

中医综合治疗颈肩腰腿痛临床观察

刘丽杰

巴林左旗中医蒙医医院 内蒙古 赤峰 025450

摘要：目的：探究中医综合治疗颈肩腰腿痛的效果。方法：选取我院2022年1月~2023年12月期间收治的86例颈肩腰腿痛患者为研究对象，使用数字随机分组法将患者分为2组，对照组和实验组患者各43例，对照组中药治疗，实验组中药联合针灸治疗，比较疼痛评分、治疗效果和生活质量。结果：实验组疼痛评分小于对照组，治疗总有效率大于对照组，生活质量优于对照组，比较结果差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论：中医综合治疗颈肩腰腿痛能够显著改善患者疼痛感，提高治疗总有效率和生活质量，该方法值得进一步推广应用。

关键词：中医；综合治疗；颈肩腰腿痛

中医作为一种历史悠久的传统医学体系，提供了丰富的治疗方法，包括针灸、推拿、中药及食疗等，具有明显的个体化和整体观念^[1]。近年来，越来越多的临床研究和观察表明，中医综合治疗在缓解颈肩腰腿痛方面表现出了良好的疗效。中医理论认为，颈肩腰腿痛的发生与经络不通、气血失调、寒湿侵袭等因素有关。因此，中医治疗不仅关注疼痛部位的缓解，更注重调理全身的气血和脏腑功能。通过综合运用针灸、推拿、拔罐和中药等多种手段，中医可以从根本上调整体内环境，改善症状，恢复机体的自我调节能力。本文将对中医综合治疗颈肩腰腿痛的临床效果进行观察，以期对相关领域的研究和实践提供依据。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院2022年1月~2023年12月期间收治的86例颈肩腰腿痛患者为研究对象，使用数字随机分组法将患者分为2组，对照组和实验组患者各43例，年龄42~77岁，均龄(56.35±2.87)岁。纳入指标：①符合中医颈肩腰腿痛诊断标准；②签署知情同意告知书。排除指标：①认知、精神和沟通障碍者；②骨折患者；③肿瘤患者；④患有血液传染病患者。患者一般资料差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组：中药熏洗所用的药物组成为：川芎25g 牛膝15g 当归10g 芍药10g 细辛10g 独活10g 桑寄生10g 防风10g 杜仲10g 甘草10g。将上述药材加入黄酒和陈醋各200ml，煎煮20分钟后，将药液和药物放置于脸盆中。待药液温度降至40℃左右时，用毛巾进行擦洗和熏蒸，每次约20~30分钟，每日1~2次，持续治疗10天为一个疗程。

实验组：对照组基础上采取以下方法：颈椎牵引治

疗：患者取平卧位，使用适当的牵引器对颈椎进行牵引；根据患者的耐受度调整牵引力量，每日进行1次，每次约20分钟；这种方法有助于缓解颈椎压力，改善局部血液循环，从而减轻颈肩部的疼痛和不适。腰椎牵引治疗：患者取仰卧位，使用适当的牵引器对腰椎进行牵引；根据病情的严重程度逐步增加牵引重量，每日进行1次，每次20分钟；这种治疗旨在缓解腰椎间盘突出或其他腰部问题引起的疼痛，改善腰椎的负荷状态。针灸治疗：对于颈椎疾病患者，选择合谷穴、曲池穴和阳溪穴进行针灸，以缓解颈椎疼痛和调节局部气血；对于腰椎间盘突出患者，选择委中穴、承扶穴、环跳穴及肾俞穴进行针灸，以缓解腰部疼痛和改善腰椎功能；每位患者每日接受针灸治疗一次，每个疗程为10天，共进行3个疗程。

1.3 观察指标

疼痛评分：使用VAS评价量表进行评价，总分0~10分，分数越高越疼痛，评价周期为治疗前，1疗程后，3疗程后；治疗效果：显效：患者的临床症状基本消失，且关节功能显著提高；有效：患者的临床症状有所改善，关节功能有所提高；无效：患者的临床症状和关节功能无明显变化。生活质量：使用SF-36量表评价，总分0~100分，分数越高生活质量越高。

1.4 统计学分析

研究结果数据应用统计学软件SPSS27.0完成处理，计量资料、计数资料分别用 $\bar{x} \pm s$ 、($n, \%$)表示， t 检验、 χ^2 检验为检验差异性的方法；检验依据以 $P < 0.05$ 为标准，表示差异显著，具有统计学意义。

2 结果

2.1 疼痛评分比较

实验组疼痛评分小于对照组 ($P < 0.05$)，见表1。

表1 疼痛评分比较[n, $\bar{x}\pm s$]

组别	例数	治疗前	1疗程后	3疗程后
对照组	43	6.52±1.02	5.13±0.86	2.68±0.63
实验组	43	4.48±1.11	3.82±0.57	1.01±0.32
<i>t</i>		2.365	5.632	9.989
<i>P</i>		0.000	0.000	0.000

2.2 治疗效果比较

实验组治疗总有效率大于对照组 ($P < 0.05$), 见表2。

表2 治疗效果比较[n, %]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率 (%)
对照组	43	23	9	11	74.42
实验组	43	24	15	4	90.69
χ^2					2.698
<i>P</i>					0.013

2.3 生活质量比较

实验组生活质量优于对照组 ($P < 0.05$), 见表3。

表3 生活质量比较[n, $\bar{x}\pm s$]

组别	例数	饮食		睡眠		运动	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组	43	68.59±2.38	75.69±3.31	58.62±2.22	67.89±5.56	35.84±2.29	35.88±2.21
实验组	43	69.01±2.29	82.68±3.29	58.73±1.89	76.81±4.65	34.89±2.94	43.58±1.69
<i>t</i>		5.669	9.846	9.989	8.467	1.685	3.323
<i>P</i>		0.635	0.000	0.566	0.000	0.462	0.000

3 讨论

颈肩腰腿痛是临床上常见的症状, 涉及颈部、肩部、腰部和腿部的疼痛。中医对这些症状的理解和治疗有其独特的理论体系和方法^[2]。从中医角度来看, 颈肩腰腿痛主要与体内的气血运行不畅、经络阻滞、寒湿侵袭、肝肾不足等因素有关。中医认为, 人体的经络系统是气血运行的通道, 如果经络阻塞, 就会导致局部气血无法正常流通, 形成疼痛症状^[3]。寒湿邪气的侵袭会使经络失通, 导致局部出现疼痛、僵硬和功能障碍。肝肾不足则会使筋骨失养, 导致疼痛及不适。颈肩部的疼痛常表现为颈部僵硬、肩部酸痛, 甚至伴有头痛、手臂麻木等症状。肩部疼痛有时可能与气血不足、风寒湿邪侵袭有关, 也可能是由于长时间的不良姿势或外伤所致。腰部疼痛则表现为腰部隐痛、胀痛或剧烈的疼痛, 可能伴有腰部的僵硬感。腿部疼痛多见于下肢, 可能表现为腿部酸胀、麻木或放射痛, 常与腰椎间盘突出或下肢血液循环不畅有关。中医认为颈肩腰腿痛的形成原因包括外邪侵袭、内伤致病和体质因素^[4]。外邪侵袭主要指风寒湿邪侵入体内, 导致气血运行受阻, 形成疼痛。内伤致病则包括过度劳累、长时间保持不良姿势或精神因素引起的气血不足、经络不通。体质因素则涉及个人体质的虚弱或内脏功能的失调, 如肝肾不足、气血亏虚等。中医治疗颈肩腰腿痛的方法主要包括中药治疗、针灸治疗、推拿按摩和理疗等。中药治疗通过内服中药方剂来调理体内的气血, 疏通经络。常用的中药包括独活、川芎、红花等, 具有活血化瘀、祛风散寒的功效。针灸治疗通过在特定的腧穴上针刺, 调节气血, 疏通经络, 缓解疼

痛。常用的腧穴包括合谷、肩井、委中、腰阳关等^[5]。推拿按摩则通过对疼痛部位的按摩和推拿, 舒展经络, 促进血液循环, 缓解肌肉紧张和疼痛。理疗包括热敷、拔罐、刮痧等方法, 通过局部的物理刺激来缓解疼痛, 改善血液循环。中医治疗颈肩腰腿痛的原则是辨证施治, 针对不同的病因和体质进行个体化的治疗。通过综合运用中药、针灸、推拿和理疗等方法, 可以有效缓解疼痛、改善功能, 促进机体的自我修复。同时, 中医也强调生活方式的调整, 如合理饮食、适度运动和保持良好的姿势, 以预防和减轻颈肩腰腿痛的发生。

中药联合针灸治疗颈肩腰腿痛具有显著的优点和价值, 这种综合治疗方法融合了中医的理论与实践, 有效地改善了疼痛症状, 并提升了整体治疗效果。中药和针灸各自具有独特的治疗机制, 当两者联合使用时, 可以发挥协同作用, 从而增强疗效和提高治疗的综合效果。中药在治疗颈肩腰腿痛中发挥了重要作用。中药通过调理体内的气血, 疏通经络, 具有独特的优点。中药方剂可以根据患者的具体症状和体质进行个体化的配方, 从而提供精准的治疗方案^[6]。例如, 具有活血化瘀功效的中药如川芎、红花等可以有效改善局部血液循环, 减轻疼痛。祛风散寒的中药如独活、羌活则能够缓解风寒湿邪对经络的侵袭, 减轻由此引起的疼痛和僵硬。中药的多成分和复方特点使其能够从多方面调节机体, 综合改善疼痛症状。针灸作为一种传统的中医治疗方法, 通过刺激体表的腧穴, 能够调节经络气血, 缓解疼痛。针灸的作用机制包括刺激特定的经络腧穴来调节气血的流动, 恢复局部和全身的生理功能。针灸能够通过调节神经系

统和内分泌系统的功能,缓解疼痛,提高机体的自我修复能力。针刺合谷穴、肩井穴等可以有效缓解颈肩部的疼痛和僵硬,而委中穴、肾腧穴则有助于缓解腰部和腿部的疼痛。中药和针灸的联合使用能够实现优势互补,产生更为显著的治疗效果。中药的内服可以从整体上调理体内的气血,改善局部的血液循环,增强针灸治疗的效果^[7]。针灸的局部刺激能够快速缓解疼痛和改善症状,而中药则从体内的气血、脏腑功能等方面进行调理,帮助缓解疼痛并恢复机体的功能状态。两者结合能够提高治疗的全面性和深度,使治疗效果更加持久和稳定。具体分析显示,中药和针灸联合治疗颈肩腰腿痛能够在多个层面上产生积极的效果。首先,中药通过调理全身气血,改善局部血液循环和代谢,帮助减轻疼痛和僵硬。中药中的活血化瘀成分可以促进局部血液流动,减少因血液循环不畅导致的疼痛。其次,针灸通过调节经络气血,能够快速缓解局部疼痛和不适,改善局部的功能状态。针刺的作用使得经络的气血运行得到恢复,从而减少疼痛和提高机体的自我修复能力。联合治疗的另外一个重要优势是能够提高患者的生活质量。中药治疗可以从根本上改善体质和调节机体功能,而针灸则能够迅速缓解疼痛症状。两者结合可以有效减轻疼痛,恢复正常的活动能力,提升患者的生活质量。通过综合治疗,患者能够在较短的时间内感受到明显的症状改善,从而减少对药物的依赖,避免了可能的副作用和不适感。中药联合针灸治疗颈肩腰腿痛具有显著的优点和价值。本实验结果显示,实验组疼痛评分小于对照组,治疗总有效率大于对照组,生活质量优于对照组,比较结

果差异有统计学意义($P < 0.05$)。通过中药的整体调理和针灸的局部刺激,两者的结合能够从多个层面上改善疼痛症状,提升治疗效果。中药的复方特性和针灸的精准刺激相辅相成,能够实现更为全面和持久的治疗效果。这种综合治疗方法不仅可以缓解疼痛,还能够改善患者的整体健康状况,提高生活质量,具有广泛的应用前景和临床价值。

结束语

中医综合治疗颈肩腰腿痛能够显著改善患者疼痛感,提高治疗总有效率和生活质量,该方法值得进一步推广应用。

参考文献

- [1] 邹婷,沈付兰. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿疼痛的临床效果分析 [J]. 淮海医药, 2024, 42 (04): 371-374.
- [2] 袁冬青. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床治疗效果评价 [J]. 中国实用医药, 2021, 16 (29): 169-171.
- [3] 柏成武. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛的临床效果评价 [J]. 中国实用医药, 2021, 16 (02): 165-166.
- [4] 吴雪梅. 观察中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛临床疗效 [J]. 医学食疗与健康, 2020, 18 (14): 26-27.
- [5] 王伟. 观察颈肩腰腿痛中医针灸综合治疗的临床疗效 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8 (14): 177.
- [6] 李新. 中医针灸综合疗法用于颈肩腰腿痛治疗的效果如何? [J]. 家庭生活指南, 2020, (04): 263.
- [7] 普云凤. 中医针灸综合治疗颈肩腰腿痛临床疗效观察 [J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2020, 8 (06): 152.