

# 头部刮痧联合艾灸疗法治疗1例外感偏头痛的疗效观察

## Observation on Therapeutic Effect of Head Scraping Combined with Moxibustion on a Case of Exogenous Migraine

曾璇 张琪\* 覃钰婷 覃周韦

Xuan Zeng Qi Zhang\* Yuting Qin Zhouwei Qin

柳州市妇幼保健院 中国·广西柳州 545001

Liuzhou Maternal and Child Health Hospital, Liuzhou, Guangxi, 545001, China

**摘要:** 目的: 分析1例头部刮痧联合艾灸疗法治疗外感偏头痛患者的策略及疗效。方法: 选取某科2021年3月11日门诊收治的一例外感偏头痛患者, 对患者的治疗及护理经过和疗效观察。结果: 经治疗后, 患者的偏头痛得到治愈, 患者满意。结论: 对外感偏头痛患者在实施头部刮痧及艾灸疗法, 能提高治疗效果, 提高患者满意度。

**Abstract: Objective:** To analyze the strategy and efficacy of head scraping combined with moxibustion in the treatment of exogenous migraine. **Methods:** A patient with exogenous migraine treated in an outpatient department on March 11, 2021 was selected to observe the treatment, nursing process and curative effect of the patient. **Results:** After treatment, the patient's migraine was cured and the patient was satisfied. **Conclusion:** Head scraping and moxibustion can improve the treatment effect and patient satisfaction in patients with exogenous migraine.

**关键词:** 偏头痛; 临床研究; 护理

**Keywords:** migraine; clinical research; nursing

**DOI:** 10.12346/pmr.v4i2.6100

## 1 引言

偏头痛(migraine)为常见的原发性头痛,偏头痛的发病机制在目前为止仍未完全明确和证实,但大多数临床工作者及研究者认为该病与相关神经及血管的病变有关,中枢神经及血管等功能出现紊乱,从而导致疼痛症状的发作。常表现为反复发作的,多单侧的中、重度搏动性头痛,伴有恶心、呕吐、畏光、畏声及疲乏无力,少数典型病例有视觉、感觉和运动障碍等先兆。常见病因有两大类型:外感六淫和内伤。偏头痛常规的西医治疗以急性期止痛为主。随着社会的发展,越来越多人重视预防和养生,与中医的“治未病”理念不谋而合,针对原发性偏头痛,进行及早干预和治疗。中医药治疗具有“整体调节”的特点,在减少偏头痛的发作频率、缓解头痛症状、提高生活质量方面有优势<sup>[1]</sup>。

针对外感这类型偏头痛,临床多以针灸联合疗法居多,疗效确切<sup>[2]</sup>。但是针灸有穿刺痛风险。随着中医护理技术的

发展及政策导向,中医护理技术被广泛应用于临床实践。现寻找中医护理适宜技术联合运用,如刮痧联合艾灸疗法,治疗外感偏头痛,观察其疗效,为进一步研究。我院中医科门诊于2020年3月11日收治的一例外感风邪偏头痛门诊患者为研究对象,采用刮痧疗法联合艾灸疗法干预和护理,一个疗程后取得较好的治疗效果,现报道如下。

## 2 资料与方法

临床资料:

患者为女性,年龄46岁,被诊断为原发性外感偏头痛。患者于2月前无明显诱因出现头痛而胀,一侧加重,忽左忽右,咳嗽和打喷嚏时加重,以胀痛为主,搏动性不明显,飘忽不定左右颞部疼痛为其主要特点,犯恶心想吐,偶有畏光情况,影响正常生活与工作,夜间偶有疼醒情况,睡眠质量降低。次症:心烦易怒,口苦;面红口干,舌红苔

【作者简介】曾璇(1989-),女,中国广西人,本科,护师,从事中医护理研究。

黄, 脉弦或弦数。否认高血压、糖尿病等基础疾病。血压: P112/89, 心率 73, 头颅 CT 平扫未见明显异常。

### 3 护理

#### 3.1 一般护理

①心理护理: 详细了解患者的病史和治疗经过, 根据患者的性格特点, 予以解释、安慰、疏导缓解因头痛带来的焦急心理, 温声关怀放松患者心态, 积极治疗。②饮食护理: 指导患者饮食宜清淡、易消化, 禁食肥甘厚味、辛辣生冷之品。③健康宣教: 指导患者注意保暖防风, 出门在外可佩戴帽子抵御寒风吹, 治疗期间宜少看手机、电视、电脑, 保证充足睡眠, 切记不要熬夜。

#### 3.2 中医护理技术

##### 3.2.1 头部刮痧

患者取平卧位, 用铜质刮痧板直接(头部不用刮痧油)在经络处由前向后、先上后下, 先左后右刮拭, 刮痧板与皮肤保持 30°~45°, 单手握刮痧板, 以肘关节为轴心, 前臂节奏稳定地刮拭, 刮拭力度由轻到重, 至皮肤和头皮微红为止, 不必强求出痧。刮拭部位: 平卧位, 刮拭额部及顶部, 如督脉: 印堂穴向上刮至百会穴, 重点刮拭百会穴。将头面向一侧, 或去侧卧位, 刮拭颞部穴位, 如太阳穴, 少阳胆经: 瞳子髎穴刮拭至风池穴, 重点刮拭率谷穴和风池穴以及阿是穴。刮痧结束后嘱患者注意保暖, 避免风寒, 4 h 内勿洗澡。5 天一次, 4 次为一疗程。

##### 3.2.2 艾条灸疗法

嘱患者取侧卧位, 选取一边风池穴和太阳穴, 点燃长艾条, 悬灸于穴位之上, 艾灸期间可上、下、左、右, 调整位置和角度, 使施灸温度适中, 以皮肤红晕为度。

护理前后, 根据患者病情变化, 填写 VAS 疼痛量化评分表, 频次、持续时长等, 进行前后对比(见表 1)。

表 1 VAS 疼痛量化评分表

	治疗前	治疗一次	治疗两次	治疗三次	治疗四次
疼痛值 (VAS)	6	5	2	2	0
疼痛部位	1~3	1~2	1	1	0
疼痛频率	6/w	4/w	3/week	1/week	0
持续总时长	2.3h	1.5h	55min	20min	0
伴随恶心呕吐	1	0	0	0	0

### 4 结果

在治疗期间, 不断询问患者感受及疗效。患者自诉偏头

痛的症状随着治疗的持续进行中已经不断减轻, 头痛程度降低, 频次降低, 睡眠得到改善。一个疗程结束后, 偏头痛症状已好转, 5 天内没有复发, 治愈。嘱患者延续一般护理, 如有不适及时随诊。

### 5 讨论

偏头痛属于中医中的“头痛”“头风”“偏头风”“厥头痛”范畴, 如《素问·风论篇》<sup>[3]</sup>曰:“风气循风府而上, 则为脑风”“风善行而数变……新沐中风, 则为首风”。《黄帝内经》中论及头痛病因有外感六淫, 内伤五脏和情志失调, 均可使脑窍失养, 脑络阻痹、清阳被遏、清窍受扰从而导致头痛。患者为外感风邪沿风池入脑, 风邪乱窜, 使脑络阻痹, 头风发作飘忽不定, 影响患者精神、睡眠与工作。

刮痧疗法是《素问·异法方宜论》中古中医六法中的“砭法”, 是目前常用的中医护理适宜技术之一。运用刮痧手法调节经络气血, 从而起到行气血、开腠理、通经络、除邪气之功效, 现代医学也证明刮痧有抗炎、抗氧化、神经调节等作用, 可通过刺激体表, 提高皮肤温度和血流灌注, 以皮下血管充血、出血产生的“痧”为刺激源, 激活各种信号通路, 产生生物学效应, 达到镇痛和治疗的效果<sup>[4]</sup>。

艾叶味辛、苦, 性温, 有温经散寒的作用, 本草纲目载“艾叶服之则走三阴而逐一切寒湿, 转肃杀之气为融合; 灸之则透诸经而治百种, 病邪起沉疴之人为康泰, 其功亦大矣。”<sup>[5]</sup>基于艾叶的功效和灸法的特点, 灸法有温通经络、祛风解表、温经散寒、消肿镇痛等作用。

刮痧和艾条灸疗法, 一泻一补, 平衡阴阳, 达到祛风温阳之功效, 效果显著。可使患者免于疼痛困扰, 不用服药, 避免穿刺的疼痛, 具有无毒副作用的担忧, 价格低廉, 患者舒适, 依从性高的优点。偏头痛的非药物治疗具有简、便、验、廉的优势, 已经被越来越多的临床工作者关注及重视, 成为临床诊疗中常用的治疗手段。

### 参考文献

- [1] 李舜伟, 李焰生, 刘若卓, 等. 中国偏头痛诊断治疗指南[J]. 中国疼痛医学杂志, 2011, 17(2): 65-86.
- [2] 娄红岩. 针灸治疗偏头痛的网状Meta分析[D]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2020.
- [3] 王冰. 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963.
- [4] 王芬芬, 殷虹, 籍曾洋. 循经刮痧对肝阳上亢型偏头痛的疗效观察[J]. 重庆医学, 2020, 49(2): 335-338.
- [5] 邵明璐. 灸法镇痛的现代文献研究[D]. 济南: 山东中医药大学, 2014.