

眩晕患者的中医护理

冯盼盼 杨景丽 刘琼琼
河南省中西医结合医院 河南 郑州 450004

摘要:从中医角度来看,眩晕的发生与风、火、痰、虚等多种因素相关。气血亏虚,清阳不展;或肝肾阴虚,肝阳上亢;或痰浊中阻,上蒙清窍等均可导致眩晕。中医护理以整体观念和传统中药辨证施护为指导原则,强调在日常生活起居、饮食情志、康复训练等多方面对眩晕患者进行全方位的护理。其护理方法能缓解患者眩晕的症状,减轻痛苦的同时,还能从根本上调节人体的阴阳平衡,从而提高病人体质,预防眩晕的反复发作。基于此,深入研究眩晕患者的中医护理具有重要的临床意义和应用价值。

关键词:眩晕患者;中医护理;策略

引言:作为一种常见的临床症状,眩晕常常给患者带来极大的不适和困扰。在中医学的理论体系中,眩晕的发生多与肝、脾、肾等脏腑功能失调有关。中医护理在眩晕患者的康复过程中扮演着重要的角色。通过综合运用饮食调理、情志护理、居住环境优化等措施,中医护理能够有效减轻患者的不适感,促进康复。所以,论文深入研究了眩晕患者的中医护理措施,以供行业参考。

1 中医护理对眩晕患者的必要性

1.1 缓解症状,减轻痛苦

眩晕患者常伴有恶心、呕吐、出汗、面色苍白等症状,中医护理采用针灸、推拿的方式,能够刺激相关穴位,调节气血运行,缓解眩晕症状,进而达到减轻患者的痛苦的效果。像是针灸风池、百会等穴位,可以舒缓脑部血管,改善脑部供血,从而减轻眩晕感。

1.2 调节体质,预防复发

中医护理注重辨证施护,针对病人的身体和疾病,提出个体化的治疗措施。调整饮食、作息、情志等方面,可显著改善患者的体质,增强免疫力,从而预防眩晕的复发^[1]。如:对于肝气郁结导致的眩晕,中医护理会强调保持心情舒畅、情绪稳定;对于痰浊中阻所致的眩晕,则会注重饮食调理,避免暴饮暴食,戒烟限酒。

1.3 提高生活质量,增强信心

眩晕使患者的日常生活和工作常常受到严重影响,中医护理通过缓解症状、调节体质,能够显著提高患者的生活质量。更重要的是,中医护理还注重心理调适,采取情志护理等方式,增强患者的信心,使其积极面对疾病,提高治疗依从性。

1.4 促进康复,缩短病程

中医护理在眩晕患者的康复过程中发挥着重要作用。综合运用中医护理技术,如中药熏洗、推拿按摩

等,能够加速眩晕症状的缓解,促进患者早日康复。另一方面,中医护理还注重预防并发症的发生,如跌倒、摔伤等,从而降低患者的医疗风险和费用。

2 中医对眩晕病因病机的认识

2.1 肝阳上亢

长期忧郁、恼怒等不良情绪,会严重扰乱人体的气机平衡。这些负面情绪积累到一定程度,可使气郁化为火热之邪,或者本身肝阴就有所亏损,更加使得肝脏失去应有的滋养。长期以往,最终导致肝阴严重不足,肝阳上亢于头目。患者此时常表现为眩晕不止,耳鸣如蝉,头痛且胀满不适,每当烦劳或恼怒时,头晕头痛的症状就会加剧。面色潮红如妆,性情急躁易怒,夜晚难以入眠且多梦,口中常觉苦涩,舌质红绛,舌苔黄腻,脉象弦紧有力。

2.2 气血亏虚

久病不愈之人,气血往往受到严重耗伤。或者失血之后,未能得到及时有效的恢复,气血两虚的状况日益加重。亦或是脾胃功能衰弱,不能正常运化水谷以生化气血。以上情况均可导致气血两虚,进而引发眩晕之症^[2]。而患者的眩晕症状常于活动后加重,或劳累后迅速加重。面色苍白无华,唇甲淡白不润,发色枯黄不泽,怔忡心慌不寐,神疲乏力懒言。且饮食障碍,舌质淡嫩,苔薄白,脉象细弱而无力。

2.3 痰浊中阻

饮食不节,尤其是过食肥甘厚味之品,最易损伤脾胃。脾胃受损,则健运失职,水湿内停,聚湿生痰。痰浊中阻于上,使得清阳之气不能上升,浊阴之气不能下降,从而引发眩晕。患者此时头部沉重如蒙,胸部满闷不适,恶心欲吐,食欲减退而嗜睡增多,舌淡胖,苔白腻而厚,脉象濡滑而数。

2.4 肾精不足

先天禀赋不足之人，肾精往往亏虚。或者年老体衰，肾精自然亏虚。又或者房劳过度，耗伤肾精。肾主骨髓，脑为髓之海，若肾精不足则髓海空虚，水无法滋润头目，就会产生头晕现象。患者常伴有腰膝酸软无力，耳鸣如蝉，发脱齿摇，记忆力减退等症状。眩晕发作时，往往感觉天旋地转，站立不稳。

2.5 瘀血阻络

外伤及久病不愈者，皆可造成瘀血日久阻滞于脑络之间。若瘀血日久不去，则新血不生，经络气血不畅，脑失所养，故而产生头晕等症状。病人可能有过头颅外伤病史，又或是因久病缠绵而不愈。眩晕发作时，伴有头痛如刺，痛处固定不移，舌质紫暗或有瘀斑、瘀点，脉象涩滞不畅。面色晦暗无华，精神萎靡不振。

3 中医护理的具体措施

3.1 生活起居护理

3.1.1 环境护理

对于眩晕患者，病室环境的适宜与否至关重要。病室宜安静、整洁，避免噪音干扰，因为嘈杂的环境可能会加重患者的眩晕症状。室内光线宜柔和、稍暗，过强的光线可能刺激患者的眼睛和神经系统，导致眩晕加重。在此基础上，要保持室内温湿度适宜，温度一般控制在18 - 22℃，湿度在50% - 60%较为合适。比如，对于肝阳上亢型眩晕患者，安静、稍暗的环境有助于患者平复情绪，缓解因情绪波动而加重的眩晕；而对于气血亏虚型患者，适宜的温湿度能避免患者着凉或过热，减少因外感等因素引发眩晕加重的可能性。

3.1.2 体位护理

眩晕发作时，患者应立即寻找一个舒适、不眩晕的体位安静休息。改变体位时动作要非常缓慢，避免突然站立、坐起或躺下，防止跌倒。对于气血亏虚型眩晕患者，由于其起卧时容易头晕，动作更需格外小心。患者卧床期间，要注意调整床头高度，一般可将床头抬高15 - 30度，如此有助于减轻头部充血，缓解眩晕症状。特别是在患者睡眠翻身时，要提醒其缓慢进行，必要时可给予协助。

3.1.3 休息与活动

根据患者的证型和病情严重程度合理安排休息与活动。眩晕发作期，患者应绝对卧床休息，如肝阳上亢型患者在眩晕、头痛剧烈时，卧床休息可避免活动引发的气血上冲，加重头晕、头痛。气血亏虚型患者在病情发作时也应卧床休息，减少体力消耗。缓解期，可适当进行体育锻炼，如练气功、太极拳等。这些运动强度适中，有助于调节气血运行，增强体质。像是太极拳以其

缓慢、柔和的动作，可使全身气血流畅，对于气血亏虚和肾精不足型眩晕患者有较好的调养作用。但需要注意运动的时间和强度，避免过度劳累。

3.2 饮食护理

3.2.1 辨证施膳

一是肝阳上亢型：饮食宜清淡，少食油腻厚味及辛辣动火之品，如葱、蒜、辣椒、酒等，因为这些食物容易助火生阳，加重肝阳上亢的症状。宜多食蔬菜水果，如芹菜具有平肝清热的作用，香蕉可清热润肠，保持大便通畅也有助于缓解肝阳上亢的症状。对口干、口苦者，可用麦门冬、菊花煎水服，麦门冬可滋阴润燥，菊花能清肝明目。

二是气血亏虚型：加强饮食调补，宜选营养丰富的高蛋白之品，如鱼、瘦肉、鸡蛋、豆腐、黑木耳、红枣、黑芝麻等。这些食物富含蛋白质、铁等营养成分，有助于补充气血。可以用天麻20g煨母鸡1只（1kg）食用，天麻有平肝息风的作用，母鸡能补气血。忌咖啡、浓茶等刺激之品，以免影响睡眠和消化功能，加重气血亏虚的情况。

三是痰浊中阻型：饮食宜开胃、消食、营养丰富为原则，如萝卜有化痰消食的作用，山楂能健胃消食、化浊降脂，薏仁可利水渗湿、健脾止泻。呕吐较剧时，暂禁食，取侧卧位，可予生姜水镇逆止呕，生姜性温，能温中散寒、和胃止呕。呕止后，进流质素食，随着病情好转逐渐过渡到正常饮食。

四是肾精不足型：可适当多食滋补肾精的食物，如核桃、黑芝麻、枸杞等。核桃具有补肾固精的功效，黑芝麻能补肝肾、益精血，枸杞可滋补肝肾。

3.2.2 饮食禁忌

一般来说，眩晕患者都应忌烟酒。烟中的尼古丁等有害物质可影响血管收缩和神经功能，酒性温热，容易助火生痰，加重眩晕症状。此外，对于所有证型的眩晕患者，过食生冷食物都可能损伤脾胃阳气，影响脾胃运化功能，从而导致水湿代谢失常，加重病情。

3.3 情志护理

3.3.1 评估情志状态

医护人员要密切观察患者的情绪变化，了解患者的心理状态。眩晕患者由于经常遭受头晕、目眩等不适症状的困扰，容易产生焦虑、恐惧、烦躁等不良情绪。如，肝阳上亢型患者本身情绪容易急躁，眩晕发作时会更加烦躁不安；而气血亏虚型患者可能因长期患病而出现焦虑、担忧的情绪。

3.3.2 情志疏导

针对患者的不同情志问题进行疏导。对于焦虑、恐惧的患者,要向其详细解释眩晕的病因、病机 and 治疗方法,增强患者对疾病的认识 and 治疗的信心。可以介绍一些成功治愈的病例,让患者看到康复的希望。对于烦躁易怒的患者,要引导其学会调节情绪,如采用深呼吸、冥想等方法。医护人员要关心体贴患者,耐心倾听患者的诉说,给予情感上的支持。

3.3.3 情志调节方法

鼓励患者参加一些有益的活动来调节情志,如听音乐、读书、绘画等。音乐疗法对于调节情绪有很好的效果,对于肝阳上亢型患者,可以选择一些舒缓、悠扬的古典音乐,如《高山流水》《渔舟唱晚》等,这些音乐有助于平抑肝阳,缓解患者的急躁情绪;对于气血亏虚型患者,轻柔、温馨的音乐如《月光奏鸣曲》等,可以舒缓患者的焦虑情绪,促进气血的平和。

3.4 病情观察

3.4.1 一般观察

严密监视眩晕发病的时机、程序、诱发原因、伴发表现和病人的血压、舌苔、脉象的改变,并进行详尽记录。例如,观察眩晕是在早晨、中午还是晚上发作较为频繁,是在劳累后、情绪激动后还是无明显诱因下发作;眩晕的程度是轻度的头晕还是严重的视物旋转、站立不稳;是否伴有恶心、呕吐、耳鸣、听力下降、头痛、肢体麻木等症状。同时,要定期测量患者的血压,对于肝阳上亢型患者,血压波动可能较大,要及时发现血压升高的情况^[3]。仔细观察舌苔的变化,如肝阳上亢型患者舌苔多黄,气血亏虚型患者舌苔淡白等;脉象方面,肝阳上亢型患者脉弦,气血亏虚型患者脉细弱等。

3.4.2 特殊情况观察

当病人发生头疼严重、恶心、视物模糊、话语蹇涩、身体麻痹或行动不便、血压持续升高等中风证候时,应立即报告医生,并作好急救准备。因为这些症状可能是眩晕病情加重,发展为中风的先兆。例如,对于痰浊中阻型眩晕患者,一旦突然发生头疼严重、吐痰涎频繁、语言麻痹的情况,应高度警觉中风的出现,及时采取措施。

3.5 中医特色护理技术

3.5.1 耳穴埋籽

耳穴埋籽可选用肾、枕、内耳、神门、内分泌等穴。肾穴可调节肾的功能,对于肾精不足型眩晕有一定的辅助治疗作用;枕穴和内耳穴与耳部和头部的气血调节有关,有助于缓解眩晕症状;神门穴可镇静安神,减轻患者因眩晕而产生的烦躁不安情绪;内分泌穴对调节人体内分泌功能,改善全身代谢有帮助。操作时,先将

耳廓用酒精棉球消毒,然后将王不留行籽贴附在小块胶布中央,压于所选耳穴上,用大拇指按摩,让病人产生酸、麻、肿、疼的“得气”感觉。

3.5.2 穴位针刺

头晕伴恶心呕吐者应按医嘱,针灸内关、足三里、阳陵泉。内关穴位是手厥阴心包经的常见穴位之一,有宁心安神、和胃降逆的功效,可有效减轻恶心呕吐现象;足三里穴是足阳明胃经的主要穴位,具有调整脾胃升降功能、扶正培元的作用,可增强脾胃运化能力,减轻呕吐;而阳陵泉穴为足少阳胆经穴位,可疏泄肝胆之气,调节气血运行,对缓解眩晕有一定作用。针刺时,要严格按照无菌操作规范进行,进针角度、深度要准确,留针时间一般为15-30分钟。而眩晕而昏仆不知人事者:急刺人中穴,强刺激。人中穴为督脉穴位,具有醒脑开窍的作用,在患者突然昏仆时,针刺人中穴可促使患者苏醒。

3.6 中药汤剂的服用护理

中药煎剂应温服,以监测服用的疗效和反应程度。而对于眩晕伴恶心的中药则宜冷服,如用姜汁滴舌后立即服药,并采取少量或多次的服用法。姜汁具有温中止呕的作用,滴舌后服可减轻呕吐症状,采用少量多次服法可以避免患者因一次性服药过多而引起呕吐,保证药物的正常摄入。不同证型的患者服用的中药方剂不同,护理时要注意根据方剂的性质和患者的具体情况进行调整。例如,肝阳上亢型患者服用天麻钩藤饮加减,要注意观察服药后血压、头晕、头痛等症状的变化;气血亏虚型患者服用补养气血的方剂后,观察患者面色、唇甲颜色、心悸、失眠等症状是否有所改善。

结语

论文在对眩晕患者的中医护理策略进行深入研究后,提出了一系列针对性的护理方法。这些方法不仅关注患者的身体症状,还重视心理状态的调节,体现了中医护理的整体观和辨证施护原则。综合采取上述治疗方案,能够显著减轻头晕病人的不适,改善生活质量,从而防止头晕的复发。

参考文献

- [1]程建兰,丁丽,袁红梅.杵针联合穴位贴敷在颈性眩晕患者中医护理中的应用研究[J].国际医药卫生导报,2023,29(21):3099-3102.
- [2]朱丹,江佳颖.中医护理方案应用在急性期中风眩晕患者中的效果研究[J].医学食疗与健康,2022,20(5):141-143,150.
- [3]李桂芳.中医护理方案在老年眩晕病患者中的应用研究[J].母婴世界,2023(28):163-165.