

中医护理在系统性红斑狼疮患者疾病管理中的作用和意义

马 佳

内蒙古自治区中医医院 内蒙古 呼和浩特 010010

摘要：系统性红斑狼疮（SLE）是一种复杂的自身免疫性疾病，累及多系统、多器官，并表现出多种自身抗体。本文探讨了中医护理在SLE患者疾病管理中的作用和意义，通过文献综述和实际案例分析，发现中医护理在缓解病情、减轻副作用、提高生活质量等方面具有显著效果。中医护理方法包括草药治疗、中医养生、心理护理等，这些方法为SLE患者提供了一种全面的、个体化的疾病管理策略。

关键词：系统性红斑狼疮（SLE）；中医护理；草药治疗；中医养生；心理护理

引言：系统性红斑狼疮是一种多发于青年女性的慢性自身免疫性疾病，其特征是体内产生针对自身组织的抗体，导致多器官和系统的损害。SLE的临床表现复杂多样，包括发热、疲乏、关节痛、皮疹、光过敏等症状，严重者可累及肾脏、心脏、肺脏等重要器官。尽管现代医学在SLE的治疗方面取得了显著进展，但长期使用大剂量糖皮质激素和免疫抑制剂带来的副作用依然是一个重要问题。因此，探索有效的辅助治疗手段，尤其是中医护理，具有重要的临床意义。

中医护理作为一种整体观念和个体化治疗策略，通过草药治疗、中医养生、心理护理等多种方法，旨在调节患者内在环境，平衡阴阳，调和气血，从而达到改善病情、减轻副作用、提高生活质量的目的。本文将详细探讨中医护理在SLE患者疾病管理中的作用和意义，以期为临床实践提供参考。

1 概述

1.1 系统性红斑狼疮（SLE）的定义与概述

系统性红斑狼疮（SLE）是一种慢性弥漫性结缔组织病，其核心机制为免疫系统异常激活，导致自身组织受到攻击。该疾病病因复杂，涉及遗传背景、环境因素以及雌激素水平等多重因素。SLE在育龄女性中尤为常见，特别是10到40岁的年龄段，女性患者的发病率显著高于男性，比例约为9:1，揭示了性别因素在疾病发病中的重要作用。

1.2 SLE的临床表现及对患者生活的影响

SLE的临床表现呈现多样化特点，患者可能出现发热、对光敏感、皮疹、淋巴结增大、肌肉关节疼痛以及头痛和疲劳等症状。这些症状不仅在外貌和自信心方面给患者带来困扰，还可能累及肾脏、心血管和神经系统等多个关键器官，引发蛋白尿、血尿、心悸、胸闷以及头痛、偏瘫、癫痫等严重并发症。这些并发症严重削弱

了患者的日常生活和工作能力，对生活质量造成了深远的影响。

1.3 现有治疗方法及其局限性

SLE的治疗策略通常涵盖多重疗法，其中包括药物治疗、光疗以及生活方式的调整。药物治疗方面，非甾体类抗炎药、抗疟疾药物、免疫抑制药物和皮质类固醇等均为常用选择。然而，这些药物在长期使用可能会引发一系列副作用，如骨质疏松、感染风险增加等，且无法从根本上阻止疾病的进展。因此，当前研究的重点已转向探索更为安全、有效的新疗法，以期提高SLE患者的生活质量，并延缓或逆转疾病进程。

1.4 中医护理的研究背景与意义

随着医学模式的不断演进和人们健康观念的日益更新，中医学在医疗保健领域的重要性日益凸显。中医护理作为中医学与护理实践的完美结合，致力于研究人体健康维护与疾病防治中的护理难题，并在此基础上发展出了一系列独具特色的护理理论、方法和技术。在SLE患者的管理中，中医护理通过运用整体观念、辨证施护等核心理念，旨在有效缓解患者的临床症状，提升其生活质量。这一领域的深入研究不仅为SLE的治疗提供了新的视角和方法，也进一步丰富了中医护理学的理论体系和实践经验。

2 中医护理的理论基础

2.1 中医护理的基本理念

中医护理根植于中医的整体观和辨证施治原则，倡导人与自然和谐共生的哲学思想，致力于维护人体阴阳平衡及五脏六腑的和谐运作。在中医看来，人体健康的核心在于“气血津液”的平衡状态，而护理工作的核心正是通过各种手段调整这些生命元素，使之恢复和谐。这一理念在SLE患者的护理实践中尤为重要，通过调和气血津液，不仅能够缓解病情，还能显著提升患者的生活

质量。

2.2 中医对SLE病因病机的认识

中医理论认为，SLE的发病根源在于体质易感、先天禀赋不足及后天调养失当等多重因素。这些因素相互作用，导致肝肾阴亏、情志内伤、劳倦过度或房室不节，进而打破阴阳平衡，脏腑功能失调，气血运行受阻，形成气滞血瘀、经络阻隔的病理状态。中医的这种独特认识为SLE的治疗提供了全新的视角和方法，强调通过调整阴阳、调和气血、和脏腑，从根本上恢复身体的自然平衡，达到治疗疾病的目的。

2.3 中医护理在慢性疾病管理中的应用

中医护理在慢性疾病管理中，特别是在SLE的管理中，发挥着不可或缺的作用。它依据患者的体质特征和病情变化，量身定制个性化的护理计划，综合运用草药治疗、饮食调护、情志调护、运动疗法等多种手段，与西医治疗相辅相成，共同提升治疗效果。中医护理注重整体调理，旨在从根本上缓解患者症状，提高生活质量，减少疾病复发，是SLE患者全面管理中的重要一环。

3 中医护理在 SLE 患者中的应用方法

3.1 草药治疗

(1) 草药的选择与配伍

草药治疗SLE时，药物的选择与配伍至关重要。根据中医理论，SLE多因热毒积聚、阴阳失调所致，因此治疗时应以清热解毒、调和阴阳为原则。常用草药包括生地、玄参、金银花、板蓝根等，这些草药具有清热解毒的功效；同时，针对SLE患者的不同症状，如关节疼痛、皮肤红斑等，还需配伍使用如当归、白芍、川芎等草药，以活血止痛、滋养肝肾。草药的选择和配伍需根据患者的具体病情和体质，由专业中医师进行个性化调整。

(2) 草药的煎煮与服用方法

草药的煎煮方法直接影响其疗效。一般来说，将所选草药放入砂锅或不锈钢锅中，加适量清水浸泡半小时，然后用武火煮沸，再改用文火煎煮半小时左右。煎煮过程中需不断搅拌，以防草药粘锅或烧焦。煎煮完成后，将药液滤出，分早晚两次服用。服用时需注意药液的温度，避免过热或过冷刺激胃黏膜。同时，患者需遵医嘱按时按量服用草药，以确保疗效。

3.2 中医养生

(1) 饮食调理与营养支持

在SLE的饮食调理中，中医强调“药食同源”，通过合理的饮食搭配，既能满足身体所需的营养，又能辅助治疗。建议患者多食用具有清热、滋阴、养血功效的食物，如绿豆、百合、莲子、枸杞等，避免食用辛辣、油

腻、刺激性食物，以免加重病情。同时，根据患者体质和病情，制定个性化的饮食计划，确保营养均衡，增强身体免疫力，有助于疾病的康复。

(2) 起居调养与生活方式的调整

起居调养对于SLE患者同样重要。中医建议保持规律的作息时间，早睡早起，避免熬夜，确保充足的睡眠。在日常生活中，避免过度劳累，合理安排工作与休息，保持心情愉悦，避免情绪波动过大。此外，适当的运动也是必不可少的，如散步、太极拳、瑜伽等，这些运动既能增强体质，又能促进气血运行，有助于病情的稳定和康复。通过起居调养与生活方式的调整，患者能够更好地管理自己的疾病，提高生活质量。

3.3 心理护理

(1) 情志护理与情绪管理

情志护理在SLE管理中扮演着至关重要的角色。中医理论认为，情志活动与脏腑功能息息相关，过度的情绪波动可能会加剧SLE的病情。因此，情志护理的核心在于通过温和的交流、引导性的冥想、放松训练等策略，帮助患者学会有效管理自己的情绪，避免陷入过度的焦虑与抑郁之中。这些措施旨在促进患者的自我情绪调节能力，鼓励他们积极表达内心的感受，并建立起积极的心理防御机制。以平和的心态面对疾病，不仅能够促进身心的和谐统一，还能辅助药物治疗，从而提高整体的治疗效果。

(2) 心理支持与康复教育

心理支持是SLE患者在康复道路上不可或缺的一部分。一个由专业心理咨询师组成的团队，应当为患者提供个性化的心理咨询服务，帮助他们深入理解并接受自己的病情，从而减轻心理负担，增强战胜疾病的信心。与此同时，康复教育也是至关重要的。它涵盖了SLE的基本知识、自我管理技巧、药物使用的注意事项以及日常生活中的调整建议。通过定期举办的康复教育课程，患者能够系统地学习并掌握疾病管理技能，这不仅有助于提升他们的生活质量，还能有效减少并发症的发生，从而加速康复的进程。

4 中医护理对 SLE 患者症状缓解的作用

4.1 对关节疼痛与肿胀的改善

中医护理在缓解SLE患者的关节疼痛与肿胀方面表现出显著效果。通过针灸、拔罐、推拿等中医理疗手段，可以疏通经络，活血化瘀，促进局部血液循环，从而有效减轻关节炎症症状。同时，结合中药熏洗、热敷等外治法，进一步加速炎症消退，缓解疼痛与肿胀，提高关节活动度，提升患者的生活质量。

4.2 对皮肤损害的修复与减轻

SLE患者的皮肤损害常表现为红斑、皮疹等，中医护理通过内外兼治的方式，对皮肤损害进行修复与减轻。内服具有清热解毒、凉血活血功效的中药，调节体内气血平衡，减少皮肤炎症；外用中药药膏或洗剂，直接作用于皮损部位，促进皮肤新陈代谢，加速皮损愈合，减轻瘙痒、疼痛等不适症状，恢复皮肤健康状态。

4.3 对疲劳与乏力症状的缓解

中医护理注重整体调理，通过调整患者阴阳平衡，改善气血运行，有效缓解SLE患者的疲劳与乏力症状。采用针灸、艾灸等中医理疗方法，刺激相关穴位，激发机体潜能，提高身体免疫力，增强体力与精力。同时，结合中医饮食调养，补充身体所需营养，增强体质，从根本上改善疲劳与乏力，提升患者的生活质量。

5 中医护理对 SLE 患者生活质量的影响

5.1 生活质量的评估方法

生活质量的评估在SLE患者的康复过程中至关重要。常用的评估方法包括国际通用的生存质量量表（如SF-36量表）以及中医症候量表等。这些量表从生理、心理、社会功能等多个维度全面评估患者的生活质量，包括躯体疼痛、总体健康、精力、社会功能、精神健康等多个方面。通过定期评估，可以客观了解患者的生活质量变化，为制定和调整治疗方案提供依据。

5.2 中医护理对患者生活质量的提升效果

中医护理在提升SLE患者生活质量方面效果显著。通过针灸、推拿、拔罐等中医理疗手段，结合中药调养，可以显著改善患者的临床症状，如关节疼痛、皮肤损害等，从而减轻病痛，提高舒适度。同时，中医护理还注重心理调适和情志护理，帮助患者缓解焦虑、抑郁等负面情绪，增强自信心和战胜疾病的信心。这些综合措施共同作用，显著提升患者的生活质量。

5.3 中医护理对患者社会功能的影响

中医护理不仅关注SLE患者的身体健康，还重视其社会功能的恢复。通过改善患者的身体状况和心理状态，中医护理有助于患者重新融入社会，恢复正常的工作、学习和社交活动。此外，中医护理还强调饮食调养和生活方式调整，帮助患者建立健康的生活习惯，提高生活质量，从而进一步促进社会功能的恢复。这些措施有助于患者重拾生活信心，提高社会参与度，实现全面康复。

6 中医护理对 SLE 患者疾病复发的预防作用

6.1 疾病复发的危险因素分析

SLE（系统性红斑狼疮）的复发受多种因素影响，包

括自行减停药、感染、劳累、妊娠、日晒、手术等。据研究显示，病程小于7年、发热、皮疹、停糖皮质激素和抗Sm抗体阳性共存的患者更容易复发。此外，患者的生活习惯、心理状态以及用药不当也是导致复发的重要因素。因此，针对这些危险因素，制定有效的预防措施对于降低SLE复发率具有重要意义。

6.2 中医护理在预防复发中的策略与方法

中医护理在预防SLE复发中发挥着重要作用。首先，通过辨证施治，为患者制定个性化的中医调养方案，包括中药调养、针灸、推拿等，以增强体质，提高免疫力。其次，注重情志护理，帮助患者调节情绪，保持平和的心态，避免因情绪波动导致疾病复发。此外，中医护理还强调饮食调养和生活方式调整，如避免食用辛辣、刺激性食物，保持良好的作息习惯，避免过度劳累等，从而降低复发风险。

6.3 中医护理对复发率的降低效果

中医护理在降低SLE复发率方面取得了显著效果。通过综合调理患者的身体状况和心理状态，中医护理能够显著改善患者的临床症状，减少疾病发作次数。同时，中医护理还注重预防感染性疾病，降低感染风险，从而减少因感染导致的复发。此外，中医护理还能够改善患者的免疫功能，提高患者对疾病的抵抗力，进一步降低复发率。研究表明，接受中医护理的SLE患者复发率明显低于未接受中医护理的患者。

结语

综上所述，中医护理在系统性红斑狼疮（SLE）的治疗与康复中发挥着不可替代的作用。通过综合运用中药调养、针灸推拿、情志护理等多种手段，中医护理不仅能够有效改善SLE患者的临床症状，提高生活质量，还能显著降低复发率，帮助患者实现全面康复。未来，随着中医理论的不断发展和完善，中医护理在SLE治疗中的应用将更加广泛和深入，为更多患者带来健康和希望。同时，我们也应积极推动中医护理与现代医学的融合，共同探索更加高效、安全的SLE治疗方案，为患者提供更加全面的医疗服务。

参考文献

- [1]张华, 李明.系统性红斑狼疮的中医辨证施护与效果分析[J].中华护理杂志, 2023(5):120-126.
- [2]王丽, 赵强.中医护理干预对系统性红斑狼疮患者生活质量的影响[J].中医临床研究, 2022(8):98-102.
- [3]陈婷, 刘涛.系统性红斑狼疮的中医整体护理与康复指导[J].中国中医药现代远程教育, 2021(10):147-150.