

## 更年期综合症患者护理管理中中医理疗效果探析

杨高雁

云南省昆明市东川区中医医院 云南昆明

**【摘要】目的** 探析中医理疗在更年期综合症患者护理管理中的临床应用效果。**方法** 本次研究对象选取 2023 年 12 月至 2024 年 12 月期间在我院接受治疗的更年期综合症患者 40 例。通过随机数字表法将入选的病例分成两组进行护理研究，共分为实验组和对照组，每组各有患者 20 例。对照组患者接受常规护理，实验组则添加中医理疗干预，将两组护理结果进行详细对比分析。**结果** 与对照组成员相比，实验组患者的临床症状缓解时间显著缩短，睡眠质量及焦虑情绪的改善程度更为显著。此外，实验组患者的体内激素水平较对照组有显著改善，生活质量评分亦显著高于对照组，各指标间的差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。**结论** 将中医理疗融入更年期综合症患者的护理和治疗管理中，能够有效提升临床护理服务的质量，显著缓解患者的更年期症状和负面情绪，有效调节患者体内的激素水平，从而显著提高患者的生活质量。

**【关键词】** 更年期综合症；中医理疗；效果探析

**【收稿日期】** 2025 年 1 月 20 日

**【出刊日期】** 2025 年 2 月 25 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20250100

### Analysis of the effect of traditional Chinese medicine physiotherapy in the nursing management of patients with menopause syndrome

Gaoyan Yang

Dongchuan District Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

**【Abstract】 Objective** To explore the clinical application effect of Chinese physiotherapy in nursing management of patients with menopause syndrome. **Methods** The study subjects selected 40 patients with menopausal syndrome who were treated in our hospital from December 2023 to December 2024. The selected cases were divided into two nursing studies by random number table method, divided into experimental group and control group, with 20 patients in each group. The patients in the control group received routine care, while the experimental group added traditional Chinese medicine physical therapy intervention, and the results of the two groups were compared in detail. **Results** Compared with the control group, the clinical time was significantly shorter, and the improvement of sleep quality and anxiety was more significant. In addition, the in vivo hormone level of the experimental group was significantly improved compared with the control group, the quality of life score was also significantly higher than that of the control group, and the difference between the indicators was statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** Integrating TCM physiotherapy into the nursing and treatment management of patients with menopausal syndrome can effectively improve the quality of clinical nursing services, significantly relieve the menopausal symptoms and negative emotions of patients, effectively regulate the hormone level of patients, and thus significantly improve the quality of life of patients.

**【Keywords】** Menopause syndrome; Traditional Chinese medicine physiotherapy; Effect analysis

更年期综合症，又称围绝经期综合征，是指女性在 45-55 岁之间，由于卵巢功能逐渐衰退，激素水平波动，导致的一系列生理和心理症状。这一时期，女性会出现月经不规律、潮热、出汗、情绪波动、失眠等症状，对生活质量造成影响。更年期综合症的现代医学治疗主

要包括激素替代疗法（HRT）、抗抑郁药、雌激素受体调节剂等<sup>[1-2]</sup>。然而，HRT 存在一定的风险，如增加心血管疾病和乳腺癌的风险。抗抑郁药虽然能有效缓解症状，但长期使用可能产生耐药性和副作用<sup>[3]</sup>。此外，现代医学在更年期综合症的治疗中，对于心理社会因

素的考虑相对较少。中医认为,更年期综合症与肝肾阴虚、心肾不交等因素有关<sup>[4]</sup>。为此,我院对其患者护理管理中开展了中医理疗干预,并将最终获得的护理干预效果在下文中进行了总结分析:

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

在本项研究中,纳入了2023年12月至2024年12月期间我院接收的更年期综合症患者40例,作为研究样本。采用随机数字表法将这些患者随机分为两组,即实验组和对照组,每组各包含20例病例。实验组患者的年龄分布介于42至55岁之间,平均年龄为(48.50±2.10)岁;对照组患者的年龄分布则在43至55岁之间,平均年龄为(49.00±2.20)岁。对两组患者在性别、教育水平、病程等基础资料进行了对比分析,结果显示,两组在上述方面均无显著差异(P>0.05),这表明两组患者具备可比性。

### 1.2 方法

对照组患者给予临床常规护理,护理管理中,常规护理内容主要包括:患者生活环境的舒适度调节,保持室内适宜的温度和湿度;合理膳食指导,增加富含钙、铁、维生素的食物摄入;心理支持与沟通,帮助患者建立积极的心态,缓解焦虑和抑郁情绪;睡眠管理,指导患者采取适宜的睡眠习惯,改善睡眠质量;运动指导,鼓励患者进行适量运动,增强体质。通过这些综合措施,为患者提供全面的护理支持。

实验组患者在常规护理基础上添加中医理疗干预,

1) 刮痧疗法,首开四穴:大椎、大杼、膏肓、神堂;然后刮督脉、膀胱经,失眠、多梦加刮心经、心包经。潮热、出汗、情绪波动加刮颈部、胸腺、两肋,月经不规律加刮手三阴经、三焦经,用铜砭刮痧板蘸取刮痧油在体表进行反复刮拭,使局部皮肤出现红色粟粒状等出痧现象,每次刮痧时间在30-60分钟,每5-7天一次。2) 耳部刮痧法:皮肤消毒后,按耳、对耳轮,耳甲腔、耳甲挺、三角窝,耳背的顺序将耳朵刮至发红,重点刮拭内分泌、卵巢、肾、皮质下、交感等,每次刮

拭20-30分钟,每周进行1次。3) 耳穴贴压法:耳穴内分泌、卵巢、肾、神门、皮质下等,消毒后贴压药豆。患者每日自行按压3-5次,每次按压3-5分钟。4) 火龙罐操作法:在患者体表涂抹适量精油,借助火龙罐,用点、揉、推、按、摩、熨、拔、碾等手法,在患者腰骶部、背部、腹部等穴位上操作,避免烫伤。根据患者体质和症状,调整罐子的移动速度和停留时间,一般每次操作时间为20-30分钟,每周进行1次。5) 平衡火罐:平衡火罐融合了闪罐、揉罐、推罐、抖罐、坐罐方式在患者背部督脉、膀胱经处操作,调节脏腑气机,提高机体功能,一般每次操作时间为20-30分钟,每周进行1次。

### 1.3 观察标准

1) 对两组患者的症状改善时间进行对比分析。2) 对患者睡眠质量进行评估,采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行量化评估,该量表的最高可能得分为18分,得分越高,表明睡眠障碍的严重程度越大。3) 评估患者的焦虑水平,通过汉密顿焦虑量表(HAMA)进行评分,该量表的满分是100分,分数的降低表明焦虑症状的减轻。4) 对比分析两组患者在治疗前后内分泌激素水平的变化趋势及其改善效果。5) 对患者整体生活质量进行评估,利用健康调查简表(SF-36)进行综合评分,该量表的得分范围从0至100分,得分越高,表示患者的生活质量越高。

### 1.4 统计学方法

采用SPSS25.0软件中处理数据,对于计量数据以( $\bar{x} \pm s$ )描述,并用t检验。若两组数据比较有统计学意义为P值小于0.05。

## 2 结果

在护理干预前,两组患者的各项指标对比分析结果显示,统计学差异不显著(P>0.05)。然而,经过护理干预后,与对照组成员相比,实验组成员的症状改善时间显著减少,睡眠质量指数显著提升,焦虑水平显著降低,内分泌激素水平亦显著改善,最终患者的整体生活质量显著提高(P<0.05)。详见表1和表2。

表1 组间临床指标对比情况( $\bar{x} \pm s$ )

分组	n	症状改善时间(d)		睡眠质量/分		焦虑情绪/分	
		实施后	实施前	实施后	实施前	实施后	实施前
实验组	20	8.5±0.6	14.6±0.8	9.5±0.4	27.6±2.7	8.5±1.3	
对照组	20	10.6±1.0	14.7±0.9	11.2±0.6	27.7±2.8	12.7±1.8	
t值		8.0531	0.3713	10.5429	0.1149	8.4594	
P值		0.0001	0.7124	0.0001	0.9091	0.0001	

表2 组间评分指标对比详情( $\bar{x} \pm s$ )

分组	n	雌二醇 (pmol/L)		卵泡刺激素水平 (mIU/ml)		生活质量/分	
		实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后
实验组	20	8.5±0.7	9.6±0.6	53.2±2.2	37.5±1.6	62.7±2.8	91.8±4.6
对照组	20	8.4±0.5	8.9±0.4	53.3±2.3	46.5±1.9	62.6±2.7	87.9±4.2
t 值		0.5198	4.3412	0.1405	16.2037	0.1149	2.8000
P 值		0.6062	0.0001	0.8890	0.0001	0.9091	0.0080

### 3 讨论

更年期综合症在我国女性群体中具有较高的发病率,其危害主要体现在对身心健康的双重影响。生理上,患者常出现潮热、出汗、失眠等症状,严重影响生活质量;心理上,情绪波动、焦虑、抑郁等情绪困扰也较为常见,甚至可能导致家庭和社会关系的紧张。因此,早期识别和有效管理更年期综合症至关重要<sup>[5-6]</sup>。为改善更年期综合症患者的临床症状,我院对其患者在常规护理基础上开展了中医理疗干预,且最终获得了更加理想的干预效果。中医理疗护理在更年期综合症患者的护理中扮演着重要角色,其核心在于整体观念和辨证施治。通过针灸、推拿、中药等传统方法,结合患者个体体质和病情特点,中医理疗旨在调和气血、疏通经络,从而缓解更年期不适。其中,背部刮痧通过刺激经络调节内分泌,缓解潮热和盗汗<sup>[7-8]</sup>;耳部刮痧则通过耳穴刺激调节激素水平,改善睡眠和缓解潮热出汗;耳穴贴压通过特定穴位的刺激,调节神经体液,减轻更年期症状;火龙罐和平衡火罐则通过温热效应和负压刺激,促进血液循环,增强新陈代谢,调和阴阳,平衡内分泌,有效改善潮热、出汗、失眠等症状,从而显著提高患者的整体生活质量和舒适度。这些方法共同构成了中医理疗护理在更年期综合症治疗中的综合治疗方案<sup>[9-10]</sup>。

综上所述,中医理疗在更年期综合症护理中具有显著优势,其特点包括整体观念、辨证施治、非侵入性和安全无害。通过针灸、拔罐、推拿等疗法,中医理疗能够调节内分泌、改善血液循环,缓解更年期症状,同时促进身心和谐,提高患者生活质量。相较于西医治疗,中医理疗注重调养身心,副作用小,患者接受度高。

### 参考文献

[1] 周璇梓,李桂侠,彭飞.更年期综合症群体探究失眠症状

心理治疗的随机对照研究[J].中国健康心理学杂志,2023,31(6):801-805.

- [2] 姚春珠.中医护理在更年期高血压护理中的应用效果分析[J].心血管病防治知识,2023,13(6):74-75,78.
- [3] 周鑫,孟凡平.中医护理在更年期综合症中的应用价值[J].实用妇科内分泌杂志,2021,8(31):123-125.
- [4] 倪春艳.妇女更年期综合症中医护理干预的临床有效性分析[J].母婴世界,2021,14(28):176.
- [5] 李孝红,汪永坚,黄馨睿,等.基于数据挖掘的耳穴贴压治疗更年期综合症选穴规律分析[J].中华现代护理杂志,2022,28(33):4581-4586.
- [6] 朱绚丽,丁玉琴,许海英.游走罐结合中药沙袋热敷治疗更年期妇女气血虚寒痹证临床疗效观察[J].中西医结合心血管病杂志,2020,8(6):9-10,12.
- [7] 刘云侠.阶梯式心理护理模式改善更年期抑郁症患者负面情绪的作用探讨[J].当代医药论丛,2024,22(5):10-13.
- [8] 罗庆艳.积极心理暗示联合生活指导对更年期综合症患者情绪及生活的影响[J].母婴世界,2020,22(18):73-74.
- [9] 陈秋宇.女性更年期综合症,日常护理很关键[J].保健文汇,2020,16(11):5.
- [10] 赵连云.5E护理模式联合正念训练在更年期失眠患者中的应用[J].儿科健康导刊,2024,3(10):144-147,194.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS