

中医护理技术对下肢骨折患者术后疼痛控制的效果

采薇 甘红 林翠雯 冯淑芬 陈丽

广州中医药大学第一附属医院 广东 广州 510000

摘要：本研究旨在评估中医护理技术在下肢骨折患者术后疼痛控制中的应用效果。通过将患者随机分为两组，对照组采用改良三阶梯止痛法，而观察组在此基础上增加中医护理技术，对比两组患者的疼痛评分、止痛药使用情况、睡眠时间和突发疼痛缓解时间以及疼痛控制满意评分。结果表明，中医护理技术能够更有效地控制下肢骨折患者的术后疼痛，降低止痛药的使用频率，提高患者的睡眠质量和疼痛控制满意度。

关键词：中医护理技术；下肢骨折；术后疼痛；疼痛控制

引言：下肢骨折术后疼痛是患者康复过程中的一大难题。传统的西医止痛方法虽然有一定效果，但长期使用可能会带来副作用。中医护理技术以其独特的理论体系和实践经验，为术后疼痛控制提供了新的解决方案。本研究通过对比分析，探讨中医护理技术在下肢骨折患者术后疼痛控制中的应用效果。

1 中医护理技术概述

中医护理技术，作为中华医学宝库中的璀璨明珠，源远流长，博大精深。它是以中医理论为指导，运用各种非药物疗法，通过调节人体内部环境，达到预防疾病、促进健康、减轻痛苦的目的。中医护理技术强调整体观念和个体化治疗，注重人与自然、人与社会的和谐统一，追求身心并重的健康状态。中医护理技术涵盖了众多疗法，如针灸、推拿、中药熏蒸、拔罐、刮痧等。这些疗法在中医理论的指导下，以气血、阴阳、脏腑为基础，通过刺激经络、调节气血运行，达到治疗疾病的目的。例如，针灸通过刺激穴位，可以调和阴阳、舒筋活络、止痛消肿；推拿按摩则通过手法按摩，促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，减轻疼痛；中药外敷则选用具有活血化瘀、消肿止痛等功效的中草药，直接作用于病痛之处，促进伤口愈合。中医护理技术的特点在于其独特的理论体系和治疗方法。它强调整体观念和个体化治疗，注重从患者的整体状况出发，综合考虑病因、病机、证候等因素，制定个性化的治疗方案^[1]。同时，中医护理技术还注重预防和调养，强调“治未病”，即在疾病发生前进行预防，通过调整生活方式、增强体质等措施，提高机体的抵抗力，预防疾病的发生。在现代医学快速发展的今天，中医护理技术仍然发挥着不可替代的作用，为人类的健康事业做出巨大的贡献。

2 下肢骨折术后疼痛特点

下肢骨折术后的疼痛特点主要表现为局部明显的疼

痛感和肿胀，这是由于手术对组织的创伤和炎症反应所致。瘀血的出现也是常见的症状之一，表现为皮肤表面的淤血和青紫。这种疼痛和不适感往往会严重影响到患者的日常生活，如行走、坐立等，甚至可能导致患者情绪低落，产生焦虑和恐惧等心理不适。疼痛不仅会对患者的生理健康造成威胁，还可能对其心理健康产生负面影响，延缓康复的进程。因此，对于下肢骨折术后的患者，有效控制疼痛是至关重要的。除了常规的药物治外，中医护理技术在缓解疼痛方面也具有独特的优势。例如，针灸疗法可以通过刺激特定的穴位，调和气血，缓解肌肉紧张，从而减轻疼痛；推拿按摩则可以通过手法按摩促进局部血液循环，舒缓肌肉，减轻疼痛和肿胀；中药外敷则可以选用具有活血化瘀、消肿止痛等功效的中草药，直接作用于疼痛部位，促进伤口愈合。这些中医护理技术的综合应用，可以为患者提供更加全面和个性化的疼痛管理方案，帮助患者更好地应对术后疼痛，促进康复进程^[2]。

3 研究方法

本研究采用严谨的随机对照试验设计，旨在评估中医护理技术在下肢骨折患者术后疼痛控制中的效果。为了保证结果的公正性和有效性，将符合研究纳入标准的患者随机分配至两组：观察组和对照组，每组均包含40名患者。对照组的患者接受改良三阶梯止痛法进行术后疼痛管理。这种方法根据患者的疼痛程度和药物反应，逐步调整止痛药物的种类和剂量，以达到最佳的疼痛控制效果。它是目前临床上广泛应用的一种止痛方案，对多数患者的术后疼痛有一定的缓解作用。而在观察组中，患者在接受改良三阶梯止痛法的基础上，还增加了中医护理技术的干预。这些中医护理技术包括针灸、推拿和中药外敷等。针灸通过刺激特定的穴位，调节人体的气血运行，以达到舒筋活络、止痛消肿的目的。推拿

则通过手法按摩，促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，进一步减轻疼痛。中药外敷则是选用具有活血化瘀、消肿止痛作用的中药，直接敷于患处，使药物直接作用于疼痛部位，快速缓解疼痛症状。为了全面评估中医护理技术的效果，设定多个评价指标，包括患者的疼痛评分、止痛药使用情况、睡眠时间和突发疼痛缓解时间等。疼痛评分采用国际通用的疼痛评估工具，客观地反映患者的疼痛程度。止痛药使用情况则记录患者在使用止痛药过程中的种类、剂量和频率，以评估中医护理技术对止痛药依赖性的影响。睡眠时间和突发疼痛缓解时间则通过患者的自我报告和临床观察进行记录，以了解中医护理技术对患者生活质量和疼痛控制效果的影响。最后，还将对患者进行疼痛控制满意评分调查。通过问卷调查的方式，收集患者对于术后疼痛控制效果的满意度评价，以了解中医护理技术在患者主观感受中的实际效果。

4 研究结果

4.1 下表为两组患者疼痛评分、止痛药使用情况、睡眠时间和突发疼痛缓解时间的比较结果：

指标	组别	术后12h	术后24h	术后48h
NRS评分 (静止)	对照组	7.3±1.2	6.1±1.1	4.8±0.9
	观察组	5.2±0.8	3.9±0.7	2.5±0.6
NRS评分 (运动)	对照组	8.5±1.3	7.2±1.2	5.9±1.0
	观察组	6.3±0.9	4.6±0.8	3.1±0.7
止痛药使用例次	对照组	15	12	8
	观察组	8	5	3
睡眠时间 (h)	对照组	4.5±1.0	5.2±1.1	6.1±1.2
	观察组	6.3±0.9	7.1±1.0	7.9±1.1
突发疼痛缓解时间 (min)	对照组	25.8±5.2	21.3±4.5	18.1±3.9
	观察组	18.6±4.1	14.2±3.6	10.9±3.2

4.2 下表为两组患者疼痛控制满意评分的比较结果：

指标	组别	满意评分
疼痛控制满意度	对照组	7.5±1.3
	观察组	9.2±0.8

5 中医护理技术在术后疼痛控制中的应用

5.1 针灸疗法

中医护理技术在术后疼痛控制中的应用具有悠久的历史 and 深厚的理论基础。其中，针灸疗法是其中的代表之一，其在术后疼痛控制中的应用被广泛研究和验证。针灸疗法基于中医理论中的经络系统，认为人体内气血运行的失衡和经络阻滞是疾病和疼痛的主要原因。通过在人体特定的穴位上进行刺激，针灸可以调节气血的运

行，达到舒筋活络、止痛消肿的效果。在术后疼痛控制中，针灸疗法常被应用于各种手术后的疼痛管理^[3]。通过对穴位的精准刺激，针灸能够改善局部血液循环，促进伤口愈合，减轻炎症反应，从而缓解术后疼痛。同时，针灸还能刺激神经系统，释放内源性镇痛物质，调节患者的痛觉感受，降低疼痛的强度和持续时间。在具体操作时，针灸疗法通常由经验丰富的中医师进行。他们会根据患者的具体病情和疼痛部位，选择合适的穴位进行刺激。刺激的方法可以包括针刺、艾灸等，通过不同的刺激方式和强度，调节气血的运行和神经系统的反应。

5.2 推拿按摩

推拿按摩作为中医护理技术中的另一重要手段，在术后疼痛控制中发挥着独特的作用。推拿按摩基于中医理论中的按摩经络、调和气血的原理，通过专业的手法按摩，促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，从而有效减轻疼痛。在术后疼痛管理中，推拿按摩常被应用于缓解因手术引起的肌肉紧张和疼痛。通过手法按摩，可以舒缓肌肉，改善局部血液循环，促进炎症消散，从而缓解术后疼痛。推拿按摩还可以调节神经系统，减轻疼痛感知，帮助患者更好地应对术后疼痛。在具体操作时，推拿按摩需要由经验丰富的中医师或专业按摩师进行。他们会根据患者的具体病情和疼痛部位，选择合适的按摩手法和力度，以达到最佳的治疗效果。推拿按摩可以根据患者的感受和需要进行个性化调整，如调整按摩时间、强度和频率，以适应不同患者的情况。总之，推拿按摩作为中医护理技术的一部分，通过促进局部血液循环和缓解肌肉紧张，能够有效减轻术后疼痛，提高患者的生活质量。然而，推拿按摩的应用也需要根据患者的具体情况和手术类型进行个体化的调整和优化，以确保其最佳效果。在术后疼痛管理中，结合患者的具体情况，综合应用推拿按摩和其他中医护理技术，可以为患者提供更加全面和个性化的疼痛管理方案。

5.3 中药外敷

中医护理技术在术后疼痛控制中的应用之中药外敷法，是一种古老而有效的方法。中药外敷通过选用具有活血化瘀、消肿止痛等功效的中草药，将其研磨成粉末或捣碎成糊状，然后外敷于患者的疼痛部位，直接作用于病痛之处，从而达到缓解疼痛、促进伤口愈合的目的。在术后疼痛管理中，中药外敷因其直接作用于疼痛部位、药物成分能够迅速渗透皮肤被吸收的特点而受到广泛关注。中草药中的活性成分能够扩张血管，促进血液循环，加速新陈代谢，从而有助于消除炎症、减轻疼痛。同时，中药外敷还能通过药物成分的渗透和刺激，

调整局部组织的代谢和免疫功能,增强机体的自我修复能力,促进伤口愈合。在具体应用中,中医师会根据患者的具体病情和疼痛性质,选择适合的外敷药物。常用的中药外敷药物包括红花、丹参、乳香、没药等,它们具有活血化瘀、消肿止痛的功效,适用于各种类型的术后疼痛。外敷时,药物可以通过纱布或棉垫固定在疼痛部位,保持一定的湿度和温度,以促进药物成分的渗透和吸收。需要注意的是,中药外敷虽然具有显著的疗效,但在应用过程中也需要注意药物的选择和使用的规范性。中医师应对患者进行详细的诊断,确保外敷药物与患者的体质和病情相符^[4]。同时,患者在外敷过程中也应注意观察皮肤反应,如出现过敏或不适等症状应及时就医。总之,中医护理技术中的中药外敷法在术后疼痛控制中具有独特的优势和疗效。通过直接作用于疼痛部位,促进血液循环、消除炎症,中药外敷能够有效缓解术后疼痛,促进伤口愈合,提高患者的生活质量。

6 讨论

根据上述研究结果,可以得出以下结论中医护理技术在下肢骨折患者术后疼痛控制方面展现出了显著的优势。通过巧妙结合和应用中医的核心理念与技术,如针灸、推拿以及中药熏蒸等,我们观察到这些非药物疗法在减轻患者疼痛方面发挥了重要作用。对比于传统的改良三阶梯止痛法,中医护理技术的加入不仅更有效地降低了患者的疼痛强度,还显著减少患者对止痛药物的依赖,从而避免药物可能带来的副作用。具体来说,针灸通过刺激特定的穴位,促进了体内气血的正常流通,调和了身体的阴阳平衡,有效缓解患者因骨折引起的疼痛。推拿则通过专业的手法,帮助患者放松紧张的肌肉,促进局部血液循环,从而加速伤口愈合和康复进程。而中药熏蒸则利用了中草药的天然药效,通过蒸汽的形式将药物成分直接作用于疼痛部位,进一步减轻了

患者的痛苦。除了直接减轻疼痛,中医护理技术还间接提高了患者的生活质量。通过减少止痛药物的使用,患者减少药物带来的副作用,如胃肠道不适、失眠等,从而能够更好地休息和恢复体力。此外,中医护理技术的使用还增强了患者对疼痛控制的信心和满意度,使他们更加积极地参与到康复过程中。通过综合运用中医护理技术,能够为患者提供更加全面和个性化的疼痛管理方案,促进他们的康复,提高生活质量。未来,期待看到中医护理技术在更多领域的广泛应用与发展。

结束语

研究表明,中医护理技术在下肢骨折患者术后疼痛控制方面具有显著效果。通过综合运用中医护理技术,可以有效减轻患者的疼痛,降低或消除因疼痛引起的相关并发症。因此,在临床实践中,我们可以积极推广和应用中医护理技术,以提高下肢骨折患者的术后疼痛控制效果和生活质量。

参考文献

- [1]高倩.孙益.吕文明.等.中医护理技术对下肢骨折患者术后疼痛控制的效果[J].浙江临床医学.2022.24(7):1075-1077.
- [2]中国康复技术转化及发展促进会.中国研究型医院学会.中国医疗保健国际交流促进会.等.中国骨科手术加速康复围手术期疼痛管理指南[J].中华骨与关节外科杂志.2019.(12).DOI:10.3969/j.issn.2095-9958.2019.12.01.
- [3]赵春栋.周松.中医药治疗下肢骨折术后肿胀研究进展[J].甘肃中医学院学报.2017.(1).DOI:10.16841/j.issn1003-8450.2017.01.27.
- [4]蒋敏.揞针埋针对胫腓骨骨折患者MIPPO术后疼痛应激反应及膝关节功能的影响[J].黑龙江医药科学.2023.46(5).DOI:10.3969/j.issn.1008-0104.2023.05.029.