

中医特色护理缓解痔疮疼痛研究进展

王静雯 刘芳

山东协和学院 山东济南 250109

摘要: 本文综述了痔疮疼痛患者中医特色护理进展。通过探讨中医熏洗坐浴、针灸、艾灸特色护理措施及效果评价等方面,旨在提供科学、有效的中医特色护理策略。中医熏洗坐浴、针灸护理及艾灸对于缓解痔疮患者的疼痛、提高生活质量具有重要意义。未来,随着中医特色护理技术的发展和理念的更新,缓解痔疮疼痛护理将更加精准和高效。

关键词: 痔疮; 疼痛; 中医护理

Research progress of traditional Chinese medicine characteristic nursing to relieve hemorrhoid pain

Jingwen Wang Fang Liu

Shandong Union College, Jinan, Shandong, 250109

Abstract: This article reviewed the progress of traditional Chinese medicine nursing for patients with hemorrhoid pain. The aim is to provide scientific and effective nursing strategy of traditional Chinese medicine by discussing the characteristic nursing measures and effect evaluation of sit-bath, acupuncture and moxibustion. Traditional Chinese fumigation and bathing, acupuncture and moxibustion care and moxibustion are of great significance to relieve the pain of hemorrhoid patients and improve the quality of life. In the future, with the development of traditional Chinese medicine nursing technology and the update of the concept, the care for relieving hemorrhoid pain will be more accurate and efficient.

Key words: Hemorrhoids; Pain; Traditional Chinese medicine nursing

痔疮是临床常见肛肠科疾病,发病率极高。近年来由于人们生活节奏的加快和饮食结构的调整,部分人喜食辛辣食物和久坐不动的生活习惯,因此患痔疮的人数逐年增加^[1]。痔疮可分为内痔、外痔和混合痔等类型。当患者出现痔疮的病症时,身体会出现一定的异样感,严重影响着患者的日常生活。目前,临床对于该病主要采取手术的方法进行治疗,但由于肛门周围的神经末梢敏感性较高,患者患病及术后均存在较为强烈的疼痛感,对患者身心健康造成了严重的不良影响^[2]。随着中医护理理念的不断发展和创新,中医护理方法在缓解痔疮疼痛方面发挥着独特的疗效。本研究将梳理相关文献,对中医护理缓解痔疮疼痛的研究进展进行系统阐述,以期临床改善患者的生理与心理状况,改善患者的预后生活质量提供参考依据。

1 中医护理缓解痔疮疼痛的理论基础

现阶段,中医常以“不通则痛”和“不荣则痛”来阐述疼痛的病机,《素问·举痛论》中提到:“经脉流行不止,环周不休,寒气入经而稽迟,泣而不行……客于脉中则气不通,故卒然而痛”,气血使维持人体正常生理功能的重要物

质,经气紊乱、气机不通、经络胀满或受刺激蜷缩等各种病理原因导致经气运行不畅、气血运行不畅、脏腑功能失调、体内外邪气侵袭,气滞血瘀,因而引发疼痛。张仲景则在《伤寒论》在麻黄汤禁例中指出“不荣则痛”的致痛机制同时还包括有气虚不煦和血虚不濡等。临床中多以“实”也就是“不通”所致的疼痛较多,治病求本,“不通”则通之,这是治疗疼痛较为直接的思维方法。《内经》中这样记载:“筋脉横解,肠辟为痔”。历代医家认为“脏腑本虚,气血下坠,结聚肛门”,天长日久,则“筋脉横解”(相当于血管扩张的病机)。中医学认为痔的发病多是脏腑虚弱,加上饮食不节、过食辛辣刺激之物、久坐久站、长期便秘腹泻等因素,导致脏腑功能失调,风湿燥热等泄气下注在大肠,肠道气机不畅,淤血湿浊阻滞而形成的。《灵枢·本神》中也说到:“风寒湿三气杂至,合而为痹也……血脉凝滞不能行”指出了多种疾病均由湿邪导致。内痔主要是湿热下注、气滞血瘀、脾虚下陷等。外痔主要分为湿热蕴结、血热瘀滞、湿热下注等。故而通过运用中医护理方法以疏通经络来治疗与缓解疼痛可以得到较好效果。

2 中医护理缓解痔疮疼痛的方法

2.1 中医熏洗坐浴

中医熏洗坐浴作为一种传统的中医护理方法，现阶段在临床各科室中得到广泛应用，其中，在肛肠科中多用于治疗与护理痔疮、肛裂等疾病。因痔疮发病部位的特殊性，易滋生细菌而引发多种并发症，影响痔的愈合从而导致延长病期，因此对发病部位的有效护理意义重大。中医熏洗坐浴护理法运用药物溶于水，在肛门局部熏蒸，浸泡伤口借助药物的蒸发热力作用使药物通过皮肤的吸收途径直接到达患痔部位，使药物浓度在局部达到较高水平，快速有效的发挥药物作用。局部部位的温度升高，可促进血液循环、扩张血管进而缓解肛门括约肌的紧张与痉挛状态，不仅能减轻肛门疼痛、缓解肛缘水肿、减少伤口液体渗出、还可以一定程度上促进伤口愈合与抑制瘢痕形成，减少患者的痛苦。还具有收敛止血的作用，对于又出血症状的患者，如出现便血、痔血的症状时，采用熏洗坐浴的护理方法可以有效的减少出血，除此之外，加入一些具有清热止痒作用的中药成分，能够缓解局部的热毒病症与皮肤瘙痒。在热力与药力共同作用下，同时调节经络气血，达到综合治疗的效果。

坐浴时先将药物加水煎煮备用，温度一般保持40℃-45℃左右，药物多采用蒲公英、苦参、地榆炭、侧柏叶、花椒、芒硝、苍术、薄荷等清热解毒、止血止痛的药物，选择性的配以地榆、槐花、地肤子、黄柏等止痒止血药物。相比于其他方式的药物治疗，熏洗坐浴在一定程度上减少了药物对胃肠道功能以及肝肾功能所带来的副作用，因其简单易行，且药物经济实惠，所以是现阶段治疗痔疮临床最常用的中医护理措施。有助于改善肛肠功能，促进肠鸣音以及排便，还可以改善各项肛肠动力学指标^[3]，中医熏洗坐浴针刺痔疮穴联合疗法对于肛肠术后疼痛效果明显，能够降低术后疼痛感，改善睡眠质量和治疗效果^[4]。

2.2 针灸护理

中医认为痔疮多由脏腑虚弱、饮食不节等因素导致，疼痛则与经络不畅、气血失调有关，在针灸学的理论中，论述了人体是连贯、自成系统的，针灸的原理就是利用针刺后产生疼痛，转移了原本躯体对不适感的注意力，消耗了疼痛介质，提高对于疼痛的阈值，局部刺激导致血管收缩继发扩张充血，通过机体毗连脉、极联组织联系、层连联系使得机体产生自适应反应调和阴阳气血、温通经脉，进而达到治疗及缓解疼痛的作用。因此针灸可以对人体的多个系统进行整体的调节，综合改善病人的身体状态，治疗护理过程中常选用足太阳膀胱经穴及督脉穴为主，包含承山、次髎、长强、二白、关元等穴位。其中位于前臂内侧、手腕横纹上4寸桡侧腕屈肌腱两侧的二白穴具有调气提肛、调和气血、

促进病发部位的血液循环进而减轻肛周淤血的功能。腓肠肌与肌腱连接处的承山穴则具有舒经活络、理气止痛的功能，还可一定程度的缓解大便干结以减轻患者的不适。针灸治疗痔疮就通过针刺穴位来调节体内的气血运行，促进局部血液循环，进而改善病变部位或术后伤口的肛门静脉丛淤血及水肿状态。通过影响神经调节，刺激穴位来调节自主神经系统的活动，改善痔疮引起的盆底肌张力异常和便秘情况。并且在患者的康复期，可选择百会穴、足三里穴、关元穴、气海穴等穴位针灸，以改善脾胃功能、调理元气促进康复。加强代谢、增强免疫功能，抑制炎症反应，加快病变部位的修复，减少患部组织损伤，缓解便秘等多方面综合作用缓解疼痛^[5]。并且在患者的康复期，可选择百会穴、足三里穴、关元穴、气海穴等穴位针灸，以改善脾胃功能、调理元气促进康复。

2.3 艾灸

艾灸是古老的中医方法，其原理为点燃中药艾草，热力与药力混合作用，艾叶中的倍半萜类化合物和黄酮类化合物，有助于散寒止痛，可以起到祛湿作用，湿为阴邪，而艾叶能够温通经络、温补身体阳气，通过补阳可以消散阴邪，点燃后置于人体特殊穴位的合适位置，艾草被点燃时所产生热量，会使穴位受到热力刺激，助于调节气机运行，经络得以疏通后，祛除体内湿气，并帮助吸收局部产生的炎性物质，从而缓解疼痛，同时所产生的热量可以发挥出热疗的作用，扩张血管，加强血液循环促进新陈代谢，缓解疼痛，利于身体康复。穴位多选取百会穴、长强穴、承山穴、足三里穴等^[6]，均可以起到理气止痛的效果，有助于缓解病症。其中长强穴具有解痉止痛，调畅通淋的功效，加之其位于尾骨端与肛门之间的穴道，靠近患处，艾灸长强穴可直达病所，故而可起到宁神镇痉，降低痛觉神经的兴奋性，减轻炎性水肿，解除患处的神经紧张，肛门括约肌等组织松弛，从而起到消肿、止痛的效果，同时，在温热刺激作用下，经络得以疏通，因经络阻滞而导致的疼痛症状也能够得到缓解，寒湿所导致的关节疼痛也有改善的效果，且艾灸操作简便，适用范围广，具有不易耐受、无毒副作用、无创伤等优势。临床中多与针灸、中药熏洗坐浴联合应用，综合发挥作用。

3 中医护理缓解痔疮疼痛的效果评价

3.1 改善睡眠质量

术后睡眠障碍(PSD)是一种普遍存在的临床现象，研究表明外科住院患者发生率高达外65.7%~95.0%，而术后急性疼痛就是一个影响睡眠障碍的重要因素^[7]。患者发病期间或术后3-10h后，因手术镇痛药物效果下降导致患者疼痛到达峰值，极大的影响患者的睡眠状态，而且持续的疼痛会导致大脑中的杏仁核过度兴奋，使个体对疼痛情境产生恐惧和回避的行为从而产生恶性循环，引发或加重睡眠障

碍。疼痛减轻后能缓解身体的不适感与紧张感。进而使身体能够进入放松状态，易于入睡。还能避免出现因疼痛而产生的睡眠中断、睡眠质量差等问题。睡眠质量改善后患者的免疫系统得到增强，利于身体的自我修复，加速患者病情的恢复，且良好的睡眠状态有利于患者保持情绪稳定与充沛的精力。因此，在针对于患者的睡眠质量疼痛的缓解对改善患者的睡眠状态意义重大。

3.2 改善心理状态

研究表明疼痛与焦虑和抑郁等心理问题关系密切。疼痛发生时患者倾向于关注身体状况，对压力反应过度且不易在压力事件中恢复，进而易引发焦虑，并且疼痛与焦虑是相互作用的关系，长期疼痛带来的不适感与压力使患者的心情低落，往往会导致患者产生焦虑情绪，患者处于焦虑的状态时，精神高度紧张与集中，身体对疼痛的敏感度增强，加重疼痛的感知与体验。疼痛与抑郁的关系更加密切，数据显示65%抑郁症患者有疼痛的症状^[8]。长期遭受疼痛折磨的患者，生活质量急剧下降，在日常工作与生活中，容易产生失望、无助等负面情绪以及对自身病情的担忧等，都给患者的心理带来沉重的负担促使抑郁的产生。

经过中医特色护理后，疼痛得到减轻，首先在生理层面上减轻了患者的痛苦，使得机体的紧张状态得到放松，其次在心理层面，疼痛的减轻消除了患者对自身身体状态的担心与忧虑，减少负面情绪的来源，解除或缓解了疼痛因素对焦虑、抑郁等心理问题的影响，降低心理问题的发生率，改善患者的心情，睡眠质量得到改善也能有效的避免了因睡眠障碍而引发的心理问题，进而改善患者的心理状态。

3.3 提升生活质量

痔疮在我国发病率呈不断上升趋势。术后疼痛发生率为31.2%~52.3%，疾病早期中、重度疼痛发生率高达65%，很大程度上影响人们的生活质量。中医护理措施使病人在疼痛减轻的短期内会出现心情愉悦，睡眠质量提高、精神状态改善等效果，随着疾病恢复期时间的延长及护理次数的增加，逐渐出现疼痛缓解的长期效果。

痔疮引发多种并发症中发病率最高的是便秘，中医认为便秘是由于气血亏虚、气内滞、胃肠失去濡养所致。而痔疮患者的便秘多数因畏惧排便疼痛而排斥排便行为，患者会通过改变饮食来减少粪便的产生而减少排便，长此以往形成恶循环使得毒素在肠道内停留时间过长刺激肠组织细胞癌变、加剧患者疼痛影响患者心情、造成肛裂或静脉血液回流受阻加重病情或增加术后复发的概率等。疼痛减轻后，患者解除了对排便的排斥，便秘的症状逐渐得到缓解，

减少了粪便中毒素对患者的危害以及对痔疮部位的刺激与进一步损伤，维持肠道健康，解除了患者因畏惧疼痛而对饮食和运动的顾虑，以及因疼痛而引发的躯体症状如疲倦、厌食、便秘等，患者获得充分的营养，得到更好的休息后，提升自身免疫力与恢复力。

充足的睡眠、均衡的饮食以及适量的运动能促进大脑分泌多种神经递质，有助于调节情绪改善心理状态，缓解压力后将更多的精力和热情投入到学习与工作方面，有助于患者实现自我价值，良好的心理状态与身体健康相辅相成，多方面综合改善生活质量。

4 小结

随着中医不断发展，中医护理方法随之不断丰富完善，在现阶段广泛应用于多种疾病的治疗与康复，在医学各个领域发挥着重要作用并取得了良好的效果。针灸、艾灸、中药熏洗坐浴等的应用，对于痔疮患者缓解疼痛有着重要意义，从多方面、多角度有效改善睡眠、减少并发症的发生、改善患者的心理状态、提升生活质量。在完善与发展过程中，临床中医护理方法应用率不断提升，在临床应用中发挥着不可替代的作用，为人类的健康事业做出更大的贡献。

参考文献：

- [1] 赵丽华. 耳穴埋豆联合艾灸护理预防痔疮术后尿潴留临床研究[J]. 中国药物与临床, 2021, 21(13): 2412-2413.
- [2] 杨军义, 毛红, 赵希忠, 等. 冰硼痔疮栓治疗痔疮疼痛出血临床研究[J]. 四川中医, 2019, 37(04): 148-150.
- [3] 魏祖龙, 谌建平. 针刺痔疮穴联合中医熏洗坐浴缓解老年肛肠术后疼痛的效果[J]. 医疗装备, 2018, 31(04): 88-89.
- [4] 赵杰. 肛肠术后疼痛应用中医熏洗坐浴联合针刺痔疮穴治疗的效果[J]. 内蒙古中医药, 2023, 42(7): 130-132.
- [5] 王声强, 刘二军, 张伟玲. 根结标本理论解读与针灸临床应用研究[J]. 河北中医药学报, 2019, 34(05): 36-40.
- [6] 范亚楠, 许云霞, 李靖媛. 术后中医疼痛护理的应用现状[J]. 中西医结合护理, 2023, 9(4): 78-82.
- [7] 林杰, 王秀秀. 中药熏洗加艾灸长强穴对痔疮术后患者疼痛及水肿的影响[J]. 医疗装备, 2022, 35(22): 73-75.

文章来源：

山东协和学院2024年实验室开放项目：一“痔”到底——社区居民痔疮疼痛的中医护理（项目编号2024SYKF23）

作者简介：

王静雯，山东协和学院护理学院本科生。

通讯作者：刘芳，副教授，山东协和学院护理学院教师。