

# 中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果及作用分析

钱成霞

延安市中医医院 陕西 延安 716000

**摘要:** 目的: 探究中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果。方法: 选取本院于2022年1月-2024年1月收治的腰椎间盘突出症患者90例, 随机分为对照组45例、观察组45例, 前者进行常规治疗, 在此基础上后者进行中医针灸综合治疗。结果: 相比对照组, 观察组治疗效果高 ( $P < 0.05$ ); 治疗后, 观察组炎症因子水平、睡眠质量评分均较低 ( $P < 0.05$ )。结论: 中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果高, 能够显著减轻炎症反应、提升睡眠质量。

**关键词:** 中医针灸; 综合治疗; 腰椎间盘突出症; 临床效果

腰椎间盘突出症, 其发病机理复杂, 症状多样, 严重影响了患者的生活质量。该病主要由椎间盘的退行性变化、脊柱损伤、久坐不动等多种因素引发, 导致椎间盘减少弹性和稳定性, 易受外力损伤, 进而引发椎间盘突出, 压迫神经结构, 产生腰部疼痛、下肢放射痛、麻木感、活动受限等一系列症状<sup>[1]</sup>。针灸治疗腰椎间盘突出症, 并非简单的对症治疗, 而是基于中医学的整体观念和辨证施治原则, 通过刺激特定的穴位, 调节经络气血, 平衡阴阳, 达到活血化瘀、激发机体自愈能力的作用<sup>[2]</sup>。本文旨在探究中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选取90例腰椎间盘突出症患者, 在2023年1月-2024年1月收治, 随机分为观察组男女患者分别为22、23例, 平均年龄 ( $56.39 \pm 7.25$ ) 岁; 对照组男女患者分别为20、25例, 平均年龄 ( $56.58 \pm 7.21$ ) 岁。资料无差异,  $P > 0.05$ 。纳入患者具有相应的症状体征, 如腰痛、麻木感、活动受限等, 并经CT或MRI等影像学检查确诊有腰椎间盘突出。排除标准: (1) 严重并发症: 如患者伴有马尾综合征等严重并发症, 或影像学提示椎间盘脱出甚至滑脱, 合并椎体骨折等骨伤疾病; (2) 特殊人群: 包括孕妇、哺乳期妇女、严重心肝肾功能不全者、皮肤感染破损者等人群。

### 1.2 方法

对照组进行药物治疗、物理治疗等常规治疗。除常规治疗以外, 还给予观察组中医针灸综合治疗: 在针灸治疗前, 要求患者采取适当的体位, 如俯卧位, 以便于准确地找到针灸穴位。针对腰椎间盘突出症, 常用的针灸穴位包括大肠俞、肾俞、腰阳关、委中等, 这些穴位多位于背部及下肢。在找到穴位后, 用棉签蘸取酒精对穴位及其周围皮肤进行消毒, 以防止感染。医师手持针灸针, 以适当的角度和力度刺入穴位。在针刺过程中,

根据患者的反应和针灸效果, 调整针刺的深度、角度和留针时间。一般来说, 针刺的深度会根据穴位的深浅和患者的体质来决定, 而留针时间则通常在20-30分钟左右。在治疗过程中, 要密切观察患者的反应和病情变化。如果患者出现不适或异常反应, 应立即停止治疗, 并采取相应措施进行处理。针灸治疗结束后, 要求患者保持局部皮肤清洁干燥, 避免感染。

### 1.3 观察指标

(1) 治疗效果, 显效: 腰痛、下肢放射痛、麻木感等症状显著减轻或消失, 腰椎活动功能得到明显恢复, 影像学检查 (如CT、MRI) 显示突出的椎间盘有所回纳或减轻对神经根的压迫。有效: 症状有所减轻, 腰椎活动功能有所改善, 但可能未完全恢复到正常水平。影像学检查可能显示突出的椎间盘对神经根的压迫有所减轻, 但未达到完全回纳的程度。无效: 症状未减轻甚至加重, 腰椎活动功能未得到改善或反而下降。影像学检查可能显示突出的椎间盘对神经根的压迫未减轻甚至加重; (2) 炎症细胞因子水平; (3) PSQI评分标准评定睡眠质量。

### 1.4 统计学分析

SPSS22.0统计学软件, 炎症细胞因子水平、睡眠质量评分以“ $(\bar{x} \pm s)$ ”表示, “ $t$ ”检验, 治疗总有效率以“ $n(\%)$ ”表示, “ $\chi^2$ ”检验,  $P < 0.05$ , 差异有统计学意义。

## 2 结果

2.1 治疗效果: 观察组比对照组高 ( $P < 0.05$ ), 如表1。

表1 治疗总有效率【 $n(\%)$ 】

组别	$n$	显效	有效	无效	总有效率
观察组	45	31	13	1	44 (97.8)
对照组	45	16	19	10	35 (77.8)
$\chi^2$					9.018
$P$					<0.05

2.2 炎性细胞因子：观察组应用后比对照组低 ( $P < 0.05$ )，见表2。

表2 炎性细胞因子 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	IL-6 (pg/mL)		TNF ( $\mu\text{g/L}$ )		CRP (mg/L)	
		应用前	应用后	应用前	应用后	应用前	应用后
观察组	45	12.51 $\pm$ 2.12	6.33 $\pm$ 1.25	6.54 $\pm$ 2.45	3.25 $\pm$ 1.33	5.41 $\pm$ 1.32	3.30 $\pm$ 0.52
对照组	45	12.50 $\pm$ 2.21	9.36 $\pm$ 2.09	6.53 $\pm$ 2.39	4.59 $\pm$ 2.28	5.40 $\pm$ 1.41	4.36 $\pm$ 0.85
t		0.115	3.258	0.308	7.002	0.685	9.321
p		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 睡眠质量：观察组应用后比对照组低 ( $P < 0.05$ )，见表3。

表3 睡眠质量 ( $\bar{x} \pm s$ )

分组	n	觉醒次数 (次)		入睡时间 (h)		睡眠质量评分 (分)	
		应用前	应用后	应用前	应用后	应用前	应用后
观察组	45	5.31 $\pm$ 1.35	1.32 $\pm$ 0.85	4.20 $\pm$ 1.32	0.55 $\pm$ 0.41	8.32 $\pm$ 1.42	4.29 $\pm$ 0.57
对照组	45	5.30 $\pm$ 1.41	3.39 $\pm$ 1.06	4.19 $\pm$ 1.30	1.48 $\pm$ 0.60	8.30 $\pm$ 1.38	6.02 $\pm$ 1.11
t		0.452	9.098	0.105	7.965	0.165	6.322
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

### 3 讨论

腰椎间盘突出症，作为脊柱外科的常见病和多发病，其根本原因在于椎间盘的退变。随着年龄的增长，椎间盘的水分逐渐减少，弹性下降，使得其更容易受到损伤<sup>[3]</sup>。长期的不良生活习惯，如久坐、久站、弯腰劳作等，也会加速椎间盘的退变。损伤积累、妊娠、遗传和先天性发育异常等因素，同样可能成为腰椎间盘突出症的诱因<sup>[4]</sup>。该病症的症状多种多样，且轻重不一。患者通常会感到腰部疼痛，这种疼痛可能呈放射性。疼痛的性质可为钝痛、刺痛或烧灼样痛。患者还可能出现下肢麻木、无力等症状，严重时甚至可能出现肌肉萎缩、间歇性跛行等表现。在极端情况下，如突出的髓核压迫到马尾神经，患者还可能出现大小便失禁、鞍区感觉异常等严重症状。传统的治疗方法，如药物治疗、物理治疗等，虽在一定程度上能够缓解症状，但往往伴随着副作用或局限性<sup>[5]</sup>。因此，探索更为安全、有效、全面的治疗方法，成为医学界和广大患者共同关注的焦点。

中医针灸疗法，根植于中医的整体观念和辨证论治思想，以中医经络理论为核心<sup>[6]</sup>。经络，被视为人体内气血运行的通道，连接着人体的脏腑与四肢百骸。针灸治疗，正是通过刺激经络上的特定穴位，来调整人体的气血流动，达到阴阳平衡、扶正祛邪、疏通经络的目的。中医针灸治疗具有显著的优势特点，主要包括：（1）针灸疗法可用于治疗多种疾病<sup>[7]</sup>。对于慢性疼痛问题，针灸

治疗更是展现出其独特的疗效。通过刺激特定的穴位，针灸能够疏通经络、调和气血，从而有效缓解疼痛、改善功能受限等症状；（2）中医针灸治疗强调整体调理和个体化治疗。针灸治疗不仅关注疾病本身，还注重调节人体的阴阳平衡和气血流通，从而达到整体健康的目的。针灸治疗会根据患者的个体差异和具体情况制定个性化的治疗方案，确保治疗效果的针对性和有效性；（3）针灸治疗往往能够迅速缓解症状，尤其对于疼痛性疾病，其起效速度甚至可能超过许多药物疗法。

本文通过探究中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果，结果显示，观察组治疗效果高，治疗后炎性因子水平低、睡眠质量评分低 ( $P < 0.05$ )。原因为：针灸治疗能够调节神经系统的功能，包括自主神经系统。中医理论认为，疼痛往往与经络阻滞、气血不畅有关。针灸通过刺激穴位，能够疏通经络，调和气血，从而缓解因腰椎间盘突出导致的神经压迫症状，如腰痛、下肢放射痛等。针灸还能激活体内的内源性镇痛系统，进一步增强镇痛效果。现代研究表明，针灸能够调节机体的免疫功能，降低炎症细胞的活性和炎症介质的释放。在腰椎间盘突出症中，局部的无菌性炎症反应是导致疼痛和功能障碍的重要原因之一<sup>[8]</sup>。针灸通过抑制炎症细胞的迁移和浸润，减少炎症介质的产生和释放，从而有效降低局部炎症反应的程度。这种抗炎作用不仅有助于缓解疼痛，还能促进受损组织的修复和再生。良好的血液

循环是保证充足睡眠的关键。针灸通过刺激穴位，能够扩张血管，增加血流量，从而改善局部的微循环状态。这种改善不仅有助于加速炎症的吸收和消退，还能为肌肉和神经提供充足的营养和氧气，缓解肌肉紧张和疲劳，进一步促进睡眠质量的提升。针灸治疗还具有调和阴阳、扶正祛邪的作用。中医认为，阴阳平衡是人体健康的基础<sup>[9]</sup>。当阴阳失衡时，人体就会出现各种疾病。针灸治疗通过刺激穴位，可以调和阴阳，使得人体内部环境保持平衡状态。针灸还能扶正祛邪，增强机体的正气，抵御病邪的侵袭。然而，腰椎间盘突出症针灸治疗后的注意事项繁多且至关重要，关乎患者的康复进程与治疗效果。包括：针灸治疗后，患者的穴位处于开放状态，易受外界风寒侵袭，因此应注意局部保暖，避免受凉；患者应尽量多卧床休息，减少活动，以促进身体的恢复。卧床时，应选择硬板床，避免睡过软的床垫，因为硬板床能更好地支撑腰部，减轻腰椎压力；针灸治疗后，患者应避免对穴位进行机械刺激，如过度按揉或撞击，以免穴位过度刺激后愈合不良，导致疼痛加剧；针灸治疗后，应避免食用过敏食物，如鱼虾、辛辣物质等，以及葱姜蒜等刺激性食物，以免引起穴位痒痛；当病情平稳时，患者可适当进行腰背肌锻炼，如燕子飞、五点支撑法等。这些锻炼方法能够增强腰背肌的力量，提高腰椎的稳定性，有助于减轻腰椎间盘的压力，促进康复<sup>[10]</sup>。除此之外，还需要强化对腰椎间盘突出症的预防，需要从多个方面入手，包括调整生活习惯、加强腰部锻炼、注意腰部保暖、控制体重、避免腰部损伤以及定期检查与咨询等。只有采取综合性的预防措施，才能有效预防腰椎间盘突出症的发生。

综上所述，中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症可以获得更高的治疗效果，有利于更加显著地减轻机体的炎症反应、提升睡眠质量。总之，针灸治疗不仅能够直接作用于病灶部位，缓解疼痛、减轻炎症，更能够调节人体的整体机能，促进气血运行、恢复组织功能，从而实现身心的和谐与平衡。中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的方法和技术也在不断创新和完善。未来，相信中

医针灸将在这一领域发挥更加重要的作用，为更多的患者带来健康和希望。在此，呼吁广大医学同仁和科研人员，继续深化对中医针灸的研究和探索，不断挖掘其潜在的疗效和机制，为中医针灸事业的繁荣发展贡献自己的力量。

#### 参考文献

- [1] 江柳翠,洪伟生,李桂峰,等. 中医定向透药配合针灸治疗腰椎间盘突出临床观察[J]. 实用中医药杂志,2024,40(4):773-775.
- [2] 徐金娟,孙侠. 中医温针灸联合枢经推拿在腰椎间盘突出症患者中的应用价值探析[J]. 反射疗法与康复医学,2024,5(9):21-24.
- [3] 璩寰. 中医针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果及作用分析[J]. 内蒙古中医药,2024,43(3):104-106.
- [4] 李菊. 中医推拿疗法与温针灸综合治疗腰椎间盘突出症的临床效果观察[J]. 当代医药论丛,2024,22(18):99-101.
- [5] 赵云. 中医针灸推拿牵引对腰椎间盘突出患者疼痛水平及临床疗效的影响[J]. 现代养生,2024,24(8):588-591.
- [6] 郑超华. 中药内服联合中医手法+针灸治疗腰椎间盘突出症的临床效果研讨[J]. 内蒙古中医药,2024,43(3):132-133.
- [7] 熊联鹏,杨婷,李亚东,等. 中医针灸联合腰背肌康复训练在腰椎间盘突出症患者中的康复效果及对腰椎活动度的影响[J]. 中国医学创新,2024,21(5):75-79.
- [8] 毛恩霞,高俊详. 温针灸联合悬吊核心训练对寒湿型腰椎间盘突出症患者腰椎功能及中医证候的影响[J]. 反射疗法与康复医学,2024,5(1):11-14.
- [9] 吕静,邢英茹. 温针灸联合中医定向透药治疗腰椎间盘突出症(寒湿痹阻证)对患者炎症因子水平、功能恢复和疼痛状况的影响[J]. 海南医学,2022,33(22):2914-2917.
- [10] 田海英. 中医定向透药疗法联合温针灸在腰椎间盘突出症患者中的实施效果及对VAS评分的影响[J]. 当代医学,2022,28(2):53-56.