

慢性腰腿痛，不妨试试针灸治疗

杨小英

四川省广安市前锋区人民医院 638019

〔中图分类号〕R255.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)01-073-01

目前在临床上慢性腰腿疼痛属于非常常见的一种疾病，主要发生在中老年人群中。引发患者出现慢性腰腿疼痛的原因非常的复杂，急性腰扭伤后遗症、腰椎间盘突出症和以及腰椎增生等都会导致患者出现慢性腰腿痛的情况。目前慢性腰腿痛在西医中没有非常明确且有效的治疗方法，大多数都是采取对症止痛治疗，但是由于长期反复使用西药可能出现很多的不良反应，所以我们常选择中医的治疗方法。在中医上，慢性腰腿痛属于痹症范畴内。中医认为慢性腰腿疼痛是因为久劳伤筋、经络闭塞和气血不畅、肾虚等引起的。慢性腰腿疼痛不仅会降低患者的生活能力，同时还会降低患者的生活质量。中医在慢性腰腿痛的治疗当中有很好的效果，介绍如下：

一、穴位

中医认为经络是组成人体结构的重要部分。经为纵行，络为横行，而内属脏腑，外络肢节。经络是分布在人体内外上下中，通过运行气血来达到营养全身的作用。而穴位则是经络循行线上，经络之气所输注的部位。在中医上认为，通过对某些穴位进行针灸，能够发挥其相应的治疗作用，可以调节人的脏腑和气血，同时也能够很好的激发患者自身的抗病能力。经过现代科学的不断证实和研究发现，对患者身体上的某些穴位进行针灸以后，身体能够产生一种内啡肽的物质，可以增加患者对于疼痛的耐受性，同时也能够调节患者的神经功能。

二、治疗的方法

根据患者疼痛的部位所属的经脉来选取相应的穴位。如果患者的疼痛是沿着足太阳膀胱经传导的，则可以选取承扶穴、昆仑穴、膀胱俞穴和委中穴、承山穴、昆仑穴、申脉穴等进行针灸；如果患者的疼痛是沿着足少阳胆经传导的，则可以选取风市穴、悬钟穴和环跳穴、阳陵泉穴等进行针灸；如果患者的病程比较长，则可以配三阴交穴进行针灸，一定要采取俯卧位的体位，可避免晕针。对于体质比较好的患者

来说可以采用泻法进行强刺激，而对于久病且体质比较虚弱的患者来说，可以采取平补平泻的手法进行轻刺激，并且在留针 20 分钟以后，在针柄处放置艾条燃烧，进行温针灸，但一定要严密的进行观察，避免由于艾火脱落而灼伤患者的皮肤。患者需要连续治疗 7 天每为一个治疗疗程（治疗 6 天以后休息 1 天）。

三、结论

慢性腰腿痛属于中老年人群中非常常见且多发的一种疾病，而在中医的范畴中属于痹症。慢性腰腿痛的发病因素非常的复杂，肝肾不足、外感风寒、湿邪以及劳倦内伤等都会诱发这种疾病。这种疾病的病程比较长，容易导致患者出现肝肾亏虚和气血亏虚的情况，从而出现了本虚标实的现象，需要根据情况辨证施治。

针灸是中医当中非常常见的一种治疗的手段。对于沿足太阳膀胱经传导疼痛的患者需要在膀胱俞穴、承扶穴、委中穴、承山穴、昆仑穴和申脉穴等进行针灸，膀胱俞穴有治风劳腰脊痛的作用；而对承扶穴学行针灸能够达到燥湿和舒筋活络的作用；对委中穴进行针灸能够达到舒筋通络和散瘀活血的作用；对承山穴进行针灸可以运化水湿、固化脾土；对昆仑穴进行针灸能够散热化气；对申脉穴进行针灸能够补益阳气和疏导水湿。对于沿足少阳胆经传导疼痛的患者对风市穴、阳陵泉穴、环跳穴和悬钟穴进行针灸，环跳穴是足少阳胆经和足太阳膀胱经的交会穴，有利腰腿、通经络的作用；对风市穴针灸可以舒筋活络以及活血定痛；对阳陵泉穴针灸能够起到通经活络和行血去瘀的作用；对悬钟穴针灸能够达到清髓热和舒筋脉的作用；对于病程长的患者配合三阴交穴，能够达到补益脏腑气血的作用。在对患者针灸 20 分钟以后，使用艾灸能够有效的调整患者紊乱的生理功能，具有非常好的治疗效果。

(上接第 54 页)

干预 3 个月后，参照组 VRS 评分为 (1.67 ± 0.68) ，干预 6 个月后，参照组 VRS 评分为 (1.36 ± 0.24) ，干预 12 个月后，参照组 VRS 评分为 (0.47 ± 0.18) ，研究组 VRS 评分显著优于参照组。差异具有统计学意义， $(P < 0.05)$ 。表明亮丙瑞林联合曼月乐治疗干预效果显著，有学者^[5]选取子宫腺肌病患者进行研究，分别实施亮丙瑞林联合曼月乐治疗干预和亮丙瑞林治疗干预，结果可见，亮丙瑞林联合曼月乐治疗干预效果较好，与本文研究结果一致。

综上，亮丙瑞林联合曼月乐治疗后患者临床疗效及 VRS 评分显著改善，适于推广与应用。

〔参考文献〕

- [1] 杨艳玲. 子宫腺肌瘤病灶挖除术联合曼月乐环治疗子宫腺肌瘤的疗效观察[J]. 中国社区医师, 2020, v.36;No.832(34):46-47.
- [2] GnRH-α 联合曼月乐治疗子宫腺肌症患者的疗效及对血清复发相关指标的影响[J]. 实用医学杂志, 2019, 35(01):95-98.
- [3] Sun Jing, Huang Jieping, Ye Xiangping, 等. 锚固定曼月乐治疗大子宫腺肌病的临床研究[J]. 中华生物医学工程杂志, 2019, 025(002):233-236.
- [4] 秦忠芳. 曼月乐 + 醋酸亮丙瑞林治疗子宫腺肌症的效果分析[J]. 家庭保健, 2019, 000(035):157-158.
- [5] 李娅娜. 亮丙瑞林联合曼月乐治疗子宫腺肌症的临床疗效观察[J]. 中国处方药 2020 年 18 卷 6 期, 124-126 页, 2020.