

中医护理在慢性病管理中的角色

张 稳

北京中医药大学房山医院（良乡分院） 北京 102400

摘要：本文探讨了中医护理在慢性病管理中的角色与价值。中医护理通过其独特的理论体系与丰富的技术方法，如中药、针灸、推拿及膳食调理等，为患者提供个性化护理，调节阴阳平衡，提升机体免疫力。针对慢性病管理中患者自我管理能力不足、管理体系不完善等问题，中医护理通过长期调理与保健，减轻患者症状，延缓病情进展，提高生活质量。同时，强调医护团队合作的重要性，共同为患者提供全面照护。

关键词：中医护理；慢性病管理；应用

1 中医护理简介

中医护理，作为中医学的重要组成部分，融合中医基础理论、整体观念与辨证施护的精髓，是一种以预防、保健、调理及康复人体为目的的综合性护理体系。它强调“天人合一”的整体观，认为人体是一个有机整体，与自然环境和社会环境密切相关，疾病的发生、发展及转归是人体内部阴阳失衡、脏腑功能紊乱以及外界因素相互作用的结果。中医护理遵循“辨证施护”的原则，即根据患者的症状、体征、舌象、脉象等，综合分析病因、病机，制定个性化的护理方案。护理方法多样，包括中药内服、外用（如贴敷、熏洗）、针灸、拔罐、刮痧、推拿、情志调护、饮食调养、运动养生等，旨在调整人体气血阴阳，恢复脏腑功能，促进疾病康复，提高生活质量。另外，中医护理还注重“治未病”的思想，即在疾病未发生之前，通过调节生活起居、情志状态、饮食习惯等，增强体质，预防疾病的发生。在慢性病管理中，中医护理更是发挥着不可替代的作用，通过长期调理与保健，帮助患者改善病情，延缓病情进展，减轻症状，提高生活质量^[1]。

2 慢性病管理存在的问题

慢性病管理存在多方面的问题，主要可以归纳为以下几点：（1）患者自我管理能力不足是一个显著的问题。许多慢性病患者对疾病的自我管理知识掌握不够，不了解如何有效监测病情、合理用药和调整生活方式。这种信息的缺失导致患者难以积极参与疾病管理，影响治疗效果和生活质量。（2）管理体系不完善也是慢性病管理面临的挑战之一。慢性病管理需要医生、患者、家庭和社区等多方面的协同合作，但目前管理体系中缺乏有效的协作机制和连续性的管理服务。医院与社区之间的衔接不够紧密，导致患者在不同诊疗环节之间出现断裂，影响治疗的连续性和有效性。（3）医疗资源分布不

均也是慢性病管理中的一个重要问题。优质医疗资源往往集中在大城市和大医院，而基层医疗机构和农村地区的医疗资源相对匮乏。这使得许多慢性病患者难以获得及时、有效的治疗和管理，加重疾病负担。（4）数据安全和隐私保护也是慢性病管理中需要关注的问题。随着数字化、信息化的发展，慢性病管理逐渐向互联网模式转变，但同时也带来数据泄露和隐私保护的风险。如何确保患者的个人信息和医疗数据安全，是慢性病管理行业需要面对的重要挑战。

3 中医护理在慢性病管理中的作用

3.1 中医护理在慢性病防治中的原则

中医护理在慢性病防治中坚持一系列独特的原则，这些原则体现了中医整体观念和辨证论治的思想。首先，“治未病”是中医预防医学的核心，强调在疾病未发之前，通过调节生活习惯、饮食调养、情志调护等方法，增强体质，提高机体抗病能力，从而预防疾病的发生。对于已患慢性病的患者，中医护理遵循“既病防变”的原则，即在疾病发生后，通过及时的干预和治疗，防止病情恶化，减少并发症的发生^[2]。中医护理还强调“辨证施护”，即根据患者的具体病情、体质、年龄、性别、环境等因素，制定个性化的护理方案。这一原则要求护理人员具备扎实的中医理论知识和丰富的临床经验，能够准确判断患者的证候，从而给予恰当的护理措施。

3.2 中医护理对慢性病患者的影响

中医护理在慢性病管理中对患者产生多方面的影响。中医护理通过调节患者的阴阳平衡、气血运行，有助于改善患者的体质，提高机体免疫力和抗病能力。这有助于减少慢性病的急性发作次数和程度，缓解患者的症状，提高患者的生活质量；慢性病患者常伴随着焦虑、抑郁等心理问题，中医护理通过情志调护、心理疏

导等方法,帮助患者缓解心理压力,增强治疗信心,从而改善患者的心理状态;通过饮食调养、运动养生等方法,帮助患者建立良好的生活习惯,减少对疾病的危险因素暴露,促进疾病的康复和预防复发。

3.3 慢性病管理中中医护理的实际应用案例

在慢性病管理的广阔领域中,中医护理以其独特的理论体系和技术手段展现出了显著的成效。以高血压管理为例,中医护理通过精细的辨证施护,将患者细分为肝阳上亢型、阴虚阳亢型等不同证型,并据此实施个性化的护理策略。对于肝阳上亢型的患者,除了传统的耳穴压豆等方法外,还可以采用穴位贴敷技术,将特制的中药贴剂敷于特定穴位上,如太冲、涌泉等,以发挥其平肝潜阳、调节血压的功效。而对于阴虚阳亢型患者,除了中药内服和饮食调养外,中药膏膜则成为一种创新的护理手段。这些膏膜富含滋补肝肾、调和阴阳的中药材,通过直接敷贴于皮肤,实现药物的透皮吸收,达到治疗效果,为患者提供更加舒适和便捷的护理体验。在糖尿病管理中,中医护理同样发挥重要作用。护理人员不仅关注患者的饮食控制和运动疗法,还引入穴位贴敷和中药膏膜作为辅助治疗手段。穴位贴敷疗法中,可以精选具有降糖效果的中药材制作成贴剂,将其贴敷于特定的穴位以辅助调节血糖水平。涌泉穴位于足底前部凹陷处,通过刺激此穴,有助于促进全身气血循环,辅助调节内分泌系统;而神阙穴即肚脐部位,被视为“生命之根蒂”,贴敷于此能温补元阳,调和脾胃,进而对血糖管理产生积极影响。这些中医护理技术的应用,不仅增强糖尿病管理的综合效果,也提高患者的生活质量。在慢性肾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病的管理中,中医护理也广泛运用穴位贴敷和中药膏膜技术。这些技术通过刺激特定穴位、调节气血运行、改善脏腑功能等多种途径,有效缓解了患者的症状体征,延缓病情进展,并为患者提供更为全面的康复支持。

4 中医护理技术在慢性病管理中的应用

4.1 中药疗法

中药通过其独特的药性和配伍原则,能够调节人体脏腑功能,平衡阴阳,从而达到治疗慢性病的目的。在慢性病管理中,中药疗法可根据患者的具体病情和体质,制定个性化的用药方案。例如,在糖尿病管理中,采用具有降血糖功效的中药如黄芪、山药、枸杞子等,能够辅助调节血糖水平;在高血压管理中,利用具有降压作用的中药如杜仲、钩藤、夏枯草等,可以帮助患者控制血压。中药疗法具有疗效稳定、副作用小等优点,在慢性病管理中发挥着重要作用。

4.2 穴位贴敷

穴位贴敷是中医外治法的一种,通过将特制药物贴敷于特定穴位上,利用药物的刺激和渗透作用,达到疏通经络、调和气血、治疗疾病的目的。在慢性病管理中,穴位贴敷因其操作简单、副作用小、疗效显著而备受青睐。例如,针对慢性疼痛患者,可选用具有活血化瘀、通络止痛功效的中药贴敷于疼痛部位或相关穴位上,以缓解疼痛症状^[3]。

4.3 中药膏膜

中药膏膜是将中药粉末与适量基质混合制成的膏状膜剂,具有药物浓度高、渗透性强、作用持久等特点。在慢性病管理中,中药膏膜可用于局部治疗或辅助治疗。例如,在风湿性关节炎患者的治疗中,可使用具有祛风除湿、活血化瘀功效的中药膏膜贴敷于关节部位,以促进炎症吸收和关节功能恢复。

4.4 中医膳食调理

中医膳食调理,作为中医护理体系中不可或缺的一环,深谙“药食同源”之精髓,倡导通过自然之馈赠——食物,来调养身心,预防疾病,促进康复。这一理念根植于中医整体观念与辨证论治的哲学之中,认为食物与药物同样具有四气五味,能够调节人体阴阳平衡,滋养脏腑,疏通经络。在慢性病管理的广阔领域中,中医膳食调理扮演着举足轻重的角色。针对不同类型的慢性病患者,中医膳食调理不仅仅是一味地限制或避免某些食物,更在于根据患者的具体体质(如寒、热、虚、实)、病情轻重缓急以及个人饮食习惯,量身定制一套科学合理的饮食方案。这种个性化的调整,确保了饮食调养能够精准地对标患者的需求,从而达到事半功倍的效果。以糖尿病患者为例,中医膳食调理倡导低糖、低脂、高纤维的饮食模式。低糖饮食有助于控制血糖水平,避免血糖急剧波动;低脂饮食则能减少心血管疾病等并发症的风险;而高纤维食物则能促进肠道蠕动,维持肠道健康,同时也有助于延缓糖分吸收,稳定血糖。在此基础上,中医还会根据患者的体质特点,适当加入一些具有降糖、滋阴、润燥等功效的药食同源食材,如苦瓜、桑叶、枸杞等,以增强饮食调养的疗效。对于高血压患者,中医膳食调理则强调控制盐分摄入,增加富含钾、镁的食物。盐分过多是导致高血压的重要因素之一,因此减少盐分摄入是控制血压的关键^[4]。同时,钾和镁元素有助于降低血管阻力,扩张血管,从而起到降低血压的作用。中医会推荐患者多食用海带、紫菜、香蕉等富含钾镁的食物,以辅助降压治疗。中医膳食调理还注重食材的新鲜、天然与营养均衡。在烹饪过

程中,尽量采用蒸、煮、炖等健康方式,避免油炸、烧烤等高热量、高脂肪的烹饪方法;中医还强调饮食与情志的相互作用,认为情绪的波动会影响气血的运行,从而影响健康。

5 慢性病管理中的团队合作与中医护理

5.1 医护团队的构建

在慢性病管理中,构建一个高效、协同的医护团队是至关重要的。这个团队通常由医生、护士、康复师、营养师、心理咨询师以及中医护理人员等多学科专业人员组成。每个成员都具备各自的专业知识和技能,共同为患者提供全面、个性化的医疗和护理服务^[5]。通过定期的病例讨论、治疗方案制定和效果评估会议,团队成员可以共享信息、交流意见,确保患者得到最佳的治疗和护理;团队还需要建立明确的职责分工和合作机制,确保各项工作有序进行,提高整体工作效率。

5.2 中医护理在团队中的角色和价值

中医护理在慢性病管理医护团队中扮演着重要角色,其独特的价值体现在多个方面。第一,中医护理以其整体观念和辨证施护的原则,能够为患者提供个性化的护理方案。中医护理人员通过望闻问切等中医诊断方法,全面了解患者的身体状况和病情特点,从而制定针对性的护理措施。这些措施不仅关注患者的生理健康,还注重心理、社会和环境等多方面的因素,有助于促进患者的全面康复。第二,中医护理在慢性病管理中具有独特的疗效优势。中药疗法、针灸疗法、推拿按摩疗法以及中医膳食调理等中医护理技术,在调节人体脏腑功能、平衡阴阳、改善气血运行等方面具有显著效果。这些技术可以单独使用,也可以与西医治疗方法相结合,形成中西医结合的综合治疗模式,提高治疗效果和患者

的生活质量。第三,中医护理还注重预防和康复^[6]。通过中医养生知识和技能的传授,中医护理人员可以帮助患者建立健康的生活方式,预防疾病的复发和加重。在康复阶段,中医护理技术可以促进患者的功能恢复和身心康复,提高患者的自我护理能力和生活质量。

结束语

综上所述,中医护理在慢性病管理中以其独特的优势发挥不可替代的作用。未来,随着医疗模式的转变和患者需求的增加,中医护理将更加深入地融入慢性病管理体系中,为患者带来更加全面、个性化的照护。同时,加强医护团队合作,提升患者自我管理能力和自我管理能力,将是推动慢性病管理工作不断进步的关键所在。

参考文献

- [1]孙志强,王智敏,龙苏兰,等.中医特色志愿护理服务对社区老年慢性病患者的影响[J].护理学杂志,2020,35(23):85-87.
- [2]耿楠.中医护理适宜技术在慢病管理中的应用研究[J].婚育与健康,2022,28(23):52-54.
- [3]陈娟,林美珍,丁美祝,等."互联网+中医护理"服务模式的实践[J].护理学报,2022,29(24):14-17.
- [4]彭莹莹,熊巨洋,黎相麟,等.基于离散选择实验的城市老年慢性病患者医疗服务利用偏好研究[J].中国卫生政策研究,2019,v.12;No.132(09):58-63.
- [5]方丹,艾兰.新形势下中医药对社区慢性病的防治现状与发展思路[J].中医药管理杂志,2021,29(02):195-198.
- [6]钟成侃,徐璐,徐王燕.基层医院老年慢性病患者对中医药服务的需求调查[J].中医药管理杂志,2020,28(19):39-41.