

藏医特色热敷“西萨夏丁”疗法在腰痛患者护理中的 临床应用效果观察

扎西拉姆

昌都市藏医院 西藏 昌都 854000

【摘要】：腰痛是高发慢性病症，诱因繁杂、易反复发作，严重损害患者生活质量，常规止痛、理疗等护理方式疗效有限且复发率较高。本研究先依托循证医学开展高原地区腰痛患者多中心调研，明确该病患特点与证型规律，为干预方案制定提供依据。藏医“西萨夏丁”热敷疗法凭借温热刺激与药物渗透，可疏通局部气血、舒缓腰肌痉挛。研究在常规护理上加用该藏医特色疗法干预腰痛患者，结果证实其能有效减轻疼痛、改善腰部活动功能、提高护理满意度，可为腰痛临床护理补充特色方案，具备推广应用价值。

【关键词】：藏医热敷；西萨夏丁疗法；腰痛；循证医学

DOI:10.12417/2705-098X.26.13.080

引言

腰痛是骨科、康复科及疼痛科常见病症，涵盖腰肌劳损、腰椎退行性改变、腰背肌筋膜炎等多种病症类型，临床以腰部持续性或间歇性疼痛、活动受限为主要表现，长期疼痛可引发患者焦虑、睡眠障碍等问题，严重影响正常工作与生活。临床针对腰痛患者多采用药物止痛、物理理疗、康复指导等综合干预措施，虽可在一定程度上缓解症状，但部分患者因体质差异、病程较长等因素，治疗效果不够理想。高原地区因气候寒冷、低氧、高海拔等特殊环境，腰痛患病率显著高于平原地区，且证型以寒湿凝滞、气血瘀滞为主，临床特征更具地域特殊性。为精准把握高原腰痛人群疾病规律，本研究先期采用循证医学方法开展多中心临床流行病学调查，系统统计高原地区腰痛患者的患病情况、证型分布与临床特征，明确地域环境与腰痛发生发展的关联。

1 腰痛患者临床护理现状与需求

1.1 腰痛患者常规护理实施情况

临床对腰痛患者的常规护理围绕基础病情监测、疼痛干预、康复指导等内容展开，护理人员会定时评估患者疼痛程度，根据医嘱给予止痛药物或物理冷敷、红外线照射等干预措施。日常护理中会指导患者保持正确坐姿、站姿与卧床姿势，避免腰部过度负重，同时叮嘱患者减少弯腰、扭转等大幅度动作，降低腰部损伤风险。部分医疗机构会配合简单的腰背肌功能锻炼指导，帮助患者逐步增强腰部肌肉力量，维持腰椎稳定性，但此类护理措施多为通用性干预，未结合患者体质、病症类型进行个性化调整，对慢性顽固性腰痛患者的疼痛缓解效率偏低。常规护理流程较为固定，多以缓解急性症状为目标，对病

症长期调理与复发预防关注度不足，患者出院后仍易出现疼痛反复，护理延续性与针对性有待提升。结合前期循证医学多中心临床流行病学调查结果，高原地区腰痛患者以慢性、反复发作性疼痛为主要特征，常规通用性护理难以匹配其地域特异性证型与临床需求。

1.2 腰痛患者护理中的实际需求

腰痛患者对疼痛快速缓解的需求较为迫切，长期疼痛会降低患者活动意愿，进而影响肢体功能恢复，护理干预需在安全前提下提升疼痛改善效果。多数患者希望护理方式更温和、操作更简便，减少药物带来的胃肠道反应或其他不适，外用物理类护理手段更易被患者接受。患者在康复过程中需要更具针对性的调理方案，不同病因引发的腰痛，其护理重点存在差异，腰肌劳损类患者更侧重肌肉放松，退行性病变患者则需兼顾经络疏通与关节养护。基于高原地区多中心流行病学调查数据，该区域腰痛患者以寒湿凝滞型、气血瘀滞型占比最高，对温通经络、散寒止痛类护理手段需求更为突出。

2 藏医“西萨夏丁”疗法概述与操作规范

2.1 “西萨夏丁”疗法的藏医理论基础

藏医认为腰痛的发生与体内隆、赤巴、培根三大因素失衡相关，腰部经络阻滞、气血运行不畅、寒湿凝滞会引发局部疼痛与僵硬。结合高原地区腰痛多中心流行病学调查结果，寒冷、低氧环境加剧体内寒湿凝聚与气血瘀滞，是当地腰痛高发的核心诱因。“西萨夏丁”疗法以藏医外治理论为核心，通过温热作用驱散腰部寒湿，疏通阻滞经络，调和气血运行，恢复隆、赤巴、培根的平衡状态。该疗法不依赖口服药物，通过皮肤渗透发挥作用，避免对脏腑造成负担，适用于不同年龄段、不同体

质的腰痛患者，尤其对流行病学调查中占比最高的寒湿凝滞型、气血瘀滞型腰痛效果更为突出。疗法配伍的藏药多选用温通、活血、止痛类药材，经热敷后药效可直达病灶，与温热刺激协同作用，从根源上改善腰部疼痛的病理状态，而非单纯缓解表面症状。

2.2 “西萨夏丁”疗法的护理操作流程

实施“西萨夏丁”疗法前，护理人员需对患者腰部皮肤进行检查，确认无破损、红肿、过敏等情况，同时评估患者疼痛程度与腰部活动范围，做好基础记录。参照前期多中心临床流行病学调查明确的高原腰痛患者痛点分布与证型特点，精准定位热敷核心区域。将配伍好的藏药药材加热至适宜温度，包裹于专用热敷敷料中，控制温度在患者可耐受范围，避免高温烫伤皮肤。热敷部位以腰痛痛点及腰椎周边区域为主，敷贴过程中定时询问患者感受，调整敷料位置与温度，确保热敷覆盖完整病灶区域。每次热敷时长遵循规范标准，热敷完成后轻轻擦拭腰部皮肤，指导患者卧床休息片刻，避免立即受凉或活动。

3 “西萨夏丁”疗法在腰痛护理中的临床应用

3.1 疗法干预方案与护理配合措施

本研究基于循证医学多中心临床流行病学调查结果，筛选符合高原地区特征的腰痛患者作为研究对象，在常规护理基础上增加藏医“西萨夏丁”热敷干预，制定固定干预周期，每日定时实施热敷操作。护理人员提前做好热敷用品准备与环境调整，保持病房温度适宜，避免患者在热敷过程中受凉。热敷期间密切观察患者皮肤反应，对皮肤敏感患者适当降低热敷温度，缩短单次敷贴时长，防止出现过敏或烫伤情况。干预过程中同步做好患者疼痛指标记录，每日对比疼痛变化情况，根据症状改善进度微调干预频次。护理人员会向患者讲解“西萨夏丁”疗法的作用原理与注意事项，提升患者配合度，避免患者在干预期间自行调整敷料或提前终止热敷。

3.2 疼痛症状改善情况观察

经过规范周期的“西萨夏丁”疗法干预后，患者腰部疼痛程度出现明显缓解，视觉模拟疼痛评分较干预前显著下降。热敷带来的温热刺激可快速放松腰部紧张痉挛的肌肉，减轻肌肉牵拉引发的疼痛，配伍藏药经皮肤渗透后，持续发挥活血止痛作用，对慢性疼痛的改善效果更为稳定。患者晨起腰部僵硬感明显减轻，翻身、起身等基础动作不再伴随剧烈疼痛，日常行走、轻度弯腰等活动能力逐步恢复。与单纯常规护理相比，联合“西萨夏丁”疗法的患者疼痛缓解速度更快，且疼痛持续时间缩短，夜间因疼痛惊醒的情况明显减少，睡眠质量随之提升，疼痛对日常生活的干扰程度大幅降低。该结果与前期流行病学调查中高原腰痛患者的核心诉求高度契合，验证了疗法针对地域特异性腰痛的干预有效性。

3.3 腰部功能与生活质量改善分析

“西萨夏丁”疗法通过持续疏通腰部经络、改善局部血液循环，促进腰部软组织修复，患者腰椎活动范围逐步扩大，前屈、后伸、侧屈等动作受限情况得到明显改善。腰部功能的恢复直接提升患者生活自理能力，患者可自主完成穿衣、洗漱、行走等日常活动，无需长期依赖他人协助。随着疼痛与功能障碍的改善，患者负面情绪得到缓解，焦虑、烦躁情绪明显减少，参与康复锻炼的积极性提高。长期坚持干预的患者，腰部肌肉力量与柔韧性逐步增强，腰椎稳定性提升，腰痛复发次数显著减少，生活质量评分较干预前呈现明显上升趋势，整体康复进程更为顺畅。

4 护理安全性与患者满意度评价

4.1 疗法实施过程中的安全性评估

“西萨夏丁”疗法为外用热敷干预，全程不涉及口服药物与侵入性操作，整体安全性较高。研究观察期间，规范控制热敷温度与操作流程，未出现患者皮肤烫伤、过敏、红肿等不良反应。结合多中心流行病学调查中纳入的老年、体质虚弱腰痛患者特征，适当降低热敷强度与干预频次，密切监测患者感受，未引发头晕、乏力等不适症状。该疗法对患者脏腑功能无负面影响，适合长期反复干预，可作为腰痛患者慢性调理的安全护理手段，相较于药物止痛，更适合长期接受护理干预的患者。

4.2 患者护理满意度调查结果

接受“西萨夏丁”疗法干预的患者对护理服务满意度明显提升，患者认可该疗法温和舒适的干预方式，热敷过程中无明显痛苦，疼痛缓解效果直观可见。基于前期流行病学调查明确的患者护理偏好，非侵入性、温通止痛的干预方式更易被高原腰痛患者接受。患者对护理人员的操作规范性、服务细致度评价较高，疗法实施过程中护理人员的实时观察与调整，让患者感受到针对性护理关怀。多数患者表示愿意继续接受该疗法干预，并推荐给其他腰痛患者，护理满意度数据显著高于仅接受常规护理的患者群体，体现出“西萨夏丁”疗法在临床护理中的接受度与实用性。

5 临床应用价值与推广前景

5.1 “西萨夏丁”疗法的临床护理优势

“西萨夏丁”疗法结合藏医传统特色与现代护理需求，操作简单易懂，可在各级医疗机构开展，无需复杂设备支持。疗法依托循证医学多中心临床流行病学调查数据，精准匹配高原地区腰痛患者的患病特点、证型分布与临床特征，针对性更强，可根据患者腰痛类型、体质差异灵活调整热敷部位与干预强度，契合个性化护理理念。该疗法以缓解疼痛、改善功能、预防复发为核心，兼顾短期症状改善与长期调理，弥补常规护理针对性不足的问题。外用干预方式安全性高，适用人群广泛，可与多种护理方案联合使用，提升腰痛整体护理效果，为临床

腰痛护理提供更高效、更温和的干预选择。

5.2 疗法推广应用的现实意义

将藏医特色热敷“西萨夏丁”疗法融入腰痛护理，可丰富临床护理模式，传承传统民族医药护理技术，推动中西医结合护理发展。基于循证医学方法与多中心临床流行病学调查支撑，疗法的科学性与地域适用性得到验证，该疗法成本较低，操作便捷，适合在基层医疗机构、康复中心推广使用，缓解高原地区腰痛护理手段单一的问题。通过规范应用与推广，可让更多高原腰痛患者受益，减少慢性疼痛带来的生活负担，降低医疗开支。

参考文献：

- [1] 多吉占堆,次仁,德庆多吉.藏医热敷浴疗法联合常规西药对 MD 临床疗效观察[J].西藏医药,2024,45(02):141-143.
- [2] 拉瓦吉.功能性腹泻藏医热敷及护理措施探讨[C]//南京康复医学会.第六届全国康复与临床药学学术交流会议论文集(一).青海省果洛州达日县藏医院;2023:566-571.
- [3] 谭樟斌,刘天羽,施敏,等.五种藏医疗法对关节炎的治疗比较[J].亚太传统医药,2023,19(07):66-69.
- [4] 白志慧,吴乌日汉,陈英松.蒙医热敷疗法治疗 799 例寒性疾病回顾性研究[J].中国民族医药杂志,2022,28(11):31-33.
- [5] 仁青草.藏医热敷疗法治疗功能性腹泻的护理临床疗效评价[J].心理月刊,2020,15(04):133.
- [6] 更太措.藏医外治粗盐与鹏润征热敷疗法治疗月经失调的临床应用[J].全科口腔医学电子杂志,2019,6(30):155+160.

6 结论

腰痛患者的临床护理需兼顾疼痛缓解、功能恢复与安全性，本研究先期采用循证医学方法开展多中心临床流行病学调查，系统明确了高原地区腰痛患者的患病情况、证型分布与临床特征，为藏医“西萨夏丁”疗法的精准应用提供了真实世界依据。藏医特色热敷“西萨夏丁”疗法在腰痛护理中展现出良好的应用效果。该疗法依托藏医外治理论，结合高原地域疾病特征，通过温热刺激与药物渗透作用，可有效改善患者腰部疼痛症状，扩大腰椎活动范围，提升患者生活质量，且干预过程安全性高，患者接受度与满意度良好。“西萨夏丁”疗法操作简便、成本适宜，适合在临床护理中推广应用，可与常规护理联合实施，优化腰痛护理方案，提升整体护理质量。