 骨质疏松症所致疼痛的应用进展

韩京晶, 张元春, 范红雪, 靳文丽, 刘征堂, 刘继宁
(中国中医科学院西苑医院, 老年病科, 北京, 100091)

摘要: 老年性骨质疏松症(SOP)是临床常见骨骼疾病,其所引起的疼痛严重影响患者的生活质量。中医注重辨证论治,重视调节患者体内的各项功能,在缓解SOP所致疼痛中有积极作用。本研究就中医护理技术在SOP所致疼痛中的应用现状进行综述,旨在为日后相关研究工作的开展及临床护理提供参考。

关键词: 老年性骨质疏松症; 疼痛; 中医护理技术; 耳穴压豆; 穴位贴敷

中图分类号: R 473.6 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2023)11-0160-05

Application progress of Traditional Chinese Medicine nursing technology in relieving pain cause by senile osteoporosis

HAN Jingjing, ZHANG Yuanchun, FAN Hongxue, JIN Wenli,
LIU Zhengtang, LIU Jining

(Department of Geriatrics, Xiyuan Hospital of China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100091)

ABSTRACT: The senile osteoporosis is common type of bone disease, and pain induced by senile osteoporosis can have a serious impact on a patient's quality of life. Focusing on the syndrome differentiation and systematical regulation of body function, the Traditional Chinese Medicine plays an active role in relief of senile osteoporosis-induced pain. This paper reviewed studies on Traditional Chinese Medicine nursing technology in relieving pain cause by senile osteoporosis, and provided reference for further study and clinical practice.

KEY WORDS: senile osteoporosis; pain; Traditional Chinese Medicine nursing technology; auricular acupoint pressing therapy; acupoint application

老年性骨质疏松症(SOP)是发生在老年患者全身的一种退化性骨骼疾病,是以骨量低,骨脆性增加,骨组织微结构损坏,易骨折为特征的全身性骨病^[1]。腰背疼痛是SOP最常见的临床表现,也是困扰患者的首要问题^[2]。疼痛性质由活动时疼痛,变为持续性疼痛,随着年龄增长,四肢关节或全身骨骼疼痛越明显,约占临床症状的58%,其中腰背疼痛占70%~80%^[3-4]。随着人口老龄化的加剧,有效控制SOP引起的腰背疼痛,对改善老年人的生活质量意义重大^[5-6]。中医治疗方法较为丰富,重视调节患者体内的各项功能,疗效确切、经济、操作简便、容易掌握,老年人接受度较高。本文就中医护理技术在SOP所致疼痛中的

应用现状进行综述,旨在为日后相关研究工作的开展及临床护理提供参考。

1 中医对骨质疏松症的认识

SOP根据其临床表现及发病机制,应属于中医的“骨痹”、“骨痛”、“骨缩”、“腰痛”等范畴^[7]。《黄帝内经》中的《素问·痿论篇》记载:“肾气热,则腰脊不举,骨枯而髓减,发为骨痿”,《素问·长刺节篇》记载“病在骨,骨重不可举,骨髓酸痛,寒气至,名曰骨痹”。中医认为原发性骨质疏松症与多因素、多脏腑相关,历代医家和学者对于其病因病机进行了大量阐述,基本认为由肝郁、肾虚、血瘀、脾虚等因素所致,脾气虚弱是重要环节,肺热津伤是

收稿日期:2023-07-02

通信作者:刘继宁, E-mail: liujining217@126.com

<http://www.zxyjhhl.cn>

OPEN ACCESS

重要因素,肝失疏泄是关键因素,肾精亏虚是根本^[8],治以强筋壮骨、温补肾阳为主,兼以通络止痛、祛风散寒、益气养血。

2 中医护理技术

2.1 耳穴压豆联合穴位按摩

耳穴压豆,又称“耳穴压丸”或“耳穴埋豆”,是中医独具特色的外治法之一^[9]。耳穴压豆是通过按压耳部相应穴位,达到疏经通络的作用,取材方便、按压不易碎,且临床效果显著。

马红霞^[10]对 SOP 患者给予耳穴压丸联合穴位按摩护理干预,耳穴压丸法将王不留行籽粘于胶布中央,取穴:心、皮质下、神门、腰骶椎、内分泌,按压耳廓至有发热或胀痛感,3次/d,3 min/次。穴位按摩取穴:合谷穴、足三里、委中穴,用拇指按压穴位,感到酸麻胀痛感为宜,2次/d,5 min/次。结果提示患者疼痛评分降低,患者及家属满意度提高,说明采取耳穴压丸联合穴位按摩可有效缓解 SOP 患者的疼痛。翁钱瑛等^[11]给予骨质疏松患者耳穴压丸治疗,取穴:皮质下、脾、肾,每天按压5次,6个月后患者腰背疼痛减轻,值得在临床上应用。耳穴压豆联合穴位按摩,通过将“气”和“力”沿耳穴渗透到体内,改善患者血液循环,达到疏通经络、缓解疼痛目的。耳穴压豆操作安全,老年人接受度较高。但该操作需要专业人员辅助实施,建议以社区为依托开展干预,提高治疗的可行性,让更多的患者受益。

2.2 中药膏摩疗法

膏摩是一项中国传统治疗方法,是将药膏为介质涂于患者体表,再用各种按摩手法,以发挥药、摩的综合作用。药物外治与局部按摩有机结合是中药膏摩最大特点^[12],具有行气活血、疏通经络、祛风止痛等作用,尤其在缓解疼痛方面疗效突出。

张元春等^[13]对 SOP 患者采用中药膏摩治疗,中药膏由骨碎补、川芎、补骨脂、透骨草、醋艾炭、制草乌、乳香、细辛等药物组成,用砭石膏摩治疗仪提前预热至60℃,将中药膏涂于砭石按摩患者腰背部,1次/d,15 min/次,干预12天后中药膏摩组总有效率为83.33%,高于对照组的56.67%。研究得出结论,从筋骨相互为用、健脾益肾的角度看,中药膏摩的运用在缓解 SOP 所致疼痛方面效果明显,安全且有效,可以提高患者生活自理能力和生活质量。中药膏摩治疗疗程相对较短,疗效

明显,在临床上易被患者接受认可,但大多数患者使用方剂相对统一,今后可针对中医辨证分型及患者症状加减药物、按摩力度及选穴方面进行深入研究,以期为临床推广提供理论支持。

2.3 灸法

艾灸是一项将热和艾条共同作用于体表,达到温阳散寒、温经通络、散瘀活血、行气升阳的中医技术,可分为艾条灸、艾炷灸等,常用于治疗疼痛^[14]。吴铅淡^[15]研究发现艾灸在燃烧时产生的热能具有温经通络、散寒止痛的作用,可以改善骨质疏松患者腰背疼痛。唐娅妮等^[16]研究显示艾灸温热刺激通过对脑区、脊髓、内源性痛觉调制系统的调控,可抑制疼痛信号传递,产生镇痛效应,可缓解老年膝关节疼痛。彭珊等^[17]研究显示,灸法具有安全、便利、有效、经济等特点,可改善骨质疏松患者生活质量、缓解疼痛。田阡陌等^[18]对艾灸治疗原发性骨质疏松症患者腰背疼痛的有效性进行分析,结果显示:艾灸结合药物组改善 SOP 患者腰背痛明显优于药物组。综上所述,艾灸通过艾的温热和药力作用刺激穴位或病痛部位,可以达到温经散寒、消瘀散结、缓解疼痛的作用。艾灸疗法操作简单,但老年人感知觉降低,易发生烫伤,在院外居家中推广使用时,应加强健康宣教,告知患者及家属注意事项,有效避免不良事件发生,提高治疗的可行性,让更多的患者受益。

2.4 穴位贴敷

穴位贴敷疗法是通过辨证选取药物将其制成贴膏贴敷于相应穴位,发挥药物和穴位的双重作用治疗疾病的方法。康石发^[19]对 SOP 伴骨痛患者进行穴位贴敷治疗,每日一贴,贴敷约8个小时,连续7天后停贴1天,为1个疗程,共12疗程。结果显示穴位贴敷组总有效率为80.5%,高于对照组的58.1%,表明穴位贴敷对本病所致的腰背部疼痛缓解明显。马俊义等^[20]选取命门、气海、关元、腰阳关等穴位进行贴敷治疗,结果显示应用穴位贴敷疗法能有效缓解 SOP 所致疼痛。李少华等^[21]认为穴位贴敷治疗可使药物透过皮肤吸收,从而可以有效缓解 SOP 患者腰背疼痛。综上所述,穴位贴敷可通过对穴位刺激,激发经气,从而达到通经活络、消肿止痛的作用,易被老年人所接受。穴位贴敷作为一种有效的干预方式,因其作用精准、操作简便、不良反应少、疗效明显等诸多优点,在院外居家中应用广泛。

2.5 中药热奄包

中药热奄包亦称中药热敷法,是熨疗法的一种。《内经》中所述“熨”法即指热敷法,即将加热好的中药包放于身体的患病部位或某一特定位置或穴位上,进而达到防病治病的作用。黄珏炜等^[22]针对老年骨痛患者使用中药热熨治疗,取中药:生川乌、透骨草、威灵仙、白芷、川芎、红花、木瓜、独活、川牛膝按比例装入棉布袋中后加热,放于患处,每次热熨30~50 min,2次/d,结果显示疼痛治愈率比西药组高,缓解疼痛总有效率达96.67%,安全有效。蔡琼霞^[23]将中药置于布袋中,将药物蒸热后置于肩胛痛处烫熨,并辅助肩关节功能锻炼,其缓解疼痛总有效率达92.3%,可达到内病外治缓解SOP所致疼痛的效果。中药热奄包通过热效应扩张局部的毛细血管,加速血液循环,使药物渗透至皮肤肌理,达到调和气血、温经通络、祛湿止痛的作用,从而缓解SOP患者的疼痛。中药热敷法具有节省时间、操作简单、效果明显等优势,为老年人所接受,适合作为患者的居家护理方式,值得进行广泛推广。老年人活动能力下降及感知觉降低,针对热奄包的加热方法、温度控制,应进一步优化,以提高其安全性及治疗的可行性。

2.6 拔罐技术

拔罐技术是以罐为工具,利用抽吸、燃烧等方法形成负压,使罐吸附于相应穴位或部位,可使局部皮肤充血或瘀血,达到祛风散寒、消肿止痛等疗效,包括留罐法、闪罐法、走罐法。周文娟^[24]对SOP患者实施走罐治疗,2次/周,共4周,结果显示走罐治疗具有拔罐、按摩、温灸、刮痧的功效,有明显的镇痛作用。段远芳^[25]对有骨质疏松患者应用刺络拔罐治疗,取委中穴、腰俞、双侧肾俞、阿是穴(即痛点),隔2天1次,连续7次,干预14天后有效率为96.8%,表明刺络拔罐可明显缓解患者腰背痛。拔罐疗法通过刺激局部组织的血液循环,达到温通经络、祛风散寒、活血止痛的作用,临床上可减轻SOP患者的疼痛,提高其生存质量。拔罐疗法对护理人员的专业技能以及治疗场所有一定的要求,推广时可以有社区为依托或采用线上预约上门服务等方式,以确保治疗的可行性及有效性。

3 小结

中医护理技术可有效缓解SOP所致疼痛,提高患者依从性、耐受性和生活质量,且经济实

惠,操作简便,便于老年人接受和掌握。中医强调防病重于治病,将防治相结合,后续应加深相关研究,将中医的“治未病”特色在临床进行推广。中医药治疗骨质疏松症具有良好的临床效果,但是还需对骨质疏松症的发病原理加深研究,完善中医护理理论,使中医护理更加严谨、疗效更具有说服力,从而发挥中医独特的治疗优势。

参考文献

- [1] 林钊,蓝丹纯,黎丁霜,等.从“卫气内伐”探讨老年骨质疏松病因病机[J].按摩与康复医学,2023,14(2):60-62,65.
LIN Z, LAN D C, LI D S, et al. Discussion on the etiology and pathogenesis of osteoporosis in the elderly from the perspective of “defending qi and attacking internally” [J]. Chin Manip Rehabil Med, 2023, 14(2): 60-62, 65. (in Chinese)
- [2] 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会.中国骨质疏松症流行病学调查及“健康骨骼”专项行动结果发布[J].中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志,2019,12(4):317-318.
CHINESE SOCIETY OF OSTEOPOROSIS AND BONE MINERAL RESEARCH. Epidemiological investigation of osteoporosis in China and the release of the results of the special action of “healthy bones” [J]. Chin J Osteoporos Bone Miner Res, 2019, 12(4): 317-318. (in Chinese)
- [3] 章振林,金小岚,夏维波.原发性骨质疏松症诊疗指南(2017版)要点解读[J].中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志,2017,10(5):411-412.
ZHANG Z L, JIN X L, XIA W B. Interpretation of the main points of the guidelines for diagnosis and treatment of primary osteoporosis (2017 edition) [J]. Chin J Osteoporos Bone Miner Res, 2017, 10(5): 411-412. (in Chinese)
- [4] 汤辰明,庞坚,石瑛.补肾中药改善原发性骨质疏松症慢性疼痛有效性的Meta分析[J].世界科学技术-中医药现代化,2021,23(8):2663-2671.
TANG C M, PANG J, SHI Y. Effectiveness of TCM kidney tonics in improving chronic pain of primary osteoporosis: a meta-analysis [J]. Mod Tradit Chin Med Mater Med World Sci Technol, 2021, 23(8): 2663-2671. (in Chinese)
- [5] 梁伟乔,钟诚,李宇明.骨质疏松症的中医病因病机认识与治疗进展[J].中国骨质疏松杂志,2020,26(1):135-139.
LIANG W Q, ZHONG C, LI Y M. Overview of eti-

- ology and pathogenesis and advance in the treatment of osteoporosis in Chinese medicine [J]. *Chin J Osteoporos*, 2020, 26(1): 135-139. (in Chinese)
- [6] 马远征, 王以朋, 刘强, 等. 中国老年骨质疏松诊疗指南(2018) [J]. *中国老年学杂志*, 2019, 39(11): 2557-2575.
- MA Y Z, WANG Y P, LIU Q, et al. 2018 China guideline for the diagnosis and treatment of senile osteoporosis [J]. *Chin J Gerontol*, 2019, 39(11): 2557-2575. (in Chinese)
- [7] 冯秀芝, 吴继雷, 任艳玲. 基于肾之“精气”“阴阳”理论探析绝经后骨质疏松症的病机变化[J]. *中国骨质疏松杂志*, 2021, 27(3): 418-420.
- FENG X Z, WU J L, REN Y L. Analysis of the pathogenesis of postmenopausal osteoporosis based on the theory of essence and Qi, and Yin and Yang of the kidney [J]. *Chin J Osteoporos*, 2021, 27(3): 418-420. (in Chinese)
- [8] 袁丽丽, 刘梅洁, 柴勇, 等. 基于中医不同辨证方法探讨原发性骨质疏松症病因病机[J]. *辽宁中医药大学学报*, 2018, 20(10): 152-155.
- YUAN L L, LIU M J, CHAI Y, et al. Discussion on etiology and pathogenesis of primary osteoporosis based on different TCM syndrome differentiation methods [J]. *J Liaoning Univ Tradit Chin Med*, 2018, 20(10): 152-155. (in Chinese)
- [9] 冯萍津, 方炜, 杨萍, 等. 基于经筋理论运用关刺配合耳穴埋豆治疗慢性非特异性下腰痛临床研究[J]. *针灸临床杂志*, 2023, 39(2): 6-11.
- FENG P J, FANG W, YANG P, et al. Clinical study on the treatment of chronic nonspecific low back pain based on the theory of meridian tendon by Guan-needling combined with auricular point embedding beans [J]. *J Clin Acupunct Moxibustion*, 2023, 39(2): 6-11. (in Chinese)
- [10] 马红霞. 耳穴压籽联合穴位按摩在骨质疏松患者疼痛中的应用[J]. *光明中医*, 2021, 36(5): 828-830.
- MA H X. Nursing observation on auricular point pressing combined with acupoint massage in the pain of osteoporosis patients [J]. *Guangming J Chin Med*, 2021, 36(5): 828-830. (in Chinese)
- [11] 翁钱瑛, 陈红, 邵日智. 耳穴贴压联合穴位敷贴治疗绝经后骨质疏松症临床观察[J]. *新中医*, 2016, 48(5): 141-142.
- WENG Q Y, CHEN H, SHAO R Z. Clinical observation on the treatment of postmenopausal osteoporosis with auricular point sticking and acupoint application [J]. *New Chin Med*, 2016, 48(5): 141-142. (in Chinese)
- [12] 李智, 李静. 古代膏摩的临床应用[J]. *中国中医骨伤科杂志*, 2011, 19(6): 60-61.
- LI Z, LI J. Clinical application of ancient ointment [J]. *Chin J Tradit Med Traumatol Orthop*, 2011, 19(6): 60-61. (in Chinese)
- [13] 张元春, 赵翠萍, 靳文丽, 等. 中药膏摩治疗老年骨质疏松症腰背疼痛的疗效[J]. *实用临床医药杂志*, 2023, 27(1): 92-95.
- ZHANG Y C, ZHAO C P, JIN W L, et al. Therapeutic effect of traditional Chinese medicine ointment rubbing on low back pain of senile osteoporosis [J]. *J Clin Med Pract*, 2023, 27(1): 92-95. (in Chinese)
- [14] 王玉清. 运动配合艾灸治疗去势大鼠骨质疏松的作用机制[J]. *中国老年学杂志*, 2017, 37(4): 839-840.
- WANG Y Q. Mechanism of exercise combined with moxibustion in the treatment of osteoporosis in ovariectomized rats [J]. *Chin J Gerontol*, 2017, 37(4): 839-840. (in Chinese)
- [15] 吴铅淡. 温和灸背俞穴对脾肾亏虚型PMOP患者骨代谢影响的临床研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2017.
- WU Q T. Clinical Study on the Effect of Mild Moxibustion on the Back-Shu Acupoints for Bone Metabolism in PMOP patients with Deficiency of Spleen and Kidney [D]. Fuzhou: Fujian University of Traditional Chinese Medicine, 2017. (in Chinese)
- [16] 唐娅妮, 崔艺敏, 何轶帆, 等. 艾灸热、光、烟作用机制研究进展[J]. *中国中医药信息杂志*, 2022, 29(11): 148-151.
- TANG Y N, CUI Y M, HE Y F, et al. Research progress of mechanism of moxibustion heat, light and smoke [J]. *Chin J Inf Tradit Chin Med*, 2022, 29(11): 148-151. (in Chinese)
- [17] 彭珊, 欧阳厚淦, 赵志冬, 等. 灸法治疗骨质疏松症的研究进展[J]. *中华中医药杂志*, 2017, 32(11): 5024-5027.
- PENG S, OUYANG H G, ZHAO Z D, et al. Research progress of moxibustion for treating osteoporosis [J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2017, 32(11): 5024-5027. (in Chinese)
- [18] 田阡陌, 徐道明, 吴文忠, 等. 艾灸治疗原发性骨质疏松症患者腰背疼痛有效性的系统评价[J]. *天津中医药*, 2018, 35(9): 684-690.
- TIAN Q M, XU D M, WU W Z, et al. The efficacy

- of moxibustion for low back pain of primary osteoporosis: a systematic review and Meta-analysis [J]. *Tianjin J Tradit Chin Med*, 2018, 35(9): 684-690. (in Chinese)
- [19] 康石发. 穴位贴敷联合阿仑膦酸钠治疗肾虚血瘀型PMOP患者腰背部疼痛的疗效观察[D]. 杭州: 浙江中医药大学, 2022.
- KANG S F. Clinical Observation of acupoint application combined with Alendronate Sodium Tablets on Primary Osteoporosis Accompanied with Qi Deficiency of Kidney-Spleen and Blood Stasis [D]. Hangzhou: Zhejiang Chinese Medical University, 2022. (in Chinese)
- [20] 马俊义, 施振宇, 史晓林. 穴位贴敷疗法对绝经后骨质疏松患者血清OPG、RANKL和髋部骨密度的影响[J]. *中国骨质疏松杂志*, 2017, 23(7): 921-925.
- MA J Y, SHI Z Y, SHI X L. The effect of acupoint application on serum OPG, RANKL, and BMD of total hip in postmenopausal osteoporosis women [J]. *Chin J Osteoporos*, 2017, 23(7): 921-925. (in Chinese)
- [21] 李少华, 康石发, 孙坚钢, 等. 穴位贴敷疗法治疗绝经后及老年性骨质疏松症腰背疼痛的研究进展[J]. *中医正骨*, 2020, 32(5): 43-45.
- LI S H, KANG S F, SUN J G, et al. Research progress of acupoint application therapy in the treatment of low back pain in postmenopausal and senile osteoporosis [J]. *J Tradit Chin OrthopTraumatol*, 2020, 32(5): 43-45. (in Chinese)
- [22] 黄珏炜, 司徒华耀. 中药热熨敷配合冲击波治疗跟痛症的临床研究[J]. *内蒙古中医药*, 2022, 41(11): 102-103.
- HUANG J W, SITU H Y. Clinical study on the treatment of heel pain with hot compress of traditional Chinese medicine combined with shock wave [J]. *Nei Mong J Tradit Chin Med*, 2022, 41(11): 102-103. (in Chinese)
- [23] 蔡琼霞. 中药熨烫加功能锻炼治疗肩周炎疗效观察[J]. *世界最新医学信息文摘*, 2015, 15(14): 136.
- CAI Q X. Observation on therapeutic effect of Chinese medicine ironing plus functional exercise on scapulohumeralperiarthritis [J]. *World Latest Med Inf*, 2015, 15(14): 136. (in Chinese)
- [24] 周文娟. 走罐治疗原发性骨质疏松症腰背痛的临床疗效观察[D]. 上海: 上海中医药大学, 2019.
- ZHOU W J. Clinical observation on the curative effect of moving cupping therapy in primary osteoporosis with low back pain [D]. Shanghai: Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, 2019. (in Chinese)
- [25] 段远芳, 安月, 陈静霞. 刺络拔罐联合超声药物透入治疗绝经后骨质疏松性腰背痛临床观察[J]. *上海针灸杂志*, 2020, 39(8): 1047-1052.
- DUAN Y F, AN Y, CHEN J X. Clinical observations on pricking-cupping bloodletting plus ultrasound drug penetration for postmenopausal osteoporotic lumbodorsalpain [J]. *Shanghai J Acupunct Moxibustion*, 2020, 39(8): 1047-1052. (in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)