

耳穴压丸联合便秘推拿治疗1例 气阴两虚型便秘患者的护理体会

解红飞¹, 许冰², 刘苗², 张颖¹

(1. 河北省廊坊市香河县中西医结合医院内一科, 河北廊坊, 065400;

2. 北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结1例耳穴压丸联合便秘推拿治疗气阴两虚型便秘患者的护理体会。基于中医辨证施护, 制定个体化的便秘推拿和耳穴压丸治疗计划, 结合饮食护理、运动护理、生活起居护理及病情观察等护理措施, 以推动血液及津液运行, 改善患者便秘症状, 提高患者生活质量。

关键词: 便秘; 气阴两虚; 推拿; 耳穴压丸; 饮食护理; 中医外治法

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2025)08-0108-05

Nursing of a patient with Qi-Yin deficiency type constipation treated with auricular acupoint pressing combined with Tuina

JIE Hongfei¹, XU Bing², LIU Miao², ZHANG Ying¹

(1. First Department of Internal Medicine, Xianghe County Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital, Langfang, Hebei, 065400;

2. Department of Spleen-Stomach-Liver-Hepatology Diseases, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a patient with constipation of Qi-Yin deficiency type treated with auricular acupoint pressing combined with Tuina. Based on the concept of Traditional Chinese Medicine syndrome differentiation, an individualized treatment plan consisting of constipation massage and auricular acupoint pressing was developed, combined with conventional nursing interventions such as diet care, exercise care, daily living care, and disease observation. The integrative nursing plan is effective to promote blood and body fluid circulation, improve patients' constipation symptoms, and enhance their quality of life.

KEY WORDS: constipation, Qi-Yin deficiency; Tuina; auricular acupoint pressing; diet nursing; external treatment of Traditional Chinese Medicine

便秘是临床常见的消化系统功能性疾病, 随现代生活节奏加快与饮食结构变化, 发病率呈上升趋势, 已严重威胁人群健康^[1]。尽管容积性泻剂、促动力药等药物可在短期内缓解症状, 但长期应用常出现疗效递减及腹胀、电解质紊乱等不良反应^[2], 限制了其临床价值。中医学认为便秘病位在大肠, 且与脾、胃、肺、肾等多个内脏器官相关, 其基础病理机制是大肠的传导功能出现异常, 性质可以总结为虚与实的两个方面。老年患者多为气阴两虚体质, 因气血阴津亏耗, 推动无力、濡

润不足, 导致便秘, 故以气阴两虚型便秘也是老年人群最为常见的证型^[3]。基于“虚者补之”“燥者润之”之旨, 临床以益气养阴、润肠通便为治疗大法, 结合老年人群体质辨识与症状学特点辨证施治, 常可取得较好疗效。耳穴压丸与便秘推拿均属中医外治法范畴, 前者通过刺激耳廓相应穴位以调和脏腑、疏通经络, 后者则以手法直接作用于腹部及背俞穴, 促进肠蠕动、恢复大肠传导功能。本文总结1例耳穴压丸联合便秘推拿治疗气阴两虚型便秘患者的护理体会, 现报告如下。

收稿日期: 2025-07-01

通信作者: 刘苗, E-mail: 529611631@qq.com

<https://www.zxyjhhl.hk>

OPEN ACCESS
CC BY-NC-ND 4.0

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,75岁,主诉“便秘6年余”于2025年5月9日就诊于北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科门诊。患者6余年前开始排便困难、排便不尽,色黄质干,1~2 d大便1次;患者口服乳果糖治疗,30~60 mL/d,效果欠佳。1月前偶有腹胀、纳差,无腹痛、恶心、呕吐、反酸。平素喜食冷饮。既往高血压病史10余年,糖尿病病史26年,无食物药物过敏史。

1.2 专科检查

入院后完善相关检查,患者体温36℃,心率80次/min,呼吸20次/分,血压129/70 mm Hg。2025年4月23日肠镜检查结果显示:结肠黑便病。便常规、便潜血检查结果正常。

1.3 诊断

中医评估及辨证分析:①望:形体偏胖,舌红,苔少;②闻:无明显异味;③问:腹胀,纳差,情绪急躁;④切:脉细弱。中医诊断:便秘,气阴两虚证;西医诊断:便秘。辨证依据:患者素体阳虚,久病体弱,喜食冷饮,则阳气不行,阳气不行则不能传送,阳虚则肠道失于温煦,日久出现气虚,气虚则大肠传导无力。又因患者年老津液干枯,阴虚则大肠干涩,血虚则大肠不荣,肠道失润,故大肠传导功能失常,糟粕内停。

1.4 治疗及转归

气虚与脾虚密切相关,中医治疗根据“健脾先运脾,运脾必调气”的原则,采用中医适宜技术,即耳穴压丸配合便秘循经推拿,以温通经络、健脾和胃,气行则脾运。患者治疗2周后,大便干结症状明显好转,腹胀和纳呆较前缓解,病情稳定,嘱继续门诊随诊治疗。2周随访,每天解大便1次,为黄色质软成型便,腹胀纳呆均有明显改善,患者对治疗护理效果表示满意。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 便秘症状评估

参照《便秘症状评分表》评估患者便秘情况^[4],便秘症状评分具体如下:①排便间隔时间(排便周期)<1 d为0分,1~2 d为2分,2~3 d为4分,>3 d为6分。②排便用时<5 min为0分,5~10 min为2分,10~30 min为4分,>30 min为6分。③便质,长条状,光滑软,似腊肠为0分;腊肠

状,表面有裂纹为2分;腊肠状,质地硬,块状为4分;分散硬块,难排,羊屎状6分。④便意,急0分,微弱2分,弱4分,无6分。2025年5月9日,患者首次评估排便次数减少,大便干结,排便困难,腹胀不适,便秘症状总评分20分。

2.1.2 腹胀评估

患者腹部胀满不适,参照2002年《中药新药临床研究指导原则》^[5]进行护理评估,0级:患者无腹胀,计0分;Ⅰ级:患者自觉轻度腹胀,发作自止,但不影响正常工作、休息,计1分;Ⅱ级:重度腹胀,患者自觉腹胀但可耐受,常有发作,影响工作和休息,计2分;Ⅲ级:患者感觉重度腹胀,不能耐受,腹胀持续不止,需要药物缓解,计3分。本例患者腹胀评分为1分,属轻度腹胀。

2.1.3 焦虑评估

采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评定焦虑情况^[6],量表包括躯体性焦虑和精神性焦虑2个维度,共14个条目。所有条目采用0~4分的5级评分法。<7分为没有焦虑症状;≥7分为可能有焦虑;≥14分肯定有焦虑,分数越高表示患者焦虑症状越严重。本例患者HAMA评分为14分。

2.2 护理诊断

便秘与气虚推动无力、阴虚肠道失润导致肠道传导失司有关;焦虑与排便不畅症状迁延不愈,对疾病缺乏正确的认识有关。

2.3 护理目标及计划

结合患者实际,制定如下护理目标:①患者便秘症状得到改善,每日自行排便。②患者腹胀症状较前缓解,每日有排气。③增加与患者的沟通频率,增强其对疾病本身及日常保健知识的了解,减轻焦虑状态。

护理计划:①借助中医适宜技术,既便秘推拿及耳穴压丸治疗,减轻患者腹胀,缓解便秘症状;②情志护理:耐心倾听,帮助患者认识焦虑,建立信心;③健康宣教:向患者讲解便秘相关知识,提高患者疾病预防意识;保证膳食纤维素的摄入,适当增加患者的饮水量。

2.4 护理措施

2.4.1 饮食护理

饮食宜选择清淡、富含维生素和粗纤维食物。晨起空腹饮淡盐水或蜂蜜水等,有助于预防便秘的发生。鼓励患者规律饮食,每口食物嚼30下再吞下,每餐7分饱,多食用高纤维食物。气虚者宜多用健脾益气润肠之物,如山药、黄芪、麦冬等,少

食多餐,避免产气食物,如豆类、碳酸饮料。

2.4.2 情志护理

医务人员加强与患者的交流,建立良好的护患关系,与患者积极沟通中医外治后的感受,帮助患者更好地理解自身病情,同时指导患者学会情绪管理,妥善应对负面情绪。根据沟通细节制定干预计划。借助音乐疗法和意念引导帮助放松身心肌肉,让患者达到乐观平和的情绪状态,提高患者依从性,增强患者治疗信心。患者因长期便秘产生“排便恐惧”,需告知:“偶尔2~3d不排便未必有害,避免强迫如厕。”建立排便规律:固定晨起或餐后尝试排便,即使无便意也静坐5min,形成条件反射。如果发现患者情绪出现波动,需及时提供心理支持与疏导,指导其听轻音乐,放松心情,缓解患者心理上的焦虑感。

2.4.3 生活起居

护理人员培养患者规律的排便习惯,在身体状况允许的前提下,教导其采用恰当的排便体位;在运动方面,鼓励患者在用餐后进行适量的身体活动,以预防长时间坐着或躺着不动。

2.4.4 运动指导

运动宜缓慢,眩晕发作时立即停止。坚持餐后步行活动锻炼,顺时针按摩腹部,促进胃肠蠕动;目前常见的训练方法有:直腿抬高法、双腿蹬车法、桥式运动法、伸臂缩肛法以及八段锦运动法等^[7]。从最简单运动形式开始,逐渐增加运动时间和强度,通过运动对腹部施加压力,促进肠蠕动,训练盆底肌群,缓解便秘。

2.4.5 中医特色护理

2.4.5.1 耳穴压豆:根据患者具体情况进行辨证取穴,主穴选取大肠、直肠、便秘点、三焦、肺及消化系统皮质下;配穴取肝、肾、脾、胃、内分泌、神门等。操作方法:首先对患者耳廓区域进行清洁消毒,并将粘附有王不留行籽胶布准确地贴在上选的穴位上,随后对该穴位进行1~2min的按压,患者每天需要按压3~5次,以局部产生麻、热、胀及痛等得气感觉为最佳效果,两耳交替进行,每3d更换,2周为一个疗程,该患者共治疗4次。

2.4.5.2 便秘推拿:腹部按摩属于机械性刺激,可有效改善患者胃肠道的血液循环能力,有利于胃肠道平滑肌蠕动,应用于气虚型便秘患者,可减轻其便秘症状^[8]。腹部按摩操作方法:患者取平卧位,暴露腹部,操作者站在患者右侧,均匀涂抹润肤精油,双手八卦手法,顺时针按揉腹部30次;再以指揉法、点按法按揉中脘、双侧天枢及关元穴各

30次,双手八卦手法顺时针按揉腹部30次。双手内收两侧带脉各30次;最后将手心搓热,放置于患者脐上10s。注意事项:操作力道适中,由轻到重逐渐下压,操作过程中注意询问患者感受,若患者出现疼痛、头晕等不适应立即停止操作。1次/d,2周为1个疗程,共治疗14次。

2.5 护理评价

经2周治疗后,患者腹胀症状消除,评分0分;每日自行排便1次呈棕色成型便,便秘症状评分由治疗前20分降至6分,临床症状明显改善;HAMA评分由14分降至6分,患者日常饮食规律,适当运动,排便习惯良好,乳果糖较之前减量至每日15~30mL,可每日自行排便1次,质软。见表1。

表1 便秘、腹胀、焦虑改善情况 分

项目	治疗前	治疗后第4天	治疗后第7天	治疗后第10天	治疗后第14天
便秘评估	20	20	16	10	6
腹胀评估	1	1	1	0	0
焦虑评估	14	14	10	8	6

3 结果和随访

经干预,患者大便干结症状明显好转,腹胀和纳呆较前缓解,病情稳定。出院当日,护理团队告知患者疾病的相关注意事项,并制定个体化延续性护理方案。出院1周后对患者进行电话随访,询问患者的排便情况,包括频率、便质及便色等。患者每1d排便1次成型便,无腹胀,未发生便秘情况,随访期间,护理人员再次强化健康宣教,针对日常生活和饮食注意事项等细节进行个性化指导。

4 讨论

老年功能性便秘的病机核心在于“气虚”与“阴虚”并存,系由脏腑衰老引起的阳气不行、津液亏损^[9]。中医认为,阴虚尤为关键,主要涉及肾阴、脾阴等方面的亏虚,肾阴亏虚则先天之本失养,全身阴液代谢失调;脾阴不足则后天之本失运,肠道失于濡润与推动,终致传导失司。

耳穴贴压法又称耳穴埋籽法,是一种通过使用王不留行、白芥子等硬而光滑的药物种子或药丸,在耳廓上贴压耳穴以实现治病的中医外治法,具有简便易操作、疗效快、适应证广等特点。相关研究^[10-12]结果显示耳穴贴压应用于便秘患者中效果明显,配合相关护理干预,可改善便秘症状,促进胃激素水平平衡,改善生活质量。

推拿按摩可起到调节气血、疏通经络的作用,够增强直肠推进力,增加患者的排便次数,改善粪便性状^[13-14]。本研究在此基础上叠加手指点穴,重点选取中脘穴、双天枢穴及关元穴。天枢穴:位于足阳明胃经,是大肠经募穴,是大肠经经气深聚于腹部之处,是升清降浊的枢纽,能疏调肠腑、理气行滞,调节气血,改善肠道运化。关元穴:作为小肠的募穴,点按可培元固本、补益下焦,为调理身体机能、改善病症提供支持。中脘穴:是胃之募穴,对胃部疾病有近治作用,具有补气健脾、和胃气、理中焦、调升降等功效,又因胃与脾相表里,点按此穴可调理脾胃,改善脾胃相关问题,进而缓解便秘症状有积极意义^[15-17]。

马新爱等^[18]研究发现脾虚型功能性便秘经腹部推拿联合艾灸治疗后,患者相关症状明显减轻,胃肠激素水平有所调节,胃肠蠕动与排空加快、胃肠更加畅通,消化系统与肝肾也无负担。王敏等^[19]对老年人功能性便秘开展腹部推拿法治疗的研究结果显示,总有效率达93.33%,高于对照组的63.33%。本案例结果与上述文献以及临床多项研究^[18-22]结果高度一致,进一步证实耳穴贴压联合便秘推拿可快速、持续缓解气阴两虚型便秘的临床症状,且不良反应少,兼具经济性与安全性。

耳穴贴压联合便秘推拿通过“外治内调”整合方案,标本兼顾,既益气养阴以固其本,又通腑导滞以治其标,疗效确切、操作简便、安全无创,为老年气阴两虚型便秘的临床干预提供了可行的新路径,值得在多中心、大样本研究中进一步验证与推广。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 黄棋. 耳穴疗法治疗功能性便秘的作用机制及临床研究概况[J]. 湖南中医杂志, 2024, 40(10): 189-194. HUANG Q. Mechanism and clinical research of auricular point therapy in the treatment of functional constipation[J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2024, 40(10): 189-194. (in Chinese)
- [2] 梁勇, 张洋, 石宇, 等. 大黄治疗便秘的研究进展[J/OL]. 中华中医药学刊, 2025: 1-8. (2025-03-18). <https://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1546.r.20250317.1750.016.html>. LIANG Y, ZHANG Y, SHI Y, et al. Research progress of rhubarb in treating constipation[J/OL]. Chin. Arch. Tradit. Chin. Med., 2025: 1-8. (2025-03-18). <https://kns.cnki.net/kcms/detail/21.1546.r.20250317.1750.016.html>. (in Chinese)
- [3] 吴燕燕, 魏晓美, 许圳鹏. 陈民藩教授治疗虚证便秘临证经验[J]. 中国当代医药, 2025, 32(4): 115-119. WU Y Y, WEI X M, XU Z P. Professor Chen Minfan's clinical pattern experience in treating constipation in deficiency syndrome[J]. China Mod Med, 2025, 32(4): 115-119. (in Chinese)
- [4] 陈虎林, 刘杰, 吴德卫, 等. 同步化经皮穴位电刺激联合自适应生物反馈治疗出口梗阻型便秘的疗效及其对血清VIP、NO的影响[J]. 湖南中医药大学学报, 2021, 41(5): 754-759. CHEN H L, LIU J, WU D W, et al. Effect of synchronized transcutaneous electrical acupoint stimulation combined with adaptive biofeedback in the treatment of outlet obstruction constipation and its influence on serum VIP and NO[J]. J Hunan Univ Chin Med, 2021, 41(5): 754-759. (in Chinese)
- [5] 卞立群, 王凤云, 陈婷, 等. 《中药新药用于慢性胃炎的临床疗效评价技术指导原则(试行)》内容解读[J]. 中国中西医结合消化杂志, 2024, 32(11): 961-965. BIAN L Q, WANG F Y, CHEN T, et al. Details and interpretations of clinical research guidance of new drug of Chinese medicine in chronic gastritis[J]. Chin J Integr Tradit West Med Dig, 2024, 32(11): 961-965. (in Chinese)
- [6] 吴芳, 黄亚军, 程文涛. 催眠治疗对焦虑障碍患者的应用效果及其对其睡眠质量的影响[J]. 湖北科技学院学报(医学版), 2025, 39(4): 345-348. WU F, HUANG Y J, CHENG W T. The application effect of hypnotherapy on patients with anxiety disorders and its impact on their sleep quality[J]. J Hubei Univ Sci Technol Med Sci, 2025, 39(4): 345-348. (in Chinese)
- [7] 刘润兰. 中药膏摩联合穴位贴敷治疗中风后便秘1例的护理体会[DB/OL]. 中西医结合临床案例库, 2022. LIU R L. Nursing of a patient with post-stroke constipation treated with Traditional Chinese medicine ointment rubbing therapy combined with acupoint application[DB/OL]. CAIM, 2022. (in Chinese)
- [8] 罗春梅, 曾吉祥, 廖媛媛, 等. 益气通腑腹部按摩治疗脑卒中病人气虚型便秘的疗效观察[J]. 护理研究, 2025, 39(2): 279-284. LUO C M, ZENG J X, LIAO Y P, et al. Observation on therapeutic effect of Yiqi Tongfu abdominal massage on constipation of Qi deficiency type in stroke patients[J]. Chin Nurs Res, 2025, 39(2): 279-284. (in Chinese)

- [9] 董莉丹, 郑雪平. 郑雪平辨治气阴两虚型老年功能性便秘经验[J]. 基层中医药, 2025, 4(4): 29-32.
DONG L D, ZHENG X P. Zheng xueping's experience in treating senile functional constipation with qi-Yin deficiency[J]. Basic Tradit Chin Med, 2025, 4(4): 29-32. (in Chinese)
- [10] 徐立娅, 杜鑫. 耳穴贴压治疗1例中风后便秘患者的护理体会[DB/OL]. 中西医结合临床案例库, 2023.
XU L Y, DU X. Nursing experience of auricular point sticking therapy for a patient with post-stroke constipation[DB/OL]. CAIM, 2023. (in Chinese)
- [11] 付吉, 葛丽君, 熊聃, 等. 耳穴贴压联合大黄敷脐对糖尿病便秘气阴两虚证患者的干预效果分析[J]. 中国医学创新, 2025, 22(10): 127-130.
FU J, GE L J, XIONG D, et al. Analysis of the effect of auricular point sticking combined with Dahuang umbilical compress on patients with diabetic constipation syndrome of qi-Yin deficiency[J]. Med Innov China, 2025, 22(10): 127-130. (in Chinese)
- [12] 陈京, 李飞, 韩文意, 等. 耳穴刺激对高校女大学生功能性便秘的效果[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(4): 565-568, 573.
CHEN J, LI F, HAN W Y, et al. Effects of auricular stimulation on functional constipation among female college students[J]. Chin J Sch Health, 2021, 42(4): 565-568, 573. (in Chinese)
- [13] 崔小琴, 张晓岚, 陈亚亚, 等. 甜橙精油穴位按摩对老年人气阴两虚型功能性便秘的影响[J]. 护理研究, 2024, 38(15): 2810-2813.
CUI X Q, ZHANG X L, CHEN Y Y, et al. Influence of sweet orange essential oil acupressure on functional constipation of Qi-Yin deficiency type in the elderly [J]. Chin Nurs Res, 2024, 38(15): 2810-2813. (in Chinese)
- [14] 陈慧, 李春平, 何炎琴, 等. 穴位按摩联合生物反馈对气虚排便推进力不足型便秘患者的影响[J]. 护理学报, 2020, 27(21): 73-76.
CHEN H, LI C P, HE Y Q, et al. Effect of acupoint massage combined with biofeedback on constipation patients with qi deficiency and insufficient defecation propulsion[J]. J Nurs China, 2020, 27(21): 73-76. (in Chinese)
- [15] 海冰, 李国莹. 腹部推拿手法治疗老年性便秘的临床效果观察[J]. 医药前沿, 2025(16): 81-84.
HAI B, LI G Y. Clinical effect observation of abdominal Tuina in the treatment of senile constipation [J]. J Front Med, 2025(16): 81-84. (in Chinese)
- [16] 李宁, 刘欢, 王琳, 等. 脏腑图点穴法治疗虚秘型便秘的临床疗效[J]. 中国老年学杂志, 2023, 43(10): 2380-2384.
LI N, LIU H, WANG L, et al. Clinical efficacy of acupoint therapy on visceral diagram in treating constipation of deficiency and secret type [J]. Chin J Gerontol, 2023, 43(10): 2380-2384. (in Chinese)
- [17] 吴玉琴, 黄华敏, 路楷. 火龙罐联合手指点穴治疗脑卒中后便秘的疗效观察[J]. 重庆医学, 2022, 51(14): 2441-2444.
WU Y Q, HUANG H M, LU K. Observation on effect of Huolong pot combined with finger pointing in treating constipation after stroke [J]. Chongqing Med, 2022, 51(14): 2441-2444. (in Chinese)
- [18] 马新爱, 窦晨辉. 腹部推拿联合艾灸治疗脾虚型功能性便秘的临床疗效[J]. 深圳中西医结合杂志, 2023, 33(13): 44-47.
MA X A, DOU C H. Clinical effect of abdominal massage combined with moxibustion on functional constipation of spleen deficiency type [J]. Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med, 2023, 33(13): 44-47. (in Chinese)
- [19] 王敏, 孙庆. 腹部推拿法治疗老年人功能性便秘的临床观察[J]. 天津中医药, 2014, 31(3): 148-150.
WANG M, SUN Q. Clinical observation on abdominal massage in treating functional constipation in elderly patients [J]. Tianjin J Tradit Chin Med, 2014, 31(3): 148-150. (in Chinese)
- [20] 赵文树, 陆金根, 曹永清. 推拿治疗便秘的概况[J]. 中医药信息, 2010, 27(5): 110-112.
ZHAO W S, LU J G, CAO Y Q. General situation of massage in treating constipation [J]. Inf Tradit Chin Med, 2010, 27(5): 110-112. (in Chinese)
- [21] 何佳桐, 马存辉, 王路广, 等. “运腹调气”推拿法联合耳穴贴压治疗大学生功能性便秘的疗效分析[J]. 新疆中医药, 2022, 40(5): 33-36.
HE J T, MA C H, WANG L G, et al. Analysis of therapeutic effect of “activating abdomen and regulating Qi” massage combined with auricular point sticking therapy on functional constipation in college students [J]. Xinjiang J Tradit Chin Med, 2022, 40(5): 33-36. (in Chinese)
- [22] 方燕芬, 秦秀芳, 吴美凤, 等. 耳穴贴压联合腹部经穴推拿干预1例肾病综合征虚实夹杂型便秘的护理体会[J]. 中华养生保健, 2024(10): 156-158.
FANG Y F, QIN X F, WU M F, et al. Nursing experience of auricular point sticking combined with abdominal acupoint massage to intervene a case of nephrotic syndrome with constipation of excess and deficiency [J]. Chin Health Care, 2024(10): 156-158. (in Chinese)