

中医艾灸护理对腰椎间盘突出症患者效果及满意度的影响研究

赵琼瑶

包鸾中心卫生院 重庆 400000

【摘要】：中医艾灸护理在腰椎间盘突出症康复管理中具有重要应用价值。针对患者疼痛反复、活动受限及满意度提升需求，构建规范化艾灸护理干预方案，从取穴配伍、操作流程及安全管理等方面进行系统实施。通过对干预前后疼痛程度、腰椎活动功能及生活能力变化进行综合评估，分析艾灸护理对症状缓解与功能恢复的促进情况。结果显示，艾灸干预可改善局部血液循环，缓解神经根刺激症状，增强患者治疗依从性与护理体验感，在提高临床疗效的同时提升满意度。

【关键词】：中医艾灸护理；腰椎间盘突出症；疼痛缓解；功能恢复；满意度

DOI:10.12417/2811-051X.26.06.094

引言

腰椎间盘突出症是临床常见的退行性疾病，长期腰腿疼痛与活动受限严重影响生活质量。常规治疗虽可缓解部分症状，但恢复周期较长，复发率较高，患者对康复过程的舒适度与持续性需求不断提升。中医护理强调整体调护与辨证施护，艾灸作为传统外治方法，通过温经通络、活血止痛，在慢性疼痛管理中逐渐受到关注。将艾灸融入系统护理流程，不仅关注症状控制，也注重患者主观体验。围绕疗效与满意度展开探讨，有助于深化对艾灸护理价值的认识，并为临床康复路径优化提供参考。

1 腰椎间盘突出症患者护理需求分析

1.1 疼痛反复与功能受限问题

腰椎间盘突出症患者多因纤维环破裂、髓核突出压迫神经根而出现持续性或间歇性腰腿痛，疼痛呈放射性分布，常伴有下肢麻木、肌力下降及感觉异常。神经根水肿与局部炎症反应可导致症状反复发作，夜间疼痛加重，影响睡眠质量。腰椎活动度受限明显，前屈、后伸及旋转动作受阻，直腿抬高试验阳性率较高。长期功能受限易引发腰背肌痉挛与肌肉失衡，进一步加重椎间盘受力异常。部分患者因疼痛持续存在而产生焦虑情绪，对康复过程信心不足，对护理干预的镇痛效果与持续性提出更高要求。

1.2 常规护理措施的局限性

临床常规护理以卧床休息、体位指导、口服镇痛药物及基础理疗为主，能够在一定程度上缓解急性期症状，但对慢性炎症反应及软组织粘连改善有限^[1]。长期使用非甾体抗炎药物易引发胃肠道不适及肝肾功能负担，影响依从性。单纯牵引或物理治疗在改善神经根压迫方面效果存在个体差异，疗程较长且易复发。护理措施多集中于症状控制，缺乏系统性的整体调护理念，对局部血液循环及经络调节关注不足。患者在治疗过程中易出现康复动力下降，主观体验感未得到充分重视。

1.3 提升舒适度与满意度的现实要求

康复阶段不仅关注疼痛缓解程度，还重视护理过程中的舒

适体验与心理支持。持续性疼痛与活动受限使患者对护理技术的温和性、安全性及持续效果提出更高期待。护理模式若能够在缓解神经根刺激症状的同时改善局部微循环，促进软组织修复，将更符合临床需求。舒适化护理环境、规范化操作流程以及个性化调护方案，有助于增强患者参与康复训练的主动性。通过整合传统外治方法与现代护理理念，可在症状改善基础上提升整体满意度，使治疗过程更加协调与连贯。

2 艾灸护理干预方案的构建

2.1 艾灸取穴与操作规范

艾灸护理干预需在中医辨证理论指导下实施，结合腰椎间盘突出症多因肝肾亏虚、寒湿痹阻、气滞血瘀所致的病机特点，确立温经通络、散寒除湿、活血止痛的施护思路。穴位选择以足太阳膀胱经与督脉为主，常取肾俞、大肠俞、腰阳关、命门、阿是穴及环跳等，以调理腰府气血运行；依据疼痛放射路径，配伍委中、承山等穴位，强化循经疏导作用。实施前需完成皮肤状况评估与体质辨识，明确是否存在感觉减退或局部炎症反应，合理选用温和灸或隔姜灸。操作时保持艾条与皮肤间适宜距离，使热力均匀渗透，灸感以温热深透而不灼痛为度。全过程持续观察局部充血程度及患者主观反馈，防止热损伤。干预时程依据病程分期与个体耐受情况灵活调整，以促进经络通畅、缓解肌肉紧张及改善神经根周围血液循环状态。

2.2 护理流程与安全管理

艾灸护理纳入规范化操作流程之中，由经过中医护理技术培训的专职人员负责整体评估、具体实施及疗后观察。干预前完成系统性评估，包括疼痛部位定位、皮肤完整性检查、既往过敏史及慢性基础疾病状况，并开展针对性健康宣教，说明艾灸作用机制、可能出现的温热反应及配合要点，以减轻焦虑情绪，增强治疗信任度。操作区域保持空气流通与温度适宜，减少烟雾聚集对呼吸道造成刺激。灸疗期间配备灭火装置、防烫垫及无菌敷料，严格执行无菌操作原则与火源管理制度。护理人员需熟练掌握火力调控与灸距把握，根据皮肤色泽变化及时调整热度，避免形成水泡或色素沉着^[2]。疗程结束后再次评估

局部皮肤温度、充血程度及压痛变化,做好护理记录,并指导患者注意保暖与合理活动。对于感觉迟钝、糖代谢异常或循环障碍人群,加强灸感询问与皮肤巡查,预防低敏区域发生热损伤。整个过程强调制度化管理与风险控制,将传统灸疗技术置于现代护理质量监测框架之下,使干预更加安全、规范且可持续。

2.3 个体化调护策略的制定

干预方案需结合患者病程进展、突出节段定位及疼痛性质进行分层设计,体现辨证施护与个体化原则。处于急性刺激阶段者,多伴神经根充血水肿与明显压痛,灸法以温和渗透为主,控制单次施灸时长与热力强度,避免过度刺激加重局部炎症反应;病情进入相对稳定阶段后,将重点转向经络疏通与肌群功能重建,可适度延长灸疗时间,以增强深部温热效应。寒湿阻络表现明显者,选穴偏重温阳散寒与督脉调理;气滞血瘀特征突出者,则强调活血行气与局部阿是穴结合远端循经穴位的配伍思路。护理干预同时融入腰背肌等长收缩训练与核心稳定练习指导,配合科学体位调整,减轻椎间盘受力负荷。针对情绪波动与睡眠障碍问题,实施心理支持与放松指导,调节植物神经功能。依据灸后反应与症状变化及时修正穴位组合与热力强度,使干预过程保持连续性与针对性,推动疼痛缓解与功能恢复同步改善。

3 艾灸护理对症状与功能的改善

3.1 疼痛评分变化分析

疼痛程度是衡量腰椎间盘突出症病情变化的重要指标,临床多采用视觉模拟评分法及数字分级法进行量化评定。实施艾灸护理后,患者主观疼痛强度呈逐步减轻趋势,持续性钝痛与放射性刺痛感明显缓和。艾灸温热刺激作用于腧穴及病变节段周围组织,可促进局部血管扩张,改善微循环状态,减轻神经根充血与水肿,从而降低炎性介质释放水平。灸感透达深部组织后,对腰背肌痉挛具有松解效应,使肌肉张力趋于平衡,缓解牵拉性疼痛。部分患者夜间痛醒次数减少,睡眠质量得到改善,间接反映镇痛效果的持续性。疼痛评分变化与经络循行区域的温热反应呈一定相关性,提示艾灸在调节局部气血运行方面具有积极影响。通过阶段性记录评分结果,可清晰呈现干预前后疼痛缓解幅度及稳定程度。

3.2 腰椎活动度与生活能力改善

腰椎功能恢复情况可通过前屈、后伸及侧弯活动范围进行评估,同时结合 Oswestry 功能障碍指数等工具评价日常生活能力。艾灸护理在改善软组织弹性与缓解肌肉僵硬方面表现突出,患者腰部活动时的牵拉痛与僵滞感减轻,活动幅度逐渐增加^[3]。局部组织温热效应有助于促进代谢产物清除,增强韧带与肌肉的血液供应,为功能训练创造良好条件。部分存在步态异常的患者,在疼痛减轻后下肢负重能力提升,行走距离延长。

穿衣、弯腰、起坐等动作完成度提高,生活自理能力明显改善。功能改善过程呈渐进性,与护理干预的持续性密切相关。通过对活动度及生活能力的动态观察,可以反映艾灸在促进神经功能恢复与肌肉协调方面的调节价值。

3.3 康复进程中的综合效果评估

症状缓解与功能改善需结合整体康复表现进行综合评估,包括体征变化、情绪状态及依从性等多个层面。艾灸护理融入康复方案后,患者对治疗过程的耐受性增强,焦虑程度有所下降,康复训练参与度提高。腰椎旁肌紧张度减轻,压痛范围缩小,直腿抬高角度有所改善,提示神经根受压状况趋于缓解。连续干预阶段中,复发性急性疼痛发作频率降低,说明经络调理在稳定病情方面具有调节作用。护理记录中可见皮肤温热反应均匀,无明显不良反应发生,安全性表现良好。综合观察症状、体征与功能变化,可体现艾灸护理在整体康复体系中的协调价值,使局部治疗与全身调节形成互动状态。

4 患者满意度与护理质量提升

4.1 满意度评价指标设置

满意度评价体系的构建需围绕腰椎间盘突出症患者在艾灸护理过程中的真实感受展开,内容涵盖技术操作规范性、疼痛缓解感知度、护理沟通效果及整体舒适体验等维度。评价工具可采用结构式问卷与分级量表相结合的方式,对护理态度、操作熟练度、环境管理及健康宣教质量进行细化考察。针对艾灸特有的温热刺激感与烟雾影响,应设置专门条目评估灸感适宜度与环境通风状况。对症状改善的主观认可程度纳入评价指标,有助于反映护理干预在患者认知层面的接受度。量表设计强调信度与效度检验,确保结果具备客观性与可比性。通过多维度评分汇总,可形成较为全面的满意度结构模型,为护理质量改进提供依据。评价过程注重保护隐私与自主表达,避免引导性提问影响结果真实性。

4.2 护理体验与依从性变化

艾灸护理的体验感受直接影响患者治疗依从性与康复参与程度。温热刺激在缓解疼痛的同时带来放松感,可调节交感神经兴奋状态,减轻焦虑与紧张情绪。护理人员在操作过程中保持规范沟通,解释穴位选择与灸疗反应原理,有助于增强信任感。患者在体验到疼痛减轻与活动改善后,对治疗方案的认可度逐渐提高,主动配合功能锻炼与体位管理指导^[4]。依从性变化体现在按时接受干预、遵循康复建议及主动反馈身体反应等方面。部分长期疼痛困扰者在获得稳定镇痛效果后,睡眠质量改善,情绪波动减少,对护理过程的满意度随之上升。护理体验的优化不仅体现在操作层面,还包括环境整洁度、隐私保护及人文关怀程度,均对依从行为产生积极影响。

4.3 综合成效的临床体现

在持续开展艾灸护理干预的过程中,满意度提升与护理质

量改进呈现协同变化。患者对疼痛控制效果的认可增强,对护理团队专业水平给予较高评价,医患互动氛围更加和谐。护理质量监测记录显示,操作规范执行率与不良反应发生率保持稳定,风险控制措施落实到位。患者主动参与康复训练的比例提高,腰部功能维持状态较为平稳,复发诱因得到有效规避。护理档案中关于心理状态与生活质量的描述趋于积极,反映出综合调护对身心状态的调节价值。满意度数据与症状改善表现形成对应关系,提示艾灸护理在技术实施与服务体验两方面均发挥促进作用。护理质量提升体现在流程标准化、沟通精细化与

管理制度完善等多个层面,使临床服务更具连续性与协调性。

5 结语

中医艾灸护理在腰椎间盘突出症康复管理中展现出良好的镇痛调节与功能促进效果,对改善神经根刺激症状及提升生活质量具有积极价值。规范取穴与标准化操作保障了干预安全性,多维度满意度评价体现出护理体验的优化趋势。症状缓解、功能恢复与依从性提升相互促进,使护理质量得到持续改进,为临床康复路径优化提供实践依据。

参考文献:

- [1] 张帆.腰椎间盘突出症居家护理:缓解腰部压力,告别反复疼痛[J].医食参考,2026(2):67-67.
- [2] 张姣娜,赵玉洁,员秀丽.择时控温式中药热敷联合腰背功能锻炼在腰椎间盘突出症患者康复护理中的应用[J].齐鲁护理杂志,2026,31(2):138-140.
- [3] 王美君,杜丽梅,房津辉.中医特色延续性护理在腰椎间盘突出症内镜术后患者中的应用效果[J].中国疗养医学,2025,34(4):44-47.
- [4] 燕东花.中医护理对腰椎间盘突出症的影响[J].中国冶金工业医学杂志,2025,42(5):565-567.