

中医适宜技术在内科临床护理应用进展综述

阿孜古丽·帕它木

克拉玛依市中心医院 新疆 克拉玛依 834000

【摘要】：中医适宜技术依托传统中医理论发展而来，包含针灸、推拿、拔罐等多种疗法，这类技术操作简单、使用安全，疗效也有保障，同时花费不高。2022至2025年期间，该类技术已经广泛运用到内科不同系统疾病的护理工作中。比如用针灸改善心血管病患者的不适症状，借助艾灸辅助治疗呼吸系统疾病，依靠推拿调理消化系统病症，临床应用收获了不错的效果。不过在实际开展工作时，也暴露出不少问题：各地操作标准不统一、护理人员技术能力高低不一，还有部分患者对这类技术接受程度偏低。针对这些现状，我们可以从三个方面着手改进：制定统一的操作规范、完善护理人员的培训体系、做好科普引导来提升患者认可度。结合当下发展趋势来看，未来中医适宜技术会和现代护理手段进一步结合，也会在内科慢性病长期管理中得到更多运用，为内科护理工作的发展带来新的思路。

【关键词】：中医适宜技术；内科临床护理；应用进展；问题与策略；发展趋势

DOI:10.12417/2705-098X.26.17.009

引言

中医适宜技术以中医理论作为核心指导，经过长年临床实践检验，凭借操作简单、安全有效、经济实惠等优势，成为临床常用的传统疗法，针灸、推拿、拔罐、艾灸、耳穴压豆等都属于这类技术。在内科日常护理中，中医适宜技术发挥着独有的作用，既能减轻患者不适、加快康复速度，也能改善患者生活质量，对整体护理水平的提升有着重要意义。

本文整理了2022—2025年业内相关研究成果，梳理这段时间里中医适宜技术在内科临床护理中的实际应用情况，同时分析现阶段存在的各类问题，并对应提出解决办法。希望能为这项技术在临床中科学、规范地推广使用提供参考，也助力中医护理和现代护理更好地融合，进一步提升内科整体护理质量。

1 中医适宜技术概述

1.1 中医适宜技术概念

中医适宜技术是在中医理论指导下形成的传统疗法，经过长期临床验证，具备安全、有效、便捷、经济的特点，涵盖的疗法种类较多，针灸、推拿、拔罐、艾灸、耳穴压豆、穴位贴敷、中药熏蒸都在其中。

这些技术并不是孤立使用的，始终围绕中医整体观念和辨证论治的核心理论展开。举个例子，针灸主要刺激人体经络与穴位，以此调节气血运行，最终达到治病调理的目的，这也体现出中医看待人体、调理病症的独有思路。推拿则以脏腑经络学说为基础，操作人员通过特定手法作用在人体体表，疏通经络、调和气血，实现防病、治病的效果。正因为扎根于中医理论，这类技术看待人体讲求整体性，也重视人和自然环境的协调，和现代部分治疗方式形成区别，有着自身独特的医学价值。

1.2 中医适宜技术特点

中医适宜技术的多项特点，让它在内科临床护理中拥有明

显优势。首先是操作简便。大部分技术不需要复杂、昂贵的仪器设备，仅靠简单工具或者单纯依靠手法就能完成。就拿耳穴压豆来说，只需把王不留行籽贴在耳部对应穴位即可，上手难度低，护理人员经过简单培训就能熟练操作，在病房等临床场景中开展起来十分方便。其次是安全且疗效确切。这类技术传承数千年，经过了大量临床实践检验，只要合理使用，很少会出现不良反应，整体安全性很高。比如艾灸，借助艾叶燃烧产生的温热感刺激穴位，能够温通经络、驱散寒邪、祛除湿气，对多种内科病症都能起到辅助治疗作用，正常使用下基本不会产生明显副作用。最后是成本低廉。对比现代一些高端检查、治疗手段，中医适宜技术所需费用更低，既能减轻患者的经济压力，也能减少医疗资源的消耗，契合当下医疗卫生事业可持续发展的方向，性价比很高，很适合在临床大范围推广。

2 2022-2025年中医适宜技术在内科临床护理各系统疾病中的应用

2.1 心血管系统疾病

2.1.1 针灸在心血管疾病护理中的应用

针灸是中医适宜技术中的常用疗法，在心血管疾病护理中发挥着突出作用。临床实践发现，针灸可以有效缓解心绞痛。通过刺激对应穴位，能够调节心肌供血，改善心肌缺血的状况，缓解患者的疼痛感。有一项针对稳定性心绞痛患者的临床研究显示，连续开展4周针灸干预后，患者每周心绞痛发作的次数明显减少（ $P<0.05$ ），日常硝酸甘油的使用量也随之下降。

在血压调节方面，针灸可以对人体神经系统、内分泌系统起到双向调节作用，帮助血压逐步恢复平稳。相关研究数据显示，对原发性高血压患者进行针刺治疗，持续8周后，患者的收缩压、舒张压都较治疗前显著下降（ $P<0.01$ ），并且这种调理效果还能维持一段时间。这些临床数据，都足以证明针灸在心血管疾病护理中的实际价值。

2.1.2 其他适宜技术对心血管疾病的干预

除针灸之外,推拿、耳穴压豆等技术,也能帮助心血管病患者加快康复。推拿作用在人体体表特定部位,可梳理气血运行,改善心脏功能。有研究针对心力衰竭患者开展推拿干预,结果显示,推拿能够增强心肌收缩能力,提升心输出量,进而改善患者的心功能分级。与此同时,长期患病的患者大多存在肌肉紧绷、情绪焦虑的问题,推拿也能舒缓这类不适,间接提升患者的生活质量。

耳穴压豆依靠刺激耳部穴位来调节脏腑机能,应用在心血管患者身上,可改善心肌供血、稳定心率。比如将该技术用于心律失常患者,能够有效减少病症发作次数,让心律变得更加稳定,改善患者的生活状态。

2.2 呼吸系统疾病

2.2.1 艾灸在呼吸系统疾病护理中的应用

艾灸对于呼吸系统病症有着不错的辅助治疗效果。针对稳定期慢性阻塞性肺疾病(COPD)患者,艾灸可以温通经络、扶助正气、祛除病邪,提升机体免疫力,减少疾病急性发作的次数。相关研究表明,对这类患者连续开展3个月艾灸治疗后,患者一年内病情急性发作的频次明显降低($P<0.05$),第1秒用力呼气容积占预计值百分比等肺功能指标也有所好转。

针对支气管哮喘患者,艾灸能够调节机体免疫能力,降低气道高反应性,减少哮喘发作。有临床报道指出,采用艾灸配合常规药物一同治疗支气管哮喘,可以明显改善患者喘息、咳嗽等症状,提升患者生活质量。

2.2.2 其他适宜技术对呼吸系统疾病的干预

穴位贴敷、中药熏蒸两种技术,也能有效缓解呼吸系统疾病患者的症状,助力患者康复。穴位贴敷是将中药材制成药贴,敷在人体对应穴位上,依靠药物和穴位的双重作用调理病症。把这项技术用在慢性支气管炎患者身上,能够刺激穴位、调节肺、脾、肾等脏腑功能,减轻咳嗽、咳痰等表现。临床发现,在三伏天为慢性支气管炎患者做穴位贴敷,能明显降低冬季病情发作的概率,同时减轻发作时的严重程度。

中药熏蒸是把中药煎煮后产生的蒸汽作用于患者体表,药物成分经皮肤被人体吸收,从而起到治疗作用。对于支气管哮喘患者,中药熏蒸可以舒张支气管平滑肌,缓解气道痉挛,改善呼吸状况。从临床效果来看,该疗法能有效减轻患者喘息症状,提升患者日常活动能力。

2.3 消化系统疾病

2.3.1 推拿在消化系统疾病护理中的应用

推拿在消化系统疾病的护理工作中应用十分广泛。针对功能性消化不良患者,对腹部穴位进行推拿刺激,能够加快胃肠蠕动,缓解腹胀、腹痛等不适。有研究设置的干预方案为:每

日开展1次腹部推拿,单次时长20分钟,连续治疗2周。干预结束后,患者腹胀症状评分大幅下降($P<0.01$),胃肠蠕动的频率也明显提升。

针对慢性胃炎患者,推拿可以调节胃肠功能,加快胃黏膜处的血液循环,促进局部炎症吸收。有研究采用背部推拿搭配腹部穴位按摩的方式干预患者,结果显示,该方法能有效缓解患者上腹痛、反酸等症状,改善患者生活质量。

2.3.2 其他适宜技术对消化系统疾病的干预

拔罐、穴位注射同样可以改善消化系统疾病患者的症状,临床效果可观。拔罐依靠负压让局部皮肤充血,以此调节脏腑功能。将其用于急性胃肠炎患者,在腹部、背部指定穴位拔罐,可快速缓解腹痛、腹泻等症状。临床数据显示,拔罐治疗急性胃肠炎,整体有效率能达到90%以上,而且操作简单、安全性高。

穴位注射是将药物注入对应穴位,结合药效与穴位刺激双重作用调理身体。临床上常为慢性胃炎患者选取足三里穴,注射维生素B12,以此调节胃肠功能,帮助修复受损的胃黏膜。实际应用证实,这种治疗方式能够有效改善患者症状,提升整体疗效。

3 中医适宜技术在内科临床护理应用中的问题

3.1 操作规范不统一

现阶段,中医适宜技术在临床护理中还缺少全国统一、具备权威性的操作标准。不同医院,甚至同一医院的不同护理人员,在开展同一项技术操作时,流程、手法力度、操作时长等细节都存在较大差别。

举个例子,开展艾灸时,艾条和皮肤之间的距离、单次艾灸时长,各个机构都没有统一要求,这就容易造成治疗效果参差不齐。操作标准混乱不仅会影响疗效,还会带来安全隐患。比如进行拔罐操作时,若罐口温度把控不当、留罐时间过长,很容易造成患者皮肤烫伤。这类不良事件的发生,也会让患者对中医适宜技术产生不信任,配合治疗的意愿随之下降。

3.2 护理人员技术水平参差不齐

目前一线护理人员对中医适宜技术的掌握程度差距较大。不少护理人员没有接受过系统、完整的专业培训,只是参与了科室内部简单学习或者短期速成培训上岗操作。大家对于各类技术的作用原理、适用病症、使用禁忌理解得不够透彻,临床工作中无法结合患者实际病情,精准选择疗法、把控操作参数,最终影响治疗效果。

比如开展穴位按摩时,部分人员穴位定位不准,或是按摩的力度、节奏把控不到位,没办法实现疏通经络、缓解不适的理疗目标。这既降低了患者对护理服务的满意度,也阻碍了中医适宜技术在内科护理中的进一步推广。

3.3 患者接受度差异

患者对中医适宜技术的接纳程度，会受到多种因素影响。首先是文化认知的差异，不同地区、不同群体对中医文化的理解和认可程度不一样，部分受现代医学理念影响较深的患者，会对中医适宜技术抱有怀疑心态。

其次是患者自身认知水平，如果患者不了解这类技术的作用原理和实际疗效，也容易心生顾虑，不愿意接受治疗。除此之外，个人过往就医经历也会产生影响，有些患者此前接受过中医适宜技术治疗，但效果未达预期，再次接触时就会产生抵触情绪。这些问题叠加在一起，限制了中医适宜技术的普及，也让技术本身的优势无法充分发挥。

4 解决中医适宜技术应用问题的策略

4.1 建立统一操作标准

制定统一、规范的操作细则，是提升疗效、保障患者安全的基础，也是业内一直在探讨落实的方向。统一的操作流程，能让所有操作人员的行为保持一致，减少因操作差异导致的疗效波动。

我们可以针对每一项技术明确细节要求，比如划定针灸的穴位位置、针刺深度、留针时长等关键内容，让护理人员操作时有据可依，减少不当操作引发的不良反应。同时，也要清晰界定各项技术的适应症和禁忌症，帮助护理人员准确判断患者是否适合接受治疗，从源头保障患者安全，全面提升临床服务质量。只有搭建起完整、细化的操作标准体系，才能为中医适

宜技术的临床推广筑牢基础。

4.2 加强护理人员培训

想要整体提升护理人员的实操能力，系统的培训工作必不可少。培训可以分为理论和实操两大板块：理论部分重点讲解中医基础理论、经络腧穴学等内容，让护理人员吃透各项技术的原理与作用机制。比如讲解脏腑经络学说，帮助大家理解推拿手法、施术部位和治疗效果之间的关联。

实操培训可以结合模拟演练、病例分析、临床一对一带教等多种形式，让护理人员在反复练习中熟练掌握操作技巧。除此之外，单位可以定期组织技能考核、经验交流会，督促大家巩固所学知识、互相借鉴经验，持续提升专业能力，满足临床工作的实际需求。

4.3 提高患者认知与接受度

想要让更多患者接受中医适宜技术，科普宣教、案例分享都是行之有效的办法。健康宣教可以采用多种形式落地，比如开设健康讲座、发放科普宣传册，也可以借助网络平台推送相关知识，通俗地讲解中医适宜技术的优势、操作流程以及相关注意事项，打消患者心中的误解和疑虑。

同时，分享院内真实的康复案例，能让患者直观看到这项技术的实际效果，逐步建立信任感。日常护理过程中，护理人员也要主动和患者沟通，倾听患者的想法，耐心解答大家提出的疑问，一步步提升患者对中医适宜技术的接受意愿。

参考文献：

- [1] 邹新花;郭净;吴清李.中医适宜技术在临床护理应用中的研究进展[J].护理与康复,2018,17(4):31-34.
- [2] 曾莹;施慧;彭剑飞;陈丽霞;朱德政;黄蓉.临床研究中中医护理适宜技术安慰剂效应控制的范围综述[J].军事护理,2023,40(11):79-82.
- [3] 王芳芳;冯新韦;卢致婷;钱日红;赖小欢;肖良华.中医护理适宜技术改善原发性肝癌患者术后症状临床观察[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(11):160-163.
- [4] 许可慧;吴丽红;王晓庆.中医适宜技术在重症患者肠内营养不耐受中的应用现状[J].护理实践与研究,2022,19(15):2269-2273.
- [5] 孔慧;万长秀;周凤.中医适宜技术护理门诊的建设与工作模式实践[J].中西医结合护理,2022,8(1):9-12.