

腕踝针在湿热蕴结型痛风性关节炎急性期患者的临床护理研究

赵丹

徐州市中医院 江苏徐州 211000

摘要: 痛风性关节炎是临床常见病症,患者通常疼痛明显,且具有自限性特点。湿热蕴结型是痛风性关节炎中常见类型,针对这类患者的治疗中,腕踝针具有其独特优势。结合了现代神经学与传统针灸理论,以电刺激疗法作为基础,通过毫针采用皮下浅刺法来治疗身体疾病,尤以镇痛效果最为突出,能够有效帮助湿热蕴结型痛风性关节炎患者减轻病痛。本研究首先对湿热蕴结型痛风性关节炎进行阐述,然后整合分析腕踝针的特点,综合多位学者的研究综述分析腕踝针在湿热蕴结型痛风性关节炎急性期患者中的应用及护理。

关键词: 腕踝针; 湿热蕴结型; 痛风性关节炎; 临床护理

引言

痛风病症为一种日常生活中常见的病症,病情严重时,患者的下肢通常有剧烈疼痛感,甚至无法行走,严重影响患者日常生活。痛风性关节炎患者中,男性患病几率远高于女性,发病年龄大多在40岁以上^[1]。痛风是人的体内尿酸产生过多而且尿酸无法排出人体的排泄障碍疾病,尿酸无法排出,从而在关节中堆积了过多的尿酸盐,就导致关节部位发炎从而形成了风湿性疾病。关于痛风性关节炎的治疗,从中医角度而言,中医对此症进行了辨证分型,不同类型的患者在治疗操作上也有所不同^[2]。本文以湿热蕴结型痛风性关节炎急性期患者为观察对象,总结探讨腕踝针的应用及护理要点。

一、痛风性关节炎

痛风性关节炎在生活中十分常见,通常与饮食中高嘌呤食物有关^[3]。饮食中含有过量嘌呤类食物,往往会导致机体无法及时代谢过多的嘌呤,并且容易在人体内形成尿酸盐结晶。一旦堆积过多的尿酸盐结晶,很容易引发滑膜炎。软骨脱位等情况,患者的关节会反复受到炎症侵害,给患者造成较大病痛困扰。临床病例显示,多数痛风性关节炎患者是以急性发作的情况出现,患者起病较急,在较短时间内病情快速发展,剧烈痛感让患者难以忍受,还会影响患者的四肢运动功能,病情危重者往往需要及时采取手术治疗^[4]。还有研究发现,一些痛风性关节炎患者长时间受到病情影响下,还会对患者的肾脏功能造成损害,需要引起重视。调查显示高血压、高血脂、高血糖人群出现痛风性关节炎的几率显著高于普通人群。从中医角度分析,痛风性关节炎的病理病机与饮食中高脂肪食物的关联较大,油腻食物会损伤机体

脾胃功能,导致水分代谢失常,湿气无法排出,在人体内堆积造成经络的淤堵,最终发展成痛风性关节炎^[5]。

急性痛风性关节炎的独特表现主要以急剧发病,且多在清晨体现,大部分患者首发部位都是单个足关节,以拇趾居多^[6]。同时,也存在局部红肿、发热,或是剧痛的表现,患者在行动上就会受限,高峰期在1~3天左右。且患者血尿酸水平往往未有明显提高,约7天就能自行完全缓解,虽无后遗症,但有复发可能。研究发现^[7],有89%左右的患者间隔1~5年就会再次发作,因此,即使病情得到良好控制后,仍然需要积极预防痛风性关节炎的复发。若疾病反复发作,堆积的尿酸盐结晶过多,形成破坏性关节炎,转变成慢性痛风石的情况。

二、腕踝针

腕踝针是近年来一种新颖的中医针刺疗法,结合中医针刺治疗的基础理论,对患者的腕踝部位进行针刺治疗,可以对多种疾病起到较好效果。目前临床将腕踝针广泛应用于急性疼痛的治疗中,比如肾绞痛、术后疼痛等患者,腕踝针能够达到较好的镇痛作用。此外,还有研究发现,腕踝针能够对失眠、精神焦虑等疾病起到一定的缓解作用。

当前腕踝针应用范围很广,尤以治疗各种痛症疗效最为显著,比如各种急性扭伤、肩周炎、头痛、痛经、癌性疼痛、术后疼痛等,对失眠、焦虑、高血压、中风偏瘫等也有一定效果^[8]。腕踝针按标本和根结理论,在手腕和脚踝上下各分6个区,基本上相当于中医的12条经脉走向的“络穴”,对腕踝关节附近的皮肤进行针刺,可以达到调整脏腑和经络功能,沟通表里,奋阳气,达到祛邪扶正的目的。

三、腕踝针应用于湿热蕴结型痛风性关节炎

1. 常规药物治疗

痛风性关节炎属终身性疾病，早期展开针对性的治疗，预后往往较为理想。急性痛风性关节炎也具备自愈性特点，一般是病情发展后的数天，或是数周内就可自行缓解，但复发的可能性也较高，如若未及时展开控制，疾病反复发展，或是迁延不愈，就极易演变成慢性痛风性关节炎，这就会损伤关节，降低生活质量。针对有此病家族史，或是尿酸水平明显提高、发病年龄较小、病情反复发作的患者，其预后则往往欠佳。另外，如若患者有合并高血压、糖尿病等疾病，预后效果也较差，情况严重者还会死亡。在治疗方面，选择药物时主要以具备抗炎、镇痛功效的非类固醇抗炎药为主，包括布洛芬、依托考昔等，也可应用秋水仙碱。如若上述药物应用后效果不明显，或是存在不耐受的情况，就可采取糖皮质激素展开局部，或是全身治疗。一般情况下，治疗1周左右患者的症状就可得到显著的缓解，进而停止治疗。

2. 中医治疗理念

在治疗痛风性关节炎的过程中，现代医学尚无根治方法。通常在患者的通风发作时，基于秋水仙碱等药物来帮助患者减轻关节疼痛。但服用药物存在副作用的危险，并且部分患者担心对镇痛药物产生依赖性。因此，中医疗法也逐渐受到重视。中医在治疗痛风性关节炎中，结合从古至今的研究成果，传统中医将通风视作“痛痹”，腕踝针治疗痛风性关节炎的过程中，虽然针刺的部位在腕踝部特定位置，与具体产生疼痛的病灶位置较远，但腕踝针针刺治疗期间，能够通过针刺使皮肤感受器所产生的电位差冲动，沿神经纤维向大脑皮层的过程中，要经过各级神经中枢的调整作用，这种调整作用在正常区域不会发生，因此在正常区域不在出现感觉。但在病灶部位由于组织感觉域降低，而对传入冲动的敏感性增强便产生了感觉。经过调整使针刺引起的弱冲动产生了强反应，适合的对病灶部位兴奋度的控制，使肌肉痉挛降解，血液循环恢复，疼痛也随之消除。

3. 腕踝针治疗

湿热蕴结是痛风性关节炎中较为常见的一种类型，这种类型的痛风患者关节红肿热痛感非常明显，关节屈伸困难，伴有发热、口渴、小便发黄有热感，有时候甚至会出现身体发黄，眼睛发黄、口苦等症状，这是湿热进入肝胆经导致的。

腕踝针能够活血祛瘀，调理脾胃功能，缓解急性期湿热蕴结型痛风性关节炎症状。腕踝针通过刺激浅表神经末梢，促进人体释放内源性镇痛物质（如内啡肽），有

效缓解头痛、牙痛、关节痛、术后疼痛等慢性疼痛。临床常用于偏头痛、腰肌劳损、关节炎等疾病。中医认为，人体中的气血存在于身体中的各个经脉，并在各个经脉之间往返循环，进行针刺治疗可以有效让人体的经络保持通畅^[9]。对湿热蕴结型痛风性关节炎患者进行有效腕踝针治疗，可以达到较好的缓解疼痛效果，在治疗过程中，利用针刺进行调和阴阳，改善机体气血运行和脏腑功能，让患者受损的脾胃功能得到恢复，对于湿热蕴结性痛风性关节炎病情的控制有较好效果。

腕踝针具体操作：首先对患者的针刺部位进行局部消毒，消毒完成后，以30°斜刺入皮肤，针刺完毕后利用胶带固定，留置时间可长达12h，连续针刺10天，也可以根据患者的耐受情况和疼痛情况适当调整针刺的次数。腕踝针是一种特殊的针灸疗法，通过在腕部和踝部的穴位上插入细针，刺激相关的经络和穴位，调节气血的运行，改善身体的功能状态。在湿热蕴结型痛风性关节炎患者的护理中，腕踝针可以促进局部血液循环，缓解疼痛和不适感，同时也可以调节整体的气血运行。

四、护理要点

1. 腕踝针护理

研究认为，要从根本上保证腕踝针的合理应用，同时还要保证腕踝针可以达到良好的缓解效果，就必须保证病房的温度、湿度等都可以得到有效控制，同时还要最大限度保证病房的光线充足性。对患者四肢的身体情况、皮肤情况以及是否存在严重的感染问题等，都要展开有针对性的评估和分析，同时还要对患者是否存在严重的破裂、冻伤等问题进行观察。由于女性患者的特殊性，所以必须要对女性患者是否具有生殖史进行询问，是否当前处于怀孕状态等，更为重要的一点就是要对患者是否有晕针史进行评估。

有学者指出，由于腕踝针在临床上还处于刚刚起步的阶段，与之前的诸多药物使用历史不同^[10]。因此，在具体使用之前，必须对患者解释清楚腕踝针的原理、操作步骤等，这样做的根本目的是为了最大限度保证患者可以了解腕踝针的原理和作用，腕踝针在实际应用中，其根本目的就是为对皮肤组织进行一定的刺激，这样有利于从根本上实现气血的运行，最大限度保证脏腑以及经络功能水平的有效提升。也就是在实践中通过腕踝针的合理应用，有利于实现通则不痛的作用。腕踝针在实际应用中，可以立即产生较好的镇痛效果，同时还可以对神经功能组织进行适当的调节。通过这种方式在实践中的合理应用，有利于适当增加局部、消炎物质的释放，患者的疼痛最终可以逐渐得到缓解。在整个治疗操

作中，通常情况下必须要保证患者可以采取相对比较舒适的姿势，对患者的一系列不良反应进行重点的观察和记录。一般在治疗结束之后，要对患者的使用疗效情况进行登记和记录，向患者告知对应的注意事项，确保患者能够更好的接受治疗。

2. 无菌操作

目前临床对于腕踝针的无菌操作要求也较高，研究发现，对湿热蕴结型痛风性关节炎急性期患者在使用腕踝针治疗时，若无菌操作不到位，可能导致患者出现感染、过敏等情况，需引起重视。因此，在使用腕踝针对患者的疼痛感进行缓解时，为了达到最佳效果，必须要结合现实要求，严格按照规范化、标准化的流程进行操作。比如在为患者针灸之前，应做好消毒工作。首先是操作人员需按照“七步手消毒”严格对手部进行消毒处理，然后对患者的针灸部位进行消毒，可使用酒精来进行消毒（虽然碘伏也有消毒作用，但碘伏有一定的着色效果）；然后确定消毒部位、消毒范围，找到患者接受腕踝针需要消毒的部位和范围后，使用酒精棉棒进行消毒处理，停留3~5min；此外，治疗过程中均使用一次性针灸针，提升针灸安全性。另外，还需详细询问患者是否存在酒精过敏等情况，若患者对酒精过敏，对针灸部位消毒改用碘伏。通过全面的消毒措施保证针刺部位的安全性，降低不良事件发生率。最后还要注意，在进行腕踝针治疗时，患者不可处于饥饿状态、疲劳状态，以免出现晕针情况。

3. 心理护理

在利用腕踝针对患者术后疼痛问题进行缓解时，必须要对患者的心态进行及时的了解，这样有利于展开一系列的针对性疏导，对患者存在的疼痛反应也可以及时发现和处理。在实践中，可以通过心理治疗的方式，对患者的疼痛进行适当的舒缓。比如可以对患者对于疼痛减轻的感知情况进行适当的分散，对患者的注意力进行转移，比如可以引导患者将注意力转移到阅读、听音乐等方面。这样不仅可以从根本上帮助患者缓解其自身内心深处的压力，而且还可以保证患者的康复率能够得到有效提升。而腕踝针治疗医生在对患者进行施针治疗的过程中，要注意调节患者的紧张情绪，对患者进行一定的心理疏导，让患者可以有效配合治疗。

4. 日常护理

应保持良好的作息习惯，避免熬夜，积极参加有氧运动，如散步、跑步、游泳等，可以增强肌肉和关节的功能，预防关节疼痛。另外，保持心情愉悦，避免情绪波动也非常重要，因为情绪波动会影响身体的免疫系统和代谢功能，导致关节疼痛加剧。饮食方面应避免食用高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜、肉类、豆类等，这些

食物会导致尿酸含量增加，诱发痛风性关节炎。此外，还应注意饮食的均衡，避免暴饮暴食和饮酒过量，这些行为会增加尿酸的生成和排泄难度，诱发痛风性关节炎。

结语

随着人们物质生活水平的提高和饮食结构的变化，海鲜、啤酒、动物内脏等都是导致痛风发病率逐年上升的原因。腕踝针治疗是中医里面独特的治疗方式，主要就是将针刺腕踝区特数穴位治疗进行有效结合，达到对人体中的一些经络与穴位进行有效刺激的目的，对湿热蕴结型痛风性关节炎患者具有较好的镇痛、消炎作用。并且腕踝针能够为人体内部进行有效、合理调节，帮助湿热蕴结型痛风性关节炎患者改善身体状况，控制病情发展。

参考文献

- [1] 陈美华, 郭壁周, 周燕纯, 等. 对因护理在如意黄金散联合腕踝针治疗痛风患者中的应用[J]. 护理实践与研究, 2019, 16(6): 2.
- [2] 章徐洁, 贾韩静, 何维丽, 等. 腕踝针对急性期痛风症状及炎性介质表达的影响[J]. 浙江中医杂志, 2024, 59(07): 638-639.
- [3] 韩珊, 周静, 马武开, 等. 腕踝针治疗湿热蕴结型痛风性关节炎急性期30例临床观察[J]. 风湿病与关节炎, 2021, 10(10): 1-4, 8.
- [4] 吕秀群, 刘得华, 朱锦匙, 等. 天芷金黄膏联合腕踝针治疗痛风性关节炎临床观察[J]. 中医外治杂志, 2020, 29(3): 2.
- [5] 申海艳. 腕踝针治疗湿热蕴结型痛风性关节炎急性期30例临床观察[J]. 风湿病与关节炎, 2021, 10(10): 5.
- [6] 梁则徐, 高曦. 腕踝针结合桂枝芍药知母汤加减治疗膝骨性关节炎临床观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2021(011): 023.
- [7] 李世强, 黄绪银, 梁英, 等. 腕踝针联合中药外敷对膝关节骨性关节炎患者C反应蛋白的影响[J]. 智慧健康, 2023, 9(6): 156-159.
- [8] 苏菜怡, 程招敏. 雷火灸配合腕踝针在痛风性关节炎疼痛中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘(电子版), 2021, 021(022): 207-208.
- [9] 郭美容, 詹彩华, 杜桂菊, et al. 腕踝针对膝骨性关节炎患者初次表面置换PONV并发症的影响[J]. 现代医学与健康杂志, 2020, 36(5): 23-24.
- [10] 江玲珠, 徐毅, 鲍明吉, 等. 中药蜡疗联合腕踝针治疗膝关节骨性关节炎的疗效观察[J]. 浙江医学教育, 2021, 20(3): 3.