

基于中医理论的胃肠康复操在老年功能性胃肠病中的应用

王丽媛¹, 王晓媛¹, 李琳丽², 陈思文², 甘雪洋²

(1. 解放军总医院第二医学中心 护理部, 北京 100853; 2. 解放军总医院第二医学中心 消化科)

【摘要】 目的 探讨胃肠功能康复操在老年功能性胃肠病中的应用效果。**方法** 2018 年 5 月至 2019 年 2 月, 便利抽样法选取在某院治疗的 63 例功能性胃肠病老年患者为研究对象, 采用信封法将其分为观察组($n=33$)和对照组($n=30$)。观察组在常规护理的基础上进行胃肠功能康复操锻炼; 对照组给予常规护理结合口服枸橼酸莫沙必利, 干预时间 1 个月, 比较两组患者的 7 项临床症状评分。**结果** 干预后, 两组患者症状总分分别为 (5.69 ± 1.84) 分和 (7.94 ± 2.45) 分, 观察组优于对照组; 且 7 项症状中, 观察组睡眠障碍症状优于对照组, 差异均有统计学意义(均 $P < 0.05$)。**结论** 胃肠功能康复操能达到与药物相同的减轻老年功能性胃肠病症状的效果, 有一定临床应用价值。

【关键词】 胃肠功能康复操; 功能性胃肠病; 临床症状评分

doi: 10.3969/j.issn.1008-9993.2021.06.020

【中图分类号】 R473.59 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1008-9993(2021)06-0076-03

Application of Gastrointestinal Rehabilitation Exercises Based on Traditional Chinese Medicine in Elderly Patients with Functional Gastrointestinal Disorders

WANG Liyuan¹, WANG Xiaoyuan¹, LI Linli², CHEN Siwen², GAN Xueyang² (1. Department of Nursing, the Second Medical Center of PLA General Hospital, Beijing 100853, China; 2. Department of Gastroenterology, the Second Medical Center of PLA General Hospital)

【Abstract】 Objective To explore the effect of gastrointestinal rehabilitation exercises in elderly patients with functional gastrointestinal disorders. **Methods** 63 elderly patients with functional gastrointestinal disorders who received treatment in a hospital from May 2018 to February 2019 were selected by convenience sampling method and divided into observation group ($n=33$) and control group ($n=30$) by envelope method. On the basis of routine nursing, the observation group received comprehensive intervention with gastrointestinal rehabilitation training program, while the control group received routine nursing combined with oral mosapride citrate treatment. The experiment time range is one month and the clinical symptom scores of the two groups were compared. **Results** After intervention, the total symptom scores of the observation group and the control group were (5.69 ± 1.84) and (7.94 ± 2.45) respectively, which meant that the observation group was better than control group. Among the 7 symptoms, the symptoms of sleep disorders in the observation group were better than those in the control group and the differences were with statistical significance (all $P < 0.05$). **Conclusions** Compared with drugs, gastrointestinal rehabilitation exercises can achieve the same effect of reducing the symptoms of the elder patients with functional gastrointestinal disorders, and have certain clinical application value.

【Key words】 gastrointestinal rehabilitation exercises; functional gastrointestinal disorders; clinical symptom score

[Nurs J Chin PLA, 2021, 38(6): 76-78]

功能性胃肠病是指存在消化道症状, 但无法用器质性病变或生化异常来解释的消化道功能性疾病^[1], 可出现餐后饱胀、嗝气、恶心呕吐、便秘、厌食、睡眠障碍等症状。其发病多与精神心理问题相关, 常见如情绪紧张、抑郁、焦虑等^[2]。持续发展会使人抗病能力下降^[3], 需要引起重视。临床上对于功能性胃肠病, 多采用口服胃肠功能调节药物(如枸橼酸莫沙必利)、促消化药物、肠道菌群调节药物、抗焦虑

药物等进行治疗, 但是疗效有限, 常需要结合心理干预、腹部按摩等非药物方法进行治疗。目前尚无单纯非药物方法治疗老年功能性胃肠病的文献报道。本课题组结合中医理论研制出一套胃肠康复操(实用新型专利号: 201910122672.2), 操作简单、易于推广, 在临床工作中收到良好的效果。现报道如下:

1 对象与方法

1.1 研究对象 便利抽样法选取 2018 年 5 月至 2019 年 2 月入住某院老年病房的功能性胃肠病患者 63 例为研究对象。纳入标准: (1) 年龄 ≥ 60 岁的老年患者; (2) 符合功能性消化不良诊断标准(存在餐后饱胀不适、早饱感、上腹痛、上腹烧灼感等 1 项

【收稿日期】 2020-06-08 **【修回日期】** 2021-05-14

【基金项目】 军队保健专项课题(18BJZ24)

【作者简介】 王丽媛, 本科, 副主任护师, 从事高龄老人康复体系的建立研究

或多项临床症状;没有可解释上述症状的功能性疾病;症状出现至少 6 个月,近 3 个月满足以上标准);(3)干预前 1 周内未服用过胃肠动力药、促消化药、通便药、肠道菌群调节药、抗焦虑抑郁药物和质子泵抑制剂;(4)意识清楚,无失语、智能障碍,能理解教学内容并配合治疗。排除标准:(1)伴有严重心、脑、肺疾病;(2)处于疾病急性期;(3)有明显认知、语言、听力障碍。采用信封法将患者分为观察组($n=33$)和对照组($n=30$)。两组患者的性别、年龄、原发疾病等一般资料差异均无统计学意义(均 $P>0.05$)。本研究取得研究对象本人或其家属的知情同意。

1.2 干预方法

1.2.1 对照组 给予常规护理干预,结合口服枸橼酸莫沙必利,5 mg/次,3 次/d,饭前 30 min 服用,疗

程 4 周。所有患者均在住院期间完成,合并其他基础疾病的患者相关药物可继续服用,不要求停药。

1.2.2 观察组 (1)组建多学科团队。采取多学科、多专业交叉、医护配合的现代整体康复理念,选择老年科工作 >10 年的副高以上的健康管理专家、中医科医生、康复科医生和老年消化科的医生及护理专家(共 6 人),组成多学科胃肠康复团队。(2)康复操的构建。基于中医胃肠属腑、“以通为用”的理论,功能性胃肠病属中医肠结、关格等范畴,关键是理顺胃气^[4],故由健康管理专家、中医科医生、康复科医生和老年消化科的医护专家组成的多学科团队以祛瘀通络、通腑气为治则,结合文献及临床实践经验,制定胃肠康复训练操。该训练操共 5 节,包括呼吸运动、经络运转、腹部按摩、穴位按压、肢体放松等。见表 1。

表 1 胃肠康复操内容

内容	动作要点	作用
呼吸运动	全身放松,双目微闭,舌抵上腭,排除杂念,意守丹田平静地腹式呼吸 3 min,6 次/min ^[5] ;同时,将臀部及大腿夹紧,做肛门上提收并闭气半分钟,然后全身放松。	清心火,安心神
经络运转	(1)按摩劳宫穴,屈肘双手当胸合掌,掌心相对来回摩擦;(2)十指交叉运动,屈肘双手当胸,手心向内,然后十指稍用力交叉;(3)指压合谷穴,拇指按压左右合谷穴;(4)指压支沟穴,拇指按压左右支沟穴;(5)双手指互压运动,双手大拇指相互按压拇指、食指、中指、无名指、小指,顺序依次由指根向指尖稍用力推之 ^[6] 。各穴位按压次数不得少于 36 次。	调理肠胃,治疗腹痛;治疗便秘,通腑气
腹部按摩	(1)增加腹压,集中注意力将双手压在腹部,作咳嗽动作,以增强腹压,促进排便;(2)腹部按摩,腹式呼吸,两掌相叠,掌心对脐,顺时针方向环形按摩,先 1 圈比 1 圈大 1 寸(5 圈),结束时双掌应停止于耻骨联合上缘。随后逆时针方向环形按摩,1 圈比 1 圈小 1 寸(5 圈),结束时双掌停止于脐心 ^[7] 。	调理肠胃
穴位按压	患者于吸气时点按,呼气时放松,以患者产生酸胀感为宜,左右手同时点按。穴位包括中脘穴、天枢穴、大横穴、气海穴。每穴位按压 1 min/次。	治疗胃脘痛、便秘、腹痛、通腑气,温补脾胃,利水通淋
肢体放松	(1)扭腰运动,上半身分别向左、向右扭转,并配合两手下搓腰部;(2)扭胯运动,双手叉腰,先顺时针扭胯,再逆时针扭胯;(3)转体运动,双脚分开于肩同宽,两手十指交叉,转动双肩来带动手臂的移动,手要接触身体两侧,目光跟随双手移动;(4)拍打运动:拍打双上肢伸侧前缘至两肩。每个动作各做 10 次。	调理肠胃

1.3 评价方法 参考谢慧娟等^[8]的方法,自行设计自评问卷,每 7 d 评估 1 次,连续评估 4 次。评估内容为干预前后患者餐后饱胀、嗝气、恶心、呕吐、厌食、便秘、睡眠障碍等 7 项症状,每项症状的评定按其轻重程度分为 0~3 级。0 级为无症状,1 级为症状轻几乎不影响日常活动,2 级症状较重但能耐受,3 级症状严重,不能耐受。0~3 级分别计分 0~3 分,7 项症状累计总分为 0~21 分,得分越高,表明临床症状越严重。

1.4 统计学处理 采用 SPSS 26.0 统计软件,计量资料采用 $\bar{x}\pm s$ 表示,采用 t 检验;计数资料采用例数和百分比(%)表示,采用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 或 $P<0.01$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 研究对象的一般人口学特征 两组患者均为男性。对照组年龄 60~92 岁,平均(76 \pm 5.31)岁,

初中及以下学历 13 例、高中 12 例、大学及以上 8 例;病程 <1 年 5 例、1~3 年 17 例、3 年以上 11 例。观察组年龄 60~93 岁,平均(74 \pm 6.18)岁;初中及以下学历 10 例、高中 14 例、大学及以上 6 例;病程 <1 年 3 例、1~3 年 19 例,3 年以上 8 例。两组患者的性别、年龄、病程等一般资料差异均无统计学意义($P>0.05$)。

2.2 两组患者症状总评分比较 观察组和对照组在干预前症状总分为(12.54 \pm 1.66)分和(12.24 \pm 1.86)分,差异无统计学意义($t=0.072$, $P=0.255$);干预一个月后,其总分为(5.69 \pm 1.84)分和(7.94 \pm 2.45)分,差异有统计学意义($t=3.045$, $P=0.036$);两组患者干预后症状评分与干预前相比均降低($t_{\text{对照组}}=7.446$, $P_{\text{对照组}}=0.006$; $t_{\text{观察组}}=6.534$, $P_{\text{观察组}}=0.007$)。

2.3 胃肠功能康复操的症状改善情况 干预后,两组患者 7 项症状评分与干预前相比均有所改善(均

$P<0.05$);且观察组睡眠评分优于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$),见表 2。

表 2 两组患者干预前后临床症状及睡眠得分比较(分, $\bar{x}\pm s$)

症状	观察组				对照组			
	干预前	干预后	<i>t</i>	<i>P</i>	干预前	干预后	<i>t</i>	<i>P</i>
餐后饱胀	2.12±0.57	0.88±0.21	11.18	0.01	2.31±0.61	0.79±0.22	14.41	0.01
嗝气	2.07±0.23	1.26±0.35	11.90	0.01	2.73±0.34	1.17±0.31	20.85	0.01
恶心	1.46±0.32	0.28±0.07	19.73	0.01	1.98±0.26	0.22±0.04	31.29	0.01
呕吐	1.53±0.44	0.29±0.03	15.40	0.01	1.34±0.27	0.27±0.08	21.82	0.01
厌食	2.37±0.72	1.62±0.24	9.80	0.01	2.38±0.34	1.55±0.26	11.82	0.01
便秘	2.69±0.31	1.57±0.32	13.76	0.01	2.87±0.22	1.68±0.34	16.88	0.01
睡眠障碍	2.56±0.27	0.12±0.03	49.19	0.01	2.47±0.32	1.79±0.36 ^a	8.11	0.01

a:与对照组干预后比较, $t=23.24,P=0.00$

3 讨论

3.1 基于中医理论的胃肠康复训练操可改善老年功能性胃肠病症状 功能性胃肠病的发病机制涉及心理、生理、基因、环境等多种因素,在老年人中较为常见,其症状反复难愈,严重影响生活质量,占用大量医疗资源^[9]。传统中医康复锻炼在促进胃肠道功能恢复方面的作用已得到广泛验证^[10]。本研究研制的胃肠康复操基于传统医学的经络系统和现代医学的神经系统信息反馈原理,通过呼吸配合,在相应穴位上施予手法,推动气血运行,疏通经络、调节脏腑,激发受试者机体的内在抗病潜力^[11],干预 1 个月后显示患者饱胀、嗝气、恶心、便秘等老年功能性胃肠病症状明显减轻,症状治疗总体有效率明显高于用药组,尤其是睡眠障碍症状明显改善,其疗效优于单纯药物治疗,说明胃肠康复操对改善老年功能性胃肠道不适、饮食欠佳、排便紊乱、情绪改变等方面有积极作用。

3.2 基于中医理论的胃肠康复训练操能达到与用药相同治疗效果 两组患者 7 项症状总分均下降,说明两种方式均对治疗功能性胃肠病有效。但有文献^[12]表明,口服枸橼酸莫沙必利片治疗功能性胃肠病的有效率低,它虽在一定程度上改善患者症状,但也增加了皮疹、头晕、肝损伤等的风险。尤其是老年人常多药共用,药物不良反应叠加,风险更是大大增加。而观察组实施康复训练操干预,无任何药物不良反应、简便易学、安全经济、疗效显著,相关症状均得到明显改善。因此,笔者认为胃肠康复操可部分代替药物治疗。

3.3 加强家属和陪伴的培训有利于提高老人执行康复操的标准性和依从性 老人能否充分发挥能动性,准确按时进行康复操训练,与康复效果息息相关。而老年人由于身体机能及记忆力下降等生理特点,其对康复训练的依从性和耐受性较差。因此,由专职护士指导患者自行练习,定期帮助调整训练进

度和强度,同时做好家属及陪伴的培训,充分发挥其日常监督督促作用显得十分必要。在实施胃肠康复操干预时,应根据不同层次的老年功能性胃肠病患者的康复需求,做到“按需施护、因人施护、因病施护”,实施前应精准识别穴位,过程中加强心率、血氧监测,注意动作要点,如在训练过程中出现心慌、气促、疲劳等不舒适的症状,应根据患者的具体情况,随时调整锻炼方案,确保身体安全。

3.4 研究局限性 本研究的研究对象仅局限于老年男性患者,且为小样本试验研究,下一步应该扩大样本,使得研究结果更有普遍性。

【参考文献】

[1] SCHIETROMA M,CARLEI F,CAPPELLI S,et al. Intestinal permeability and systemic endotoxemia after laparotomic or laparoscopic cholecystectomy[J]. AnnSurg,2006,243(3):359-363.

[2] 韦月辽,杨锐. 浅谈经皮穴位贴敷电治疗对胃肠功能紊乱病人效果观察和护理[J]. 中国保健营养,2019,29(19):268.

[3] 李战华. 中西医结合治疗胃大部切除术后胃功能性排空障碍的临床疗效[J]. 实用临床医学,2010,11(7):53-54.

[4] 易玉珍,夏冬梅,李淑敏,等. 针灸治疗腹部手术后胃肠功能紊乱及护理疗效观察[J]. 中华普通外科学文献:电子版,2011,5(6):67-68.

[5] 张萍,徐中芹,陶婷. 熊戏在脾胃气虚慢性萎缩性胃炎患者中的应用研究[J]. 中华护理杂志,2017,52(8):967-971.

[6] 刘蕾,卢春玲. 腹部穴位和腹部按摩对腰腿痛患者便秘的影响[J]. 中医药临床杂志,2013,25(12):1097-1098.

[7] 兰天,郭群英. 腹部按揉结合穴位按摩治疗急重症患者便秘的效果观察[J]. 护理学报,2010,17(7B):56-58.

[8] 谢慧娟. 胃肠起搏治疗胃肠功能紊乱性疾病疗效观察[J]. 胃肠病学,2002,7(4):246,251.

[9] 郑学深. 理气化痰方治疗功能性胃肠病的临床疗效探讨[J]. 系统医学,2019,4(11):135-137.

[10] 纪松林. 腹部推拿治疗功能性消化不良的临床价值分析[J]. 中西医结合心血管病杂志:电子版,2016,4(16):159-161.

[11] 刘智文. 应用摩腹改善养老院老人功能性胃肠病的效果研究[D]. 新疆:石河子大学,2018.

[12] 万军,刘丽萍. 老年共病安全用药[M]. 北京:科学出版社,2017:12.

(本文编辑:郁晓路)