

艾灸疗法对慢性疲劳综合征患者的疗效观察与护理策略

姚 波 王晓丽 (通讯作者)

上海市浦东新区复旦大学附属浦东医院 上海 201399

【摘 要】：慢性疲劳综合征严重影响患者生活质量，探寻有效治疗手段至关重要。艾灸疗法作为传统中医疗法，具温通经络、调和气血等功效。本文聚焦艾灸疗法对慢性疲劳综合征患者的疗效，详细阐述相关护理策略。通过对艾灸作用机制分析及临床实践观察，发现艾灸可有效改善患者疲劳、睡眠等症状，提升生活质量。合理护理策略能保障艾灸治疗顺利进行，提高患者依从性。艾灸疗法结合科学护理，有望成为治疗慢性疲劳综合征的有效途径。

【关键词】：艾灸疗法；慢性疲劳综合征；疗效观察；护理策略；中医治疗

DOI:10.12417/2982-3676.25.01.011

引言

慢性疲劳综合征作为一种常见病症，以长期、持续的疲劳感为主要特征，常伴有睡眠障碍、注意力不集中、肌肉疼痛等症状，严重影响患者生活质量与工作能力。现代生活节奏加快、压力增大，使得慢性疲劳综合征的发病率呈上升趋势。目前，西医针对慢性疲劳综合征缺乏特效治疗方法，多以对症治疗为主。而中医艾灸疗法历史悠久，在调理身体机能、改善气血运行方面独具优势，为慢性疲劳综合征的治疗提供了新的思路。深入探究艾灸疗法对慢性疲劳综合征患者的疗效及相应护理策略，具有重要的临床价值与现实意义。

1 艾灸疗法改善慢性疲劳综合征症状

艾灸疗法通过温热刺激穴位，发挥温通经络、调和气血、扶正祛邪等作用。在慢性疲劳综合征的治疗中，艾灸能有效改善患者的疲劳症状。从经络理论来看，人体经络系统是气血运行的通道，当经络阻滞时，气血不畅，易引发疲劳等不适。艾灸产生的温热效应可使经络通畅，促进气血运行至全身各处，为机体各组织器官提供充足营养，从而缓解疲劳感。选取足三里、三阴交等穴位进行艾灸，足三里为足阳明胃经的重要穴位，具有调节脾胃功能、补益气血的作用。脾胃功能正常，气血生化有源，可有效改善因气血不足导致的疲劳。

艾灸对慢性疲劳综合征患者睡眠障碍也有显著改善作用。睡眠质量差是慢性疲劳综合征患者常见症状之一，严重影响患者的恢复与生活质量。艾灸通过调节人体阴阳平衡，使机体达到“阴平阳秘”的状态，从而改善睡眠。神门、内关等穴位常用于改善睡眠的艾灸治疗。神门为心经原穴，艾灸此穴可养心安神，调节心经气血，缓解因心神不宁导致的失眠。内关为手厥阴心包经的络穴，与三焦经相表里，艾灸内关能宽胸理气、宁心安神，对因情志不畅、气机阻滞引起的睡眠障碍有良好疗效。

慢性疲劳综合征患者常伴有肌肉疼痛症状，艾灸在缓解肌肉疼痛方面也有独特优势。艾灸的温热刺激可使局部血管扩张，促进血液循环，加速炎性介质的吸收与代谢，减轻肌肉组织的炎症反应，从而缓解疼痛。艾灸还能刺激神经末梢，调节

神经系统功能，提高痛阈，使患者对疼痛的敏感性降低。阿是穴（即疼痛局部部位）及相关经络上的穴位是缓解肌肉疼痛的艾灸重点。在疼痛局部进行艾灸，可直接作用于病变部位，快速缓解疼痛。在疼痛部位所属经络的远端穴位进行艾灸，如上肢肌肉疼痛选取曲池、合谷等穴位，下肢肌肉疼痛选取委中、承山等穴位，可通过经络传导，起到疏通经络、止痛的作用。

2 艾灸疗法实施的护理要点

在进行艾灸治疗前，全面的护理评估至关重要。护理人员需详细了解患者的病情，包括疲劳程度、伴随症状、睡眠情况、疼痛部位及程度等，以便为后续的艾灸治疗方案制定提供依据。要评估患者的心理状态，慢性疲劳综合征患者由于长期受疾病困扰，常伴有焦虑、抑郁等不良情绪，这些情绪会影响治疗效果。护理人员需与患者进行充分沟通，了解其心理压力来源，给予心理支持与安慰。评估患者的体质也不容忽视，不同体质对艾灸的耐受程度和反应不同。如阳虚体质者对艾灸的耐受性较好，而阴虚体质者可能较易出现上火等不适反应。通过准确评估，护理人员可为患者制定个性化的艾灸治疗与护理计划。

艾灸治疗过程中的护理操作直接关系到治疗效果与患者安全。护理人员要严格按照操作规程进行艾灸，确保艾灸的部位准确无误。在点燃艾条或艾炷时，要注意用火安全，避免火灾发生。在艾灸过程中，密切观察患者的反应，询问患者的感受，如是否有灼热感过强或其他不适。若患者感觉灼热感难以忍受，应及时调整艾灸的距离或暂停艾灸，防止烫伤。要注意观察患者的面色、呼吸等生命体征，若出现面色苍白、头晕、心慌等异常情况，应立即停止艾灸，并采取相应的急救措施。保持治疗环境的舒适与安静也很重要，温度适宜、空气流通的环境可使患者放松身心，更好地接受治疗。

艾灸治疗后的护理同样关键。治疗结束后，护理人员要告知患者一些注意事项。如艾灸后不要立即洗澡，以免寒邪入侵，一般建议2-3小时后再洗澡。提醒患者多喝温水，补充水分，促进新陈代谢。观察患者艾灸部位的皮肤情况，若出现轻微发红，属于正常现象，会自行消退；若出现水泡，要根据水泡大

小进行相应处理。小水泡可不做特殊处理,保持局部清洁干燥,避免摩擦,水泡可自行吸收;大水疱则需用无菌注射器抽出疱液,并用碘伏消毒,防止感染。关注患者治疗后的症状变化,及时向医生反馈,以便调整治疗方案。鼓励患者保持良好的生活习惯,如规律作息、合理饮食等,以巩固艾灸治疗效果。

3 艾灸疗法与综合护理结合的效果

艾灸疗法与综合护理相结合,能显著提高慢性疲劳综合征患者的治疗依从性。综合护理中的心理护理可缓解患者的不良情绪,增强其战胜疾病的信心,使患者更愿意积极配合治疗。通过向患者详细介绍艾灸治疗的原理、方法及预期效果,让患者对治疗有充分了解,减少因未知而产生的恐惧与抵触心理。护理人员在治疗过程中给予的关心与照顾,也能让患者感受到温暖,从而更加信任医护人员,提高对艾灸治疗的依从性。患者依从性的提高,保证了艾灸治疗的按时、按量进行,为取得良好治疗效果奠定了基础。

将艾灸疗法与综合护理相结合,对慢性疲劳综合征患者的生活质量提升效果显著。艾灸治疗可有效改善患者的疲劳、睡眠、肌肉疼痛等症状,而综合护理则从生活的各个方面给予患者指导与帮助。在饮食护理方面,根据患者的体质和病情,制定合理的饮食计划,保证营养均衡,增强机体抵抗力。运动护理指导患者进行适当的运动锻炼,如太极拳、八段锦等,这些

运动既能促进气血运行,又能调节身心状态,辅助艾灸治疗。生活起居护理帮助患者建立规律的作息时间,保证充足的休息,有利于身体恢复。

从长远来看,艾灸疗法结合综合护理在慢性疲劳综合征的康复中具有重要意义。慢性疲劳综合征病程较长,易反复发作,单纯依靠药物治疗难以达到理想的康复效果。艾灸疗法作为一种绿色、安全的中医疗法,可从整体上调节机体功能,改善患者的体质,增强机体的抗病能力。综合护理则贯穿于患者治疗与康复的全过程,从心理、生理、生活等多方面给予支持与干预。这种结合模式不仅能缓解患者的症状,还能预防疾病的复发,促进患者的全面康复。

4 结语

艾灸疗法对慢性疲劳综合征患者在改善症状方面成效显著,通过温通经络、调和气血,缓解疲劳、改善睡眠与减轻肌肉疼痛。配合全面且科学的护理策略,涵盖治疗前评估、治疗中操作护理及治疗后注意事项指导,能保障治疗顺利推进,提高患者依从性。二者结合可显著提升患者生活质量,对疾病康复意义重大。未来,应深入研究艾灸疗法作用机制,优化护理方案,开展更多临床实践,进一步挖掘其治疗潜力,为慢性疲劳综合征患者带来更多福音,助力提升整体治疗水平。

参考文献:

- [1] 孙平,黄慧雯,陈俊琦,等.艾灸治疗慢性疲劳综合征临床应用和机制探讨[J].国际中医中药杂志,2023,45(10):1103-1107.
- [2] 罗鑫,徐俊,孙雪.雷火灸神阙穴治疗慢性疲劳综合征的临床研究[J].中国针灸,2024,44(6):631-636.
- [3] 王静,李岩,王洪伟.艾灸气海、关元穴治疗慢性疲劳综合征的临床疗效及其对大鼠免疫功能的影响[J].山西医药杂志,2024,53(12):1405-1408.