

# 中风等 13 个病种中医护理方案

(优化版)

中华中医药学会

2025 年 12 月 20 日

## 目 录

总论 .....	1
中风（脑梗死急性期）中医护理方案 .....	6
中风（脑梗死恢复期）中医护理方案 .....	21
眩晕病（原发性高血压）中医护理方案 .....	34
胸痹心痛病中医护理方案 .....	46
心衰病（慢性心力衰竭）中医护理方案 .....	53
喘病（慢性阻塞性肺疾病急性发作期）中医护理方案 .....	64
胃脘痛（慢性胃炎）中医护理方案 .....	75
肾风（IgA 肾病）中医护理方案 .....	85
消渴病（2 型糖尿病）中医护理方案 .....	93
肺癌中医护理方案 .....	103
项痹病（神经根型颈椎病）中医护理方案 .....	115
腰椎间盘突出症中医护理方案 .....	125
臁疮（下肢溃疡）中医护理方案 .....	135
附录 1：中药应用注意事项 .....	143
附录 2：中医适宜技术应用要点 .....	146
耳穴贴压技术应用要点 .....	146
艾灸技术应用要点 .....	147
拔罐技术应用要点 .....	148
刮痧技术应用要点 .....	149
经穴推拿技术应用要点 .....	150
穴位敷贴技术应用要点 .....	151

穴位注射技术应用要点.....	151
中药热熨敷技术应用要点.....	152
中药灌肠技术应用要点.....	153
中药离子导入技术应用要点.....	154
中药泡洗技术应用要点.....	155
中药湿热敷技术应用要点.....	156
中药熏蒸技术应用要点.....	156
蜡疗技术应用要点.....	157
穴位放血技术应用要点.....	158
中药外敷技术应用要点.....	159
中药雾化技术应用要点.....	160
穴位电刺激技术应用要点.....	160

### 附录 3: 专科护理评估表 ..... 162

1. 格拉斯哥昏迷评分 (Glasgow Coma Scale) .....	162
2. 自理能力分级.....	163
3. 洼田饮水试验 (Water Swallowing Test) .....	163
4. 改良洼田饮水试验 (Modified Water Swallow Test) .....	164
5. 便秘症状评分标准.....	164
6. 会阴部皮肤状况评估量表 (PAT) .....	165
7. 徒手肌力分级法评定标准.....	165
8. 失语症严重程度分级.....	166
9. 改良版英国医学委员会呼吸困难评分 (mMRC) .....	166
10. 数字评估量表 (NRS) .....	166
11. 面部表情疼痛评估量表 (FPS-R).....	167
12. 简明疼痛评估量表 (BPI).....	167
13. Piper 疲乏修订量表 (R-PFS) .....	169
14. 广泛性焦虑障碍量表 (generalized anxiety disorder-7 scale, GAD-7) .....	171

### 附录 4: “中医护理效果评价表” 填表说明..... 172

# 总 论

为深入贯彻落实《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》及全国中医药大会精神，充分发挥中医护理在疾病预防、治疗、康复及保健全过程中的独特优势与重要作用。为进一步提升中医护理服务的标准化、规范化和科学化水平，中华中医药学会设护理研究的专项课题，项目组开展对 2013 年发布的第一批 13 个优势病种中医护理方案（简称方案）优化工作。

## 一、中医护理方案优化背景与意义

中医护理是中医药事业的重要组成部分。它以中医理论为指导，坚持整体观念与辨证施护相结合，集预防、治疗、康复、养生功能于一体，依托特色技术与方法，形成了系统性的理论与实践体系，是协同诊疗、促进患者康复、维护人群健康的重要临床实践。

2013 至 2015 年国家中医药管理局为进一步发挥中医护理特色优势，提高中医护理效果，规范中医护理行为，十二五期间组织中医护理重点专科协作组在梳理、总结各地实施的中医护理常规及技术的基础上，制定并发布了中风等 52 个病种的中医护理方案（试行）。

经过 10 年的临床实践，在全国中医医疗机构临床应用调研的基础上，结合最新临床证据与循证实践，项目组于 2023 年启动对 13 个病种中医护理方案的优化工作。优化《方案》立足临床需求，以传承创新为基本原则，吸纳现代护理学科的先进理念与技术方法，构建“辨证施护为核心、中医非药物治疗为特色、疗效评价为导向”的中医护理服务模式。优化《方案》涵盖优势病种中医护理的核心要素，包括

证候要点、证候施护、中医特色护理、健康教育、护理效果评价等关键内容，既突出中医“因人、因时、因地制宜”的个体化护理特点，又强化护理流程的规范性与标准化，实现传统中医护理智慧与现代临床护理实践的有机融合。其意义在于：

1、统一标准，规范行为 建立相对统一、权威的中医护理实践标准，规范临床护理人员的操作行为，保障护理安全与质量。

2、突出特色，提升成效 深度挖掘并系统整合各病种中医护理的核心特色技术与辨证施护要点，使其更加贴近临床实际，提升护理干预的针对性和有效性。

3、促进传承，推动创新 在传承经典理论与传统技术的基础上，融入现代护理理念与研究成果，推动中医护理的守正创新与可持续发展。

4、培养人才，引领发展 为各级中医医疗机构护理人员的实践、培训、考核提供权威依据，助力高水平、专业化中医护理人才培养，引领学科发展方向。

## 二、 优化工作的原则

1、坚持中医特色，立足临床：以中医理论为指导，以临床实践为基础，确保方案的中医属性和实用性。

2、强化辨证施护，突出个体化：将“整体观与辨证施护”贯穿于护理评估、护理措施、效果评价全过程，体现中医特色的精准施护。

3、注重循证支持，体现科学性：充分参考相关指南、共识及高质量临床研究证据，结合全国调研及专家意见，确保方案内容的科学

性、先进性。

4、整合优化资源，强调可操作性：在优化过程中，把握政策导向，突出护理人员的中医适宜技术可操作性，便于临床广泛推广。

### 三、优化方法

项目组面向全国 30 个省市自治区 1114 家医疗机构，开展方案优化工作调研，通过资料整理、文献研究、证据评价、德尔菲法专家函询、专家论证，形成 13 个中医护理方案优化方案草案。经 4 轮多学科专家论证会，修订、形成优化《方案》送审稿。

中华中医药学会组织召开全国范围的多学科专家论证会，达成共识，形成优化《方案》定稿。

### 四、优化方案的特点

1、结构更系统：框架完整，逻辑清晰，便于临床系统实施。

2、施护更精准：辨证施护是本《方案》的精髓所在，以中医四诊合参为基础，精准判断患者证型特点，从情志、饮食、起居、康复、中医适宜技术应用等方面实施差异化护理干预，个体化程度高。

3、衔接更紧密：优化《方案》注重与中医诊疗方案的协同，体现中医整体观念。

4、评价更客观：优化《方案》以《中药新药临床研究指导原则》中的中医证候积分为依据，引入可量化的评价指标，采用“尼莫地平法”判断效果，科学、统一的评价方法。增加了有共识的专科专病护理评价量表，有利于护理效果监测与专科护理水平的提升。

### 五、优化方案的主要内容

本次优化的 13 个优势病种中医护理方案，每个方案均涵盖以下核心内容：

- 1、增加病种概述：简要阐述该病定义。
- 2、常见证候要点完善：结合最新诊疗方案，完善辨证分型。在临床表现要点上增加了舌象及脉象。
- 3、常见症状/证候施护：根据该疾病常见症状，优化临床常用护理措施、效果较好的中医适宜技术。
- 4、中医特色治疗的护理：结合疾病特点，完善中药给药护理内容及中医适宜技术应用要点。
- 5、健康指导：完善针对该疾病的生活起居、饮食指导、情志调理、运动康复指导等内容。
- 6、护理效果评价：以中医证候积分变化为基础，遵循“症状-辨证施护方法-中医适宜技术-评价标准”流程，追踪患者应用方案后症状改善情况；增加涉及专科护理的共识评价量表，为专科护理能力提升奠定科学基础。

## 六、 实施与展望

本《方案》适用于各级各类开展中医护理服务的医疗机构。建议：

- 1、加强培训与推广：各级中医药主管部门、学会及医疗机构应组织开展系统性培训，确保护理人员准确理解、熟练掌握方案内容。
- 2、推进临床实施与监测：各机构应结合本单位实际，制定具体的实施方案与流程，并建立监测机制，收集应用数据。
- 3、开展效果评价与研究：鼓励围绕方案开展临床效果评价相关

护理研究，积累高级别证据。

4、建立动态更新机制：中医护理实践是发展的，未来将根据临床反馈与新证据的产生，定期对方案进行修订与更新。

优化中医护理方案是一项打基础、利长远的工作。本优化方案的推出，标志着中医护理标准化建设迈出了新的一步。我们坚信，在国家中医药管理局的持续领导下，在全体中医护理同仁的共同努力下，通过扎实推行本方案落实，必将进一步提升中医护理服务质量与水平，更好地满足人民群众日益增长的健康需求，为健康中国建设贡献中医护理的独特智慧和力量。



## 中风（脑梗死急性期）中医护理方案

中风是以突然半身不遂，语言涩或失语，口舌斜，偏身麻木，严重者突然昏仆为主要表现，并具有起病急，变化快，如风邪善行数变特点的疾病。

### 一、常见证候要点

#### （一）中脏腑

1. 痰蒙清窍证：意识障碍，半身不遂，口舌歪斜，言语謇涩或不语，痰鸣漉漉，面白唇暗，肢体瘫软，手足不温，静卧不烦，二便自遗。舌质紫暗，苔白腻，脉沉滑缓。

2. 痰热内闭证：意识障碍，半身不遂，口舌歪斜，言语謇涩或不语，鼻鼾痰鸣，或肢体拘急，或躁扰不宁，或身热，或口臭，或抽搐，或呕血。舌质红，舌苔黄腻，脉弦滑或弦涩。

3. 元气败脱证：昏语不知，目合口开，四肢松懈瘫软，肢冷汗多，二便自遗。舌卷缩，舌质紫暗，苔白腻，脉细弱或脉微欲绝。

#### （二）中经络

1. 风火上扰证：眩晕头痛，面红耳赤，口苦咽干，心烦易怒，尿赤便干。舌质红绛，舌苔黄腻而干，脉弦数。

2. 风痰阻络证：头晕目眩，痰多而黏。舌质暗淡，舌苔薄白或白腻，脉弦滑。

3. 痰热腑实证：腹胀便干便秘，头痛目眩，咯痰或痰多。舌质暗红，苔黄腻，脉弦滑或偏瘫侧弦滑而大。

4. 气虚血瘀证：面色㿔白，气短乏力，口角流涎，自汗出，心悸便溏，手足肿胀。舌质暗淡，舌苔白腻，有齿痕，脉沉细。

5. 阴虚风动证：平素头晕头痛，耳鸣目眩，手足心热，口燥咽干，少眠多梦，腰膝酸软，突然一侧手足沉重麻木，口舌歪斜，半身不遂，

舌强语蹇，舌质红绛或黯红，少苔或无苔，脉细弦或细弦数。

## 二、常见症状施护

### （一）意识障碍

1. 密切观察患者神志、瞳孔、心率、血压、呼吸、血糖、汗出等变化，必要时给予吸氧，维持氧饱和度 $>94\%$ ，及时报告医师，配合抢救。

2. 取适宜体位，避免和处理引起颅内压增高的因素，如头颈部过度扭曲、激动、用力、发热、癫痫、呼吸道不通畅、咳嗽、便秘等。

3. 定时变换体位，进行压力性损伤风险评估，有风险的患者每2小时翻身一次，保持床单位平整、干燥、无屑。用温水擦身，保持局部气血运行，预防压力性损伤发生。

4. 眼睑不能闭合者，覆盖生理盐水纱布或涂金霉素眼膏；遵医嘱取藿香、佩兰、金银花、荷叶等煎煮后做口腔护理。

5. 遵医嘱留置导尿，做好尿管护理。做好会阴清洁护理，定时每日评估尿管有无留置必要。

6. 遵医嘱给予醒脑开窍药枕，置于患者枕部，借中药之辛散香窜挥发性刺激头部腧穴，如风池、风府、哑门、大椎等穴位。

### （二）半身不遂

1. 观察患侧肢体的感觉、肌力、肌张力、关节活动度和肢体活动的变化。急性脑梗死发病3h内和3~4.5h的患者，遵医嘱尽快溶栓治疗。用药期间及用药24h内应严密监护患者，观察生命体征的变化及有无牙龈、皮肤黏膜等出血征象。

2. 加强对患者的安全保护，如床边上床挡，防止坠床摔伤，预防压力性损伤发生等。

3. 协助康复医师进行良肢位摆放，经常观察并及时予以纠正，指

导并协助患者进行肢体功能锻炼，如伸屈、抬肢等被动运动，注意患肢保暖防寒。患者病情稳定情况下，指导患者坐式偏瘫复原操，穴位拍打循患肢手阳明大肠经（上肢段）、足阳明胃经（下肢段）轻轻拍打；经穴推拿合谷、三阴交等穴位。有下肢静脉血栓者禁用。

4. 遵医嘱经穴推拿，患侧上肢可选择极泉、尺泽、肩髃、合谷等穴位；患侧下肢可选择委中、阳陵泉、足三里等穴位。

5. 遵医嘱艾灸，患侧上肢可选择极泉、尺泽、肩髃、合谷等穴位；患侧下肢可选择委中、阳陵泉、足三里等穴位。

6. 遵医嘱中药泡洗，在辨证论治原则下给予具有活血通络的中药局部泡洗患肢，每日 1 次或隔日 1 次。

7. 遵医嘱穴位敷贴，根据辨证分型选取不同方药和穴位，如：气虚血瘀选用益气活血化瘀方，配穴：气海、血海等穴位；阴虚风动选用滋阴息风方，配穴：太溪等穴位；风痰阻络选用祛风化痰通络方，配穴：丰隆、合谷。主穴选取水沟、尺泽、委中、三阴交四穴。患侧上肢可选择：极泉、尺泽、肩髃、合谷等穴位；患侧下肢可选择：委中、阳陵泉、足三里等穴位。

8. 遵医嘱中药热熨敷，在辨证论治基础上准备药熨所用药物，将其装入布袋中。每日 1~2 次，治疗时间 15~30 分钟。

9. 遵医嘱蜡疗，用浸有药液的敷料垫敷于患肢，取适合治疗部位大小的蜡块，表面温度 45~50℃ 左右，以保鲜膜包裹，每日一次，每次 30 分钟。

### （三）眩晕

1. 观察眩晕发作的次数、程度、持续时间、伴随症状等。遵医嘱监测血压，若出现血压持续上升或伴有眩晕加重、头痛剧烈、呕吐、视物模糊等变化，及时通知医师，做好抢救准备。

2. 向患者讲解发生眩晕的病因、诱因,指导患者避免诱因的方法,如自我调适,保持心理平衡,避免急躁、发怒等不良情绪刺激,改变体位时动作缓慢,避免深低头、旋转等动作,防止摔倒。

3. 眩晕发作时应卧床休息,头部稍抬高,呕吐时取侧卧位,做好口腔护理。保持室内安静,空气流通,光线调暗,避免光刺激。多做解释工作以消除患者紧张情绪。

4. 遵医嘱经穴推拿,适用于风痰阻络,阴虚风动引起的眩晕头痛。可选择百会、太阳、风池、内关、曲池、太冲、合谷、肝俞等穴位,每日4~5次,每次30分钟。

5. 遵医嘱耳穴贴压,可选择神门、肝、脾、肾、降压沟、心、交感、晕区、枕、皮质下等穴位,每日按压3~5次,每次每穴1~2分钟,每3日换1次,双耳交替。

6. 遵医嘱穴位敷贴,可选择双足涌泉、太阳等穴位,每日1次。

7. 遵医嘱穴位放血。可选择耳尖放血。

#### (四) 痰多息促

1. 密切观察痰的颜色、性状、量及气味,有无喘促、发绀等伴随症状,必要时给予氧气吸入。 $\text{PaCO}_2$ 应维持在正常范围。伴有颅内压增高的患者可将 $\text{PaCO}_2$ 维持在正常低限。必要时做好气管插管或切开的急救准备。必要时遵医嘱予机械振动排痰或体位引流,颅内压增高时,须慎重选择。

2. 保持呼吸道通畅,定时翻身拍背,及时清除口腔内分泌物,每日用中药漱口液清洁口腔2次;痰液黏稠时多饮水,或遵医嘱予雾化吸入,促进痰液排出;神昏或痰多无力咳出者可行机械吸痰。

3. 循经拍背法:排痰前,沿脊柱两侧膀胱经,由下往上轻扣,每日2~3次,每次20分钟,根据痰液的多少,增加力度、时间、次数。

4. 遵医嘱穴位敷贴，可选择肺俞、膏肓、定喘、天突等穴位。

5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择交感、心、胸、肺、咽喉、皮质下、神门等穴位。

6. 病情允许配合康复治疗师进行呼吸功能康复训练，如：胸廓放松训练、呼吸训练、咳嗽训练等。

#### （五）高热

1. 定时监测生命体征及汗出情况，及时擦干皮肤，更换汗湿的衣服、被褥等，保持皮肤和床单位清洁、干燥。

2. 遵医嘱采用亚低温治疗仪、中药或温水擦浴、头部冷敷等物理降温方法。

3. 遵医嘱经穴推拿，可选择大椎、合谷、曲池等穴位。

4. 遵医嘱刮痧，可选择大椎、风池、曲池、肺俞等穴位。

5. 遵医嘱中药灌肠。

6. 遵医嘱穴位放血。可选择耳尖放血。

6. 指导多饮温开水，漱口液漱口，使用中药时应遵医嘱。

#### （六）二便失禁

1. 观察排便次数、量、质及有无里急后重感；尿液的色、质、量，有无尿频、尿急、尿痛感。

2. 保持会阴及肛周皮肤清洁干燥，使用便器时动作轻缓，避免拖、拉，以免擦伤患者的皮肤，每次便后将会阴部及肛周擦洗揩干，会阴部皮肤给予油性皮肤保护剂。如留置导尿，做好留置导尿护理。

3. 遵医嘱艾灸，适用于气虚及元气衰败所致的二便失禁，可选择神阙、气海、关元、百会、三阴交、足三里等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，适用于气虚及元气衰败所致的二便失禁，取穴肾俞穴、八髎穴、足三里、天枢等穴位。

### （七）便秘

1. 观察排便次数、性状、排便费力程度及伴随症状。
2. 指导患者保持生活规律，适当运动，定时排便，忌努挣。习惯性便秘者畅情志，克服对排便的恐惧与焦虑。
3. 遵医嘱经穴推拿，可选择胃俞、脾俞、内关、足三里、中脘、关元等穴位，腹胀者加涌泉穴，用揉法。
4. 腹部按摩，取平卧位，以肚脐为中心，顺时针方向按揉腹部。以腹内有热感为宜，每次 5~10 分钟。每日 1~2 次。
5. 遵医嘱艾灸，可选择神阙、天枢、气海、关元等穴位。
6. 遵医嘱耳穴贴压。实秘（肠道热结和肠道气滞证）者，可选择大肠、直肠、便秘点、肺、交感、肝、胆等穴位。虚秘（脾肾阳虚、津亏血少和肺脾气虚证）者，可选择大肠、直肠、便秘点、消化系统皮质下、脾、胃、肾等穴位。按压频次每日 3~5 次，按压时间每次每穴 1~2 分钟，留置时间夏季 1~3 天，冬季 3~7 天。
7. 遵医嘱穴位敷贴，可选择神阙、中脘、天枢、关元、气海、足三里等穴位。
8. 遵医嘱中药灌肠。虚证者灌入速度宜更缓慢。

### （八）言语蹇涩

1. 观察患者语言功能情况，建立护患交流板，与患者达到良好沟通，对家属进行健康宣教，共同参与语言康复训练。
2. 鼓励患者开口说话，随时给予肯定，在此过程中，尽量减少纠正，更不应责难，以增强患者的信心。对遗忘性患者应有意识地反复进行，以强化记忆。
3. 配合康复治疗师进行语言康复训练。包括放松疗法、发音器官运动训练、呼吸训练、发音训练及语言矫治等，初期可用手势或书面

笔谈，加强沟通，进而从简单的字、音、词开始。鼓励患者读书看报，适当听收音机。

4. 遵医嘱经穴推拿，可选择廉泉、哑门、承浆、大椎等穴位。

### （九）吞咽困难

1. 应根据患者吞咽功能、营养状态和医师、治疗师、营养师的建议，为患者选择不同的进食途径，包括持续置管注食、间歇置管注食、治疗性经口进食，并给予相应的护理，包括食物的选择和调配、代偿性方法、误吸防护、口腔清洁、健康教育等。

2. 遵医嘱可行经鼻留置胃管法或间歇性经口至食管管饲法，做好留置管路的护理。

3. 对轻度吞咽障碍以摄食训练和体位训练为主。采用改变食物性状和采取代偿性进食方法如姿势和手法等改善患者吞咽状况，一般先用糊状或胶状食物进行训练，少量多次，逐步过渡到普通食物。

4. 对中度、重度吞咽障碍患者采用间接训练为主，主要包括：增强口面部肌群运动、舌体运动和下颌骨的张合运动；咽部冷刺激；空吞咽训练；呼吸功能训练、口轮匝肌训练；增强吞咽反射能力的训练；神经肌肉电刺激等。

5. 保持环境安静、舒适，减少进餐时分散注意力的干扰因素，如关闭电视、收音机等，指导患者进餐时不要讲话，防止误吸。

## 三、中医特色治疗的护理

（一）用药护理（见附录 1）

（二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 经穴推拿：避免对痉挛组肌肉群的强刺激。常用的按摩手法有揉法、捏法，亦可配合其他手法如弹拨法、叩击法、擦法等。

2. 中药泡洗。

3. 穴位敷贴。
4. 艾灸。
5. 耳穴贴压。
6. 穴位放血。
7. 刮痧。
8. 中药热熨敷。
9. 蜡疗。
10. 中药灌肠。

#### 四、健康指导

##### （一）生活起居

1. 保持病室空气流通，温湿度适宜，病室宜安静，整洁，光线柔和，避免噪声、强光等一切不良刺激。
2. 指导患者起居有常，慎避外邪，保持大便通畅，养成定时排便的习惯，勿努挣。
3. 注意安全。防呛咳窒息、防跌倒坠床、防压力性损伤、防烫伤等意外。头抬高  $15^{\circ}\sim 30^{\circ}$ ，有利于减轻脑水肿，有痰者头偏向一侧，取下活动义齿。做好健康宣教，增强患者及家属的防范意识。
4. 指导患者戒烟限酒。

##### （二）饮食指导

昏迷或吞咽困难者，禁食或鼻饲喂服。饮食种类应多样化，宜清淡易消化，以补充足够的水分及富有营养的流质为宜，如米汤、匀浆膳、混合奶等，饮食忌肥甘厚味等生湿助火之品。

1. 风痰阻络证：宜食祛风化痰通络之品，如莲藕、香菇、桃、梨



等。

2. 风火上扰证：宜食清淡甘寒之品，如绿豆、芹菜、菠菜、黄瓜等。

3. 痰热腑实证：宜食清热化痰、润燥之品，多食萝卜、芹菜、冬瓜、梨等。

4. 气虚血瘀证：宜食益气健脾通络之品，如木耳、莲子、瘦肉等。

5. 阴虚风动证：宜食养阴清热之品，如百合、莲子、银耳等。

### （三）情志调理

1. 关心尊重患者，多与患者沟通，了解其心理状态，及时予以心理疏导。

2. 解除患者因突然得病而产生的恐惧、焦虑、悲观情绪：可采用释放、宣泄法，也可采用移情易性法，以分散患者注意力，调节其心境情志，使患者心中的焦躁、痛苦释放出来。

3. 鼓励家属多陪伴患者，亲朋好友多探视，多给予情感支持。

4. 鼓励病友间相互交流治疗体会，提高认知，增强治疗信心。

### （四）康复指导

1. 安全防护：康复锻炼时必须有人陪同，防外伤，防跌倒，防坠床。

2. 落实早期康复计划，患者神经功能缺损的症状和体征不再加重，生命体征稳定，即可进行早期康复治疗。鼓励患者坚持锻炼，如肢体运动、语言功能、吞咽功能训练等，增强自我照顾的能力。

3. 康复过程中经常和康复治疗师联系，及时调整训练方案。

## 五、护理效果评价

附：中风（脑梗死急性期）中医护理效果评价表

公开征求意见稿

## 中风（脑梗死急性期）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID（住院号）： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 中脏腑 痰蒙清窍证 ☐ 痰热内闭证 ☐ 元气败脱证 ☐  
                   中经络 风火上扰证 ☐ 风痰阻络证 ☐ 痰热腑实证 ☐ 气虚血瘀证 ☐ 阴虚风动证 ☐ 其他： \_\_\_\_\_

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前 积分	治疗后 积分	护理 得分率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
意识障碍 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 体 位 <input type="checkbox"/> 3. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 4. 口腔护理 <input type="checkbox"/> 5. 饮 食 <input type="checkbox"/> 6. 安全保护 <input type="checkbox"/> 7. 其他护理措施：	1. 其他：_____ 应用次数：_____次，应用时间：_____天	神 志 清 楚（GCS 评分 15 分）	嗜睡（轻度意识障碍，GCS 评分 12-14 分）	昏睡（中度意识障碍，GCS 评分 9-11 分）	昏迷（重度意识障碍，GCS 评分 3-8 分）			
半身不遂 <input type="checkbox"/>	1. 肌力： 左上肢级 <input type="checkbox"/> 左下肢级 <input type="checkbox"/> 右上肢级 <input type="checkbox"/> 右下肢级 <input type="checkbox"/> 2. 肌张力： 左上肢级 <input type="checkbox"/> 左下肢级 <input type="checkbox"/> 右上肢级 <input type="checkbox"/> 右下肢级 <input type="checkbox"/> 3. 安全保护 <input type="checkbox"/> 使用助行器 <input type="checkbox"/>	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：_____次，应用时间：_____天 2. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：_____次，应用时间：_____天 3. 中药泡洗 <input type="checkbox"/> 应用次数：_____次，应用时间：_____天 4. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数：_____次，应用时间：_____天 5. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数_____次，应用时间_____天 6. 蜡 疗 <input type="checkbox"/> 应用次数：_____次，应用时间：_____天 7. 其他：_____ 应用次数：_____次，应用时间：_____天	肌 力 正 常，无 症 状	患侧肢体（含上下肢）肌力	患侧肢体肌力 2-3 级	患侧肢体肌力 0-1 级			

	无障碍环境 <input type="checkbox"/> 4. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> 摆好良肢位 <input type="checkbox"/> Bobath 握手 <input type="checkbox"/> 桥式运动 <input type="checkbox"/> 关节被动运动 <input type="checkbox"/> 起坐运动 <input type="checkbox"/> 5. 生活自理能力: 重度依赖 <input type="checkbox"/> 中度依赖 <input type="checkbox"/> 轻度依赖 <input type="checkbox"/> 无需依赖 <input type="checkbox"/> 6. 情志护理 <input type="checkbox"/> 7. 生活起居 <input type="checkbox"/> 8. 其他护理措施:								
眩 晕 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 避免诱因 <input type="checkbox"/> 3. 卧床休息 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 穴位放血 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 其他: ____ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无眩晕	自觉头 晕, 无视 物旋转 感, 时做 时止	自觉头晕, 视物旋转, 不能行走	自觉头 晕, 视物 旋转持续 不缓解, 不能站立			
痰多息促 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 排 痰 <input type="checkbox"/> 3. 雾化吸入 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无痰, 无 气促	昼夜咳痰 10-20ml, 或较重活 动偶发, 不影响正 常活动	昼夜咳痰 21-100ml, 或气促多 数日常活 动发生, 但 休息时不 发生	昼夜咳痰 100ml 以 上, 或气 促休息时 亦发生			

高热□	1. 监测□ 2. 物理降温□ 3. 饮食□ 4. 皮肤护理□ 5. 其他护理措施:	1. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 刮痧□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 中药灌肠□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 穴位放血□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无发热	37.3℃ -38℃	38.1℃ -39℃	39.1℃ 以上			
二便失禁□	1. 观察□ 2. 皮肤□ 3. 会阴□ 4. 肛周护理□ 5. 给药护理□ 6. 饮食护理□ 7. 其他护理措施:	1. 艾灸□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	熟睡时偶有失禁	排便偶有示意	完全失禁			
便秘□	1. 观察□ 2. 腹部按摩□ 3. 皮肤护理□ 4. 排便指导□ 5. 情志护理□ 3. 其他护理措施:	1. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 艾灸□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 穴位敷贴□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 中药灌肠□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 6. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	大便干, 每日一次	大便干, 2~3日一次	大便干硬, 数日不行			
言语謇涩□	1. 观察□ 2. 语言功能训练□ 3. 其他护理措施:	1. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	4~5级 (4级: 言语流利, 但可观察到有理解障碍, 思想和言语表达尚无明	2~3级 (2级: 在听者的帮助下, 可能进行熟悉话题的交流, 但对陌生话题常常不能表达出	0~1级 (0级: 无有意义的言语或听觉理解能力。1级: 言语交流中有不连续的言语			

				<p>显限制;5级:有极少可分辨得出的言语障碍,患者主观上可能有点困难,但听者不一定能明显察觉到)</p>	<p>自己的思想,使患者与检查者都感到进行言语交流有困难。3级:在仅需少量帮助下或无帮助下,患者可以讨论几乎所有的日常问题。但由于言语和(或)理解能力的减弱,使某些谈话出现困难或不大可能)</p>	<p>表达,但大部分需要听者去推测、询问或猜测;可交流的信息范围有限,听者在言语交流中感到困难)</p>			
<p>吞咽困难 □</p>	<p>1. 评 估□ 2. 鼻 饲 管□ 3. 吞咽功能训练□ 4. 其他护理措施:</p>	<p>1. 其他: __ 应用次数: __次,应用时间: __天</p>	<p>I 级(能顺利地1次将水咽下)</p>	<p>II级(分2次以上,能不呛咳地咽下)</p>	<p>III~IV级(能1次咽下,但有呛咳;或2次以上咽下,但有呛咳)</p>	<p>V级(频繁呛咳,不能全部咽下)</p>			

其他： <input type="checkbox"/> （请注明）	1. 2. 3.								
---------------------------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

注：护理得分率计算公式（尼莫地平法）： $[(\text{治疗前积分}-\text{治疗后积分})]\div\text{治疗前积分}\times 100\%$ 。

二、专科护理评估表（见附录 3）

1. 格拉斯哥昏迷量表(GCC)：判断意识障碍的程度；2. 自理能力分级：根据 Barthel 指数总分，确定自理能力等级；3. 洼田饮水试验：筛查吞咽功能。

三、对本病中医护理方案的评价：实用性强☐      实用性较强☐      实用性一般☐      不实用☐

改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 中风（脑梗死恢复期）中医护理方案

中风是由于阴阳失调，气血逆乱，导致脑络痹阻，以突然昏仆、半身不遂、口眼喎斜、言语謇涩或不语、偏身麻木为主要临床表现的病证。本方案适用于中风病（脑梗死）发病2周至6个月处于恢复期患者的护理。

### 一、常见证候要点

（一）风痰瘀阻证：口眼歪斜，舌强语謇或失语，半身不遂，肢体麻木，舌暗紫，苔滑腻，脉弦滑或涩。

（二）气虚血瘀证：肢体偏枯不用，肢软无力，面色萎黄。舌质淡紫或有瘀斑，苔薄白，脉细涩或细弱。

（三）肝肾亏虚证：半身不遂，患肢僵硬，拘挛变形，舌强不语，或偏瘫，肢体肌肉萎缩，舌红脉细，或舌淡红，脉沉细。

### 二、常见症状施护

#### （一）半身不遂

1. 观察四肢肌力、肌张力、关节活动度和肢体活动的变化。
2. 根据疾病不同阶段，指导协助患者良肢位摆放、肌肉收缩及关节运动，减少或减轻肌肉挛缩及关节畸形。
3. 尽早指导患者进行床上的主动性活动训练，包括翻身、床上移动、床边坐起、桥式运动等。如患者不能作主动活动，则应尽早进行各关节被动活动训练。
4. 做好各项基础护理，满足患者生活所需。



5. 遵医嘱中药熏蒸和中药泡洗，先熏蒸，待温度适宜时，将患肢浸入药液中洗浴；或将毛巾浸入药液中同煮 15 分钟，煮沸后调至保温状态，用长镊子将毛巾捞起，拧至不滴药液为宜，待温度适宜后，再敷于患肢。

6. 遵医嘱穴位电刺激，采用中频、低频治疗仪，可选择上肢肩井、曲池、合谷、外关等穴位，下肢委中、昆仑、悬钟、阳陵泉等穴位，每日 1~2 次，每次 30 分钟。适用于肢体萎软乏力、麻木，严禁直接刺激痉挛肌肉。

7. 遵医嘱拔罐，可选择相应穴位每日 1 次，留罐 5~10 分钟。适用于肢体萎缩、关节疼痛。

8. 遵医嘱艾灸，可选择关元、神阙、气海等穴位，每日 1 次。

9. 遵医嘱经穴推拿，可运用推拿改善肢体功能，防止关节挛缩，常用揉法、按法、捏法等，每日 1 次，10 次 1 疗程。有下肢静脉血栓者禁用，防止栓子脱落，造成其他组织器官血管栓塞。

10. 遵医嘱中药热熨敷，中药入药袋混合均匀，加热 $\geq 70^{\circ}\text{C}$ ，放于患处相应的穴位上适时来回或旋转药熨 15~30 分钟，每日 1~2 次，达到温经通络，消肿止痛，以助于恢复肢体功能。

## （二）舌强语謇

1. 建立护患交流板，与患者达到良好沟通，从患者手势及表情中理解其需要，可与患者共同协调设定一种表达需求的方法。无法用手势及语言表达的患者可利用物品或自制卡片，对于无书写障碍的失语患者可借助文字书写的方式来表达患者及亲属双方的要求。

2. 训练有关发音肌肉，先做简单的张口、伸舌、露齿、鼓腮动作，再进行软腭提高训练，再做舌部训练，还有唇部训练，指导患者反复进行抿嘴、撅嘴、叩齿等动作。采用吞咽言语治疗仪电刺激发音肌群同时配合发音训练。

3. 利用口形及声音训练采用“示教—模仿方法”，即训练者先做好口形与发音示范，然后指导患者通过镜子观察自己发音的口形，来纠正发音错误。

4. 进行字、词、句训练，单音训练 1 周后逐步训练患者“单词—词组—短句”发音。从简单的单词开始，然后再说短句：阅读训练及书写训练，经过 1~2 周时间训练，掌握一般词组、短句后即能接受跟读或阅读短文的训练。

5. 对家属进行健康宣教，共同参与语言康复训练。

6. 遵医嘱经穴推拿，可选择廉泉、哑门、承浆、通里等穴位，以促进语言功能恢复。

### （三）吞咽障碍

1. 进行吞咽功能评估和营养筛查。

2. 对轻度吞咽障碍以摄食训练和体位训练为主。

3. 对中度、重度吞咽障碍患者采用间接训练为主，主要包括：增强口面部肌群运动、舌体运动和下颌骨的张合运动；咽部冷刺激；空吞咽训练；呼吸功能训练等。

4. 有吸入性肺炎风险患者，不能主动配合、不耐受间歇经口至食管管饲的患者，宜选择留置胃管或鼻肠管，做好口腔护理。

#### （四）便秘

1. 气虚血瘀证患者大多为慢传输型便秘，可教会患者或家属用双手沿脐周顺时针按摩，每次 20~30 周，每日 2~3 次，促进肠蠕动。

2. 鼓励患者多饮水，每天在 1500ml 以上；养成每日清晨定时排便的习惯，克服长时间如厕、忌努挣。

3. 遵医嘱经穴推拿，可选择胃俞、脾俞、内关、足三里、中脘、关元等穴位，腹胀者加涌泉，用揉法。

4. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、直肠、三焦、脾、皮质下等穴位。配穴可选择小肠、肺等穴位。

5. 遵医嘱艾条温和灸，脾弱气虚者可选择脾俞、气海、太白、三阴交、足三里等穴位。肠道气秘者可选择太冲、大敦、大都、支沟、天枢等穴位。脾肾阳虚者可选择肾俞、大钟、关元、承山、太溪等穴位。于腹部施回旋灸，每次 20 分钟。

6. 遵医嘱穴位敷贴，虚证及实证便秘皆可选用神阙穴，每日 1 次，每次 6~8h，3~5 天为 1 个疗程。或采用葱白敷脐（行气通腑），取适量青葱洗净沥干、用葱白，加适量食盐，置于研钵内捣烂成糊状后敷贴于脐周，厚薄约 0.2~0.3cm，外用医用胶贴包裹，用纱布固定，每日 1~2 次，每次 1~2 小时。

7. 必要时遵医嘱番泻叶泡水顿服。气虚血瘀、肝肾亏虚的患者不适用。

8. 遵医嘱中药灌肠，可在辨证基础上选用中药复方煎剂灌肠。

#### （五）二便失禁

1. 观察排便次数、量、质及有无里急后重感；尿液的色、质、量，有无尿频、尿急、尿痛感。
2. 保持会阴皮肤清洁干燥，如留置导尿，做好留置导尿护理。
3. 遵医嘱艾灸，可选择神阙、气海、关元、百会、三阴交、足三里等穴位。适用于气虚及元气衰败所致的二便失禁。
4. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、小肠、胃、脾等穴位，配穴可选择交感、神门等穴位。
5. 遵医嘱经穴推拿，可选择肾腧穴、八髎穴、足三里、天枢等穴位。适用于气虚及元气衰败所致的二便失禁。
6. 遵医嘱穴位敷贴加红外线灯照射，可选择中脘或神阙穴等穴位，予红外线灯在距离相应穴位或病变部位 30~50cm 处直接照射，治疗 30 分钟，注意防烫伤。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（详见附录 1）

使用活血化瘀类中药，应监测患者凝血功能。

#### 1. 内服中药

（1）胶囊：如活血化瘀的通心络胶囊、脑安胶囊、丹灯通脑胶囊等，脑出血急性期忌服。

（2）丸剂：如华佗再造丸，服药期间有燥热感，可用白菊花蜜糖水送服，或减半服用，必要时暂停服用 1~2 天。

（3）颗粒：如服养血清脑颗粒忌烟、酒及辛辣、油腻食物，低血压者慎服。

## 2. 注射给药

## 3. 外用中药

紫草油外涂（清热凉血、收敛止痛），适用于二便失禁或便溏所致的肛周潮红、湿疹。涂药次数视病情而定，涂药后观察局部皮肤情况，如有皮疹、奇痒或局部肿胀等过敏现象时，应立即停止用药，并将药物拭净或清洗，遵医嘱内服或外用抗过敏药物。

### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

#### 1. 中药熏蒸。

#### 2. 中药泡洗。

#### 3. 穴位电刺激。

#### 4. 拔罐。

#### 5. 艾灸。

#### 6. 经穴推拿。

#### 7. 中药热熨敷。

#### 8. 耳穴贴压。

#### 9. 穴位敷贴。

#### 10. 中药灌肠

## 四、健康指导

### （一）生活起居

1. 调摄情志、建立信心，起居有常、不妄作劳，戒烟酒、慎避外邪。

2. 注意安全，防呛咳窒息、防跌倒坠床、防压力性损伤、防烫伤、防走失等意外。

3. 运动疗法：八段锦、五禽戏、太极拳、易筋经等。

## （二）饮食指导

注意饮食宜忌，以清热养阴、健脾和胃为主。神志障碍或吞咽困难者，根据病情予禁食或鼻饲喂服，以补充足够的水分及富有营养的流质，如米汤、果汁、肉汤、菜汤、匀浆膳等，忌肥甘厚味等生湿助火之品；合并糖尿病患者注意控制葡萄糖及碳水化合物的摄入；高血脂患者注意控制总热量、脂肪、胆固醇的摄入等。

1. 风痰瘀阻证：宜食祛风化痰开窍之品，如山楂、荸荠、黄瓜，忌食羊肉、牛肉、狗肉等。食疗方：鱼头汤。

2. 气虚血瘀证：宜食益气活血的食物，如粳米、山药、红枣、山楂、黑木耳等。食疗方：黄芪山楂瘦肉羹。

3. 肝肾亏虚证：宜食滋养肝肾之品，如黑米、黑芝麻、芹菜、黄瓜、甲鱼、藕、银耳等。食疗方：百合莲子薏仁粥。

4. 出现不同症状时饮食调护：①便秘者饮食以粗纤维为主，多吃增加胃肠蠕动的食物，如黑芝麻、蔬菜、瓜果等；多饮水，戒烟酒，禁食产气多刺激性的食物，如甜食、豆制品、圆葱等。热秘患者以清热、润肠、通便饮食为佳，可食用白萝卜、蜂蜜汁；气虚便秘患者以补气血，润肠通便饮食为佳，可食用核桃仁、松子仁，芝麻粥适用于各种症状的便秘。②二便失禁者宜进食健脾养胃益肾食物，如山药、薏苡仁、小米、木瓜、南瓜、胡萝卜等。

### （三）情志调理

1. 语言疏导法。运用语言，鼓励病友间多沟通、多交流。鼓励家属多陪伴患者，家庭温暖是疏导患者情志的重要方法。

2. 移情易志法。通过戏娱、音乐等手段或设法培养患者某种兴趣、爱好，以分散患者注意力，调节其心境情志，使之闲情怡志。

3. 五行相胜法。在情志调护中，护士要善于运用《内经》情志治疗中的五行制约法则，即“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐”。同时，要注意掌握情绪刺激的程度，避免刺激过度带来新的身心问题。

4. 五音疗法。根据不同证型选择不同的音乐。风痰瘀阻证选角调，如《蓝色多瑙河》等；气虚血瘀证选宫调音乐如《春江花月夜》等。

### （四）康复指导

#### 1. 良姿位的摆放

（1）仰卧位：①偏瘫侧肩放在枕头上，保持肩前伸，外旋；②偏瘫侧上肢放在枕头上，外展  $20^{\circ} \sim 40^{\circ}$ ，肘、腕、指关节尽量伸直，掌心向上；③偏瘫侧臀部固定于枕头上；④偏瘫侧膝部膝外应放在枕头，防止屈膝位控制不住突然髌膝旋造成股内收肌拉伤，膝下垫一小枕保持患膝稍屈，足尖向上。

（2）患侧卧位：①躯干略后仰，背后放枕头固定；②偏瘫侧肩向前平伸外旋；③偏瘫侧上肢和躯干呈  $90^{\circ}$ ，肘关节尽量伸直，手掌向上；④偏瘫侧下肢膝关节略弯曲，髋关节伸直；⑤健侧上肢放在

身上或枕头上；⑥健侧下肢保持踏步姿势，放枕头上，膝关节和踝关节略为屈曲。

（3）健侧卧位：①躯干略为前倾；②偏瘫侧肩关节向前平伸，患肩前屈  $90\sim 100^{\circ}$  左右；③偏瘫侧上肢放在枕头上；④偏瘫侧下肢膝关节、髋关节略为弯曲，下肢放在枕头上，避免足外翻；⑤健侧上肢摆放以患者舒适为宜；⑥健侧下肢膝关节、髋关节伸直。

## 2. 功能锻炼方法

（1）防止肩关节僵硬：平卧于床上，两手相握，肘部保持伸直，以健侧手牵拉患侧肢体向上伸展，越过头顶，直至双手能触及床面。

（2）防止前臂伸肌挛缩：仰卧，屈膝，两手互握，环抱双膝，臂部稍用力伸展，使双肘受牵拉而伸直，臂也受牵拉伸展，重复做这样的动作，也可以只屈患侧腿，另一腿平置于床上。

（3）保持前臂旋转：坐在桌旁，两手掌心相对，手指互握，手臂伸直，身体略向患侧倾斜，以健侧手推动患侧手外旋，直至大拇指能触及桌面。反复锻炼，逐渐过渡到两手手指伸直对合，健侧手指能使患侧大拇指接触桌面。

（4）保持手腕背屈：双肘支撑于桌面，双手互握，置于前方，健侧手用力按压患侧手，使患侧手腕充分背屈。

（5）防止腕、指、肘屈肌挛缩：站立于桌前，双手掌对合，手指交叉互握，将掌心向下支撑于桌面，然后伸直手臂，将体重施加于上，使手腕充分背屈，屈肌群受到牵拉伸展；或坐于椅上，用健侧手



帮助患侧手腕背屈，掌心置于椅面，并将蜷曲的患指逐一伸直，然后以健侧手保持患肢伸直，稍倾斜身体，将体重施加于患肢。

（6）防止跟腱缩短和脚趾屈曲：将一条毛巾卷成一卷，放在患肢脚趾下，站立起来，用健侧手按压患肢膝盖，尽量使足跟触地。站稳后，抬起健侧腿，让患肢承受体重，并反复屈曲膝关节。

（7）保持患臂水平外展：患者平卧，两手相握，向上举过头顶，然后由助手抓住患臂，保持伸直并慢慢水平移动，直至手臂平置于床面上，掌心向上，患肢与身体成  $90^{\circ}$ ；再将其大拇指拉直、外展，并将其余患指伸展。在锻炼时，患者背部垫枕头，可增强锻炼的效果，同时还可以使胸椎保持伸直。

### 3. 吞咽训练

（1）侧方吞咽：进食时分别左、右侧转头吞咽。

（2）空吞咽：每次进食后，反复做几次空吞咽，然后再进食。

（3）交替吞咽：空吞咽后饮用 1~2 ml 极少量的水。

（4）用力吞咽：吞咽时将舌用力向后移动，帮助食物推进通过咽腔。

（5）点头样吞咽：吞咽时颈部尽量前屈形状似点头，同时做空吞咽动作。

（6）低头吞咽：颈部尽量前屈姿势吞咽。

## 五、护理效果评价

附：中风（脑梗死恢复期）中医护理效果评价表

## 中风病（脑梗死恢复期）中医护理方案效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径：是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 风痰瘀阻证 ☐ 气虚血瘀证 ☐ 肝肾亏虚证 ☐ 其他：  
 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证 施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗 前积 分	治疗 后积 分	护理得 分率
			0 分	轻 (2 分)	中 (4 分)	重 (6 分)			
半身不遂 <input type="checkbox"/>	1. 观察 <input type="checkbox"/> 2. 良肢位摆放 <input type="checkbox"/> 3. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 4. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> ____ 次数/天 5. 其他护理措施	1. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 2. 中药泡洗 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 3. 穴位电刺激 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 4. 拔 罐 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 5. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 6. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 7. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 8. 其他：____ 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天	肌力 5 级，自理能力 100 分，无需依赖	肌力 3-4 级，自理能力 61-99 分，轻度依赖	肌力 1-2 级，自理能力 41-60 分，中度依赖	肌力 0 级，自理能力 ≤40 分，重度依赖			
舌强语謇 <input type="checkbox"/>	1. 沟通 2. 发音训练 3. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> ____ 次数/天 4. 其他护理措施：	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天 2. 其他：____ 应用次数：__ 次，应用时间：__ 天	无	在少量帮助下，可进行日常问题交流，但理解力减弱，思想和语言表	言语交流中有不连续的言语表达，需听者推测、询问，患者	完全失语			

				达尚无明显限制	与听者进行交流困难				
吞咽障碍 <input type="checkbox"/>	1. 评 估 <input type="checkbox"/> 2. 体 位 <input type="checkbox"/> 3. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> ____次数/天 4 口腔清洁 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施:	1. 其他: ____ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	洼田饮水 试验 1-2 级	洼 田 饮 水 试 验 3-4 级	洼田饮水 试验 5 级			
便秘 <input type="checkbox"/>	1. 腹部按摩 <input type="checkbox"/> 2. 饮 食 <input type="checkbox"/> 3. 排便指导 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 中药灌肠 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 6. 其他: ____ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	香肠状, 表面有裂 痕, 排便 偶 尔 费 力 , 10-15min , 3 天 / 次, 偶尔 腹胀	麻花状, 表面凹 凸, 排便 时有费 力, 15-25mi n, 4-5 天 /次, 时 有腹胀	羊 粪 球 状, 一颗 颗硬球, 排便经常 费 力, >25m in, >5 天 /次, 经常 腹胀			
二便失禁 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 2. 饮食/水 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施:	1. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 其他: ____ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无	患者二便 控制欠 佳, 偶有 失禁; 二 便次数恢 复正常	患者二 便控制 差, 多有 失禁; 二 便次数 多于正	完全失禁			

				(大便 1—2 次/天, 小便 4—6 次/天)	常 (大便 >2 次/天, 小便 >6 次/天)				
其他: <input type="checkbox"/> (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表 (见附录 3)

1. 自理能力分级: 根据 Barthel 指数总分, 确定自理能力等级; 2. 徒手肌力分级法评定标准: 评价肌力; 3. 失语症严重程度分级: 评价舌强语蹇情况; 4. 洼田饮水试验: 筛查吞咽功能; 5. 便秘主要症状评分标准: 评价便秘情况; 6. 会阴部皮肤状况评估量表 (PAT): 评价二便失禁皮肤状况。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强 ☐ 实用性较强 ☐ 实用性一般 ☐ 不实用 ☐

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名 \_\_\_\_\_ 技术职称 \_\_\_\_\_ 完成日期 \_\_\_\_\_ 护士长签字 \_\_\_\_\_

# 眩晕病（原发性高血压）中医护理方案

眩晕病是以头晕、目眩为主要表现的疾病。

## 一、常见证候要点

（一）肾气亏虚证：腰脊痠痛（外伤性除外）、胫痠膝软或足跟痛、耳鸣或耳聋、心悸或气短、发脱或齿摇、夜尿频、尿后有余沥或失禁、舌淡苔白、脉沉细弱。

（二）痰瘀互结证：头如裹、胸闷、呕吐痰涎、刺痛（痛有定处或拒按）、脉络瘀血、皮下瘀斑、肢体麻木或偏瘫、口淡、食少、舌胖苔腻脉滑，或舌质紫暗有瘀斑瘀点脉涩。

（三）肝火亢盛证：眩晕、头痛、急躁易怒、面红、目赤、口干、口苦、便秘、溲赤、舌红苔黄、脉弦数。

（四）阴虚阳亢证：腰酸、膝软、五心烦热、心悸、失眠、耳鸣、健忘、舌红少苔、脉弦细而数。

（五）肝阳上亢证：眩晕，耳鸣，头目胀痛，急躁易怒，口苦，失眠多梦，遇烦劳郁怒而加重，甚则仆倒，颜面潮红，肢麻震颤，舌质红，苔黄，脉弦或数。

（六）痰湿中阻证：眩晕，头重如蒙，或伴视物旋转，胸闷恶心，呕吐痰涎，食少多寐，舌苔白腻，脉濡滑。

## 二、常见症状/证候施护

### （一）眩晕

1. 眩晕发作时应卧床休息，改变体位时应动作缓慢，防止跌倒，避免深低头、旋转等动作。环境宜清静，定期开窗通风，光线适宜，

避免声光刺激。

2. 观察眩晕发作的次数、持续时间、伴随症状及血压等变化。

3. 进行血压监测并做好记录。若出现血压持续上升或伴有眩晕加重、头痛剧烈、呕吐、视物模糊、语言蹇涩、肢体麻木或行动不便者，要立即报告医师，并做好抢救准备。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择神门、肝、脾、肾、降压沟、心、交感等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择百会、风池、上星、头维、太阳、印堂等穴位。

6. 遵医嘱中药泡洗，根据不同证型，选用相应中药制剂，可选择泡洗足部。

7. 遵医嘱穴位敷贴，可选择的穴位双足涌泉穴，和/或太溪、太冲等穴位。

8. 遵医嘱刮痧，可选择百会、太阳、风池等穴位，或根据辨证取足少阴肾经、足厥阴肝经、足太阳膀胱经等相应经络刮拭。

## （二）头痛

1. 观察头痛的性质、持续时间、发作次数及伴随症状，同时做好疼痛评分。

2. 进行血压监测并做好记录，血压异常及时报告医师并遵医嘱给予处理。

3. 头痛时嘱患者卧床休息，抬高床头，改变体位时如起、坐、下床动作要缓慢，必要时有人扶持。

4. 避免劳累、情绪激动、精神紧张、环境嘈杂等不良因素。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择太阳、印堂、风池、百会等穴位。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择内分泌、神门、皮质下、交感、降压沟等穴位。

7. 遵医嘱穴位敷贴，可选择两侧太阳穴等穴位。

8. 遵医嘱刮痧，可选择百会、四神聪、风池、太阳、风府等穴位。或根据辨证选择督脉、足太阳膀胱经及足少阳胆经等相应经络刮拭。

### （三）心悸气短

1. 观察心悸发作是否与情志、进食、体力活动等变化有关。

2. 心悸发作时卧床休息，观察患者心率、心律、血压、呼吸、神色、汗出等变化。

3. 心悸发作有恐惧感者，应有专人陪伴，并给予心理安慰。必要时遵医嘱给予镇静安神类药物。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择心、交感、神门、枕等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择内关、通里，配穴取大陵、心俞、膻中、劳宫、照海等穴位。

### （四）呕吐痰涎

1. 急性发作呕吐剧烈者暂禁食，呕吐停止后可给予流质或半流质易消化饮食，养成良好的饮食习惯，注意饮食卫生。

2. 出现恶心呕吐者及时清理呕吐物，指导患者采取正确体位，以防止发生窒息，遵医嘱经穴推拿，可选择双侧内关、合谷、足三里等穴位按揉，以降血压止吐。

3. 呕吐甚者，中药宜少量多次频服，并可在服药前口含鲜生姜片，或服少量姜汁。

4. 呕吐停止后协助患者用温开水或淡盐水漱口以保持口腔清洁。
5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择神门、胃、脾、内分泌等穴位。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

##### 1. 内服中药

中药与西药的服药时间应间隔 1~2 小时左右，中药汤剂气血亏虚证宜温服，肝阳上亢证宜凉服，服药后闭目养神，避免剧烈运动。

##### 2. 注射给药

中药注射剂应单独输注，须使用一次性精密输液器；与西药注射剂合用时，建议用生理盐水间隔，注意观察有无不良反应。

##### 3. 外用中药

中药药枕：将夏枯草、菊花、草决明和晚蚕砂匀量装入布袋制成枕芯枕于头部，通过药物的发散作用以达到清肝明目、息风化痰之功效。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

##### 1. 耳穴贴压。

##### 2. 经穴推拿。

##### 3. 中药泡洗。

##### 4. 穴位敷贴。

##### 5. 刮痧。

### 四、健康指导

#### （一）生活起居



1. 病室保持安静，舒适，空气新鲜，光线不宜过强，温湿度适宜。
2. 眩晕轻者可适当休息，不宜过度疲劳。眩晕急性发作时，应卧床休息，闭目养神，减少头部晃动，切勿摇动床架，症状缓解后方可下床活动，动作宜缓慢，防止跌倒。
3. 为避免强光刺激，外出时佩戴变色眼镜，不宜从事高空作业。
4. 指导患者自我监测血压，如实做好记录，以供临床治疗参考。
5. 指导患者戒烟限酒。

## （二）饮食指导

饮食均衡，清淡、高维生素、高钙、低脂肪、低胆固醇、低盐饮食的原则。急性发作呕吐剧烈者暂禁食，呕吐停止后可给予流质或半流质易消化饮食，饮食宜细软温热素食，如生姜枇杷叶粥或生姜陈皮饮，忌食生冷、肥甘、甜腻生痰之品。

1. 肾气亏虚证：宜食平补肾气，调和血脉，营养丰富之品，如甲鱼，淡菜，银耳、黑米、黑豆、黑芝麻等，忌食煎炸炙烤及辛辣烟酒。食疗方：黑芝麻、核桃肉捣烂加适当蜂蜜调服。

2. 痰瘀互结证：宜食祛痰化浊、活血通络之品，如白萝卜、冬瓜、赤小豆、玉米、山药、茯苓等，忌食肥甘厚腻、生冷荤腥。素体肥胖者适当控制饮食，高血压患者饮食不宜过饱，急性发作呕吐剧烈者暂时禁食，呕吐停止后可给予半流饮食。食疗方：荷叶粥。

3. 肝火亢盛证：宜食清肝泻火、疏肝凉肝之品，如山楂、淡菜、紫菜、芹菜等，忌食辛辣、油腻及过咸之品。食疗方：

4. 阴虚阳亢证：宜食滋阴补肾、平肝潜阳、清淡富营养之品，如

芹菜、萝卜、海带、黑芝麻、香蕉、雪梨等，忌食辛辣烟酒、动物内脏及动风滞气食物如葱、蒜等。食疗方：天麻枸杞蒸蛋。可配合菊花泡水代茶饮。

5. 肝阳上亢证：宜食平肝降火、清利头目之品，如菊花、芹菜、萝卜、黑木耳、绿豆等。食疗方：芹菜粳米粥或直接以芹菜凉拌佐食。目赤心烦、头痛者，可用菊花泡水代茶饮。

6. 痰湿中阻证：宜食降火祛痰、健脾运湿之品，如芹菜、白菜、冬瓜、山药、赤小豆、山楂、柚子等，禁食甜黏、生冷、肥腻之品。食疗方：陈皮薏米冬瓜汤。

### （三）情志调理

1. 多与患者沟通，了解其心理状态，进行有效针对指导。

2. 肝阳上亢情绪易激动者，讲明情绪激动对疾病的不良影响，指导患者学会自我情绪控制，如躲避法、转移法、释放法、理智制怒法等。

3. 眩晕较重，心烦焦虑者，减少探视人群，给患者提供安静的休养空间，鼓励患者听舒缓音乐，分散心烦焦虑感。

4. 多与患者介绍有关疾病知识及治疗成功经验，增强患者信心，鼓励患者积极面对疾病。

5. 五音疗法，根据不同证型选择不同的音乐，如肝火亢盛者，可给予有商调式音乐，有良好制约愤怒和稳定血压作用，如《江河水》、《汉宫秋月》等；阴虚阳亢者，可给予羽调的音乐，其柔和清润的特点可有助滋阴潜阳的作用，如《二泉映月》、《寒江残雪》等。肝阳

上亢者，可给予有商调式音乐，有良好制约肝气上逆，缓解愤怒情绪、稳定血压的作用，比如《小胡笳》、《江河水》、《汉宫秋月》等。

#### （四）康复指导

根据患者病情，在医师指导下可适当选择舌操、降压操、八段锦等进行功能锻炼，在眩晕缓解期，可在医师指导下进行眩晕康复操进行功能锻炼（详见附件）。

### 五、护理效果评价

附：眩晕（原发性高血压）中医护理效果评价表

## 眩晕病（原发性高血压）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径：是□ 否□  
 证候诊断：肾气亏虚证□ 痰瘀互结证□ 肝火亢盛证□ 阴虚阳亢证□ 肝阳上亢证□ 痰湿中阻证□ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			(0分)	轻(2分)	中(4分)	重(6分)			
眩 晕□	1. 体 位□ 2. 观 察□ 3. 监测血压□ 4. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压□ 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 经穴推拿□ 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 中药泡洗□ 应用次数：__次，应用时间：__天 4. 穴位敷贴□ 应用次数：__次，应用时间：__天 5. 刮 痧□ 应用次数：__次，应用时间：__天 6. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天 (请注明，下同)	血压稳定，无眩晕，肢体麻木。	血压、眩晕症状较前缓解。	血压升高，眩晕，动则加剧。	血压持续上升、眩晕、动则加剧、呕吐、视物模糊、语言塞涩、肢体麻木。			
头 痛□	1. 监测血压□ 2. 体 位□ 3. 安 全□ 4. 情志护理□ 5. 其他护理措施：	1. 经穴推拿□ 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 耳穴贴压□ 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 穴位敷贴□ 应用次数：__次，应用时间：__天 4. 刮 痧□ 应用次数：__次，应用时间：__天 5. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天	血压稳定，NRS评分0分，无头痛症状。	NRS评分1~3分，头痛发作频率、时间、程度较前缓解，日常活动多数不受限。	NRS评分4~6分，头痛发作时，卧床休息，影响日常活动。	NRSS评分7~10分，头痛发作时，严重影响日常活动，卧床不起。			
心悸气短□	1. 休 息□ 2. 情志护理□ 3. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压□ 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 经穴推拿□ 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天	适当休息，保证睡眠，无心悸气短。	略感心悸气短，增加休息，起床活动。	动则心悸、气短，限制活动，增加卧床休息时	心悸气短，绝对卧床休息。			

					间。				
呕吐痰涎□	1. 饮食□ 2. 体位□ 3. 口腔清洁□ 4. 服药护理□ 5. 其他护理措施：	1. 经穴推拿□ 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 耳穴贴压□ 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天	无恶心、呕吐。	改变体位时，较少出现恶心、呕吐。	改变体位，易出现恶心、呕吐。	呕吐剧烈，不能进食。			
其他： □（请注明）	1. 2. 3.								

注：护理得分率计算公式（尼莫地平法）：[（治疗前积分-治疗后积分）]÷治疗前积分×100%。

## 二、专科护理评估表（见附录3）

1. 数字评估量表（NRS）：用于疼痛程度评估。

三、对本病中医护理方案的评价： 实用性强□ 实用性较强□ 实用性一般□ 不实用□

改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 附件 1

### 降压操

1. 预备动作：坐在椅子或沙发上，姿势自然端正，正视前方两臂自然下垂，双手手掌放在大腿上膝关节呈 90 度角，两足分开与肩同宽，全身肌肉放松，呼吸均匀。

2. 按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一拍，约做 32 拍。

3. 按摩百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做 32 拍。

4. 按揉风池穴：用双手拇指按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，共做 32 拍。

5. 摩头清脑：两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后按摩，从前至后弧线行走一次为一拍，约做 32 拍。

6. 擦颈：用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，再换右手擦左颈，一次为一拍，共做 32 拍。

7. 揉曲池穴：按揉曲池穴，先用右手再换左手，旋转一周为一拍，共做 32 拍。

8. 揉关宽胸：用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，顺时针方向按揉一周为一拍，共 32 拍。

9. 引血下行：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴，旋一周为一拍，共做 32 拍。

10. 扩胸调气：两手放松下垂，然后握空拳，屈肘抬至肩高，向后扩胸，最后放松还原。

## 附件 2

### 舌操

1. 第一节伸舌运动：舌向口外缓慢用力伸出。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌和部分舌外肌功能。八拍为一套动作共循环做 4 次。

2. 第二节卷舌运动：舌尖抵上犬齿龈，沿着硬腭用力向后卷舌。主要锻炼舌内肌群中的舌上纵肌和部分舌外肌功能。八拍为一套动作，共循环做 4 次。

3. 第三节顶腮运动：舌尖用力顶在左腮部，主要锻炼左侧舌内肌群及其舌横肌和颊部各肌群等。复位后同法锻炼右侧各肌群。四拍为一套动作，共循环做 8 次。

4. 第四节咬舌运动：用上、下齿轻咬舌面，边咬边向外伸，同法缩回口内，咬一下发一声“da”。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌，部分舌外肌和口轮匝肌等。八拍为一套动作，共循环做 4 次。

5. 第五节弹舌运动：舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。主要锻炼舌内肌群中的舌上下纵肌部分舌外肌。四拍为一套动作，共循环做 8 次。

### 附件 3

#### 眩晕康复操

姿势：两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，全身放松，两眼平视，均匀呼吸，站坐均可。

1. 双掌擦颈：十指交叉贴于后颈部，左右来回摩擦 100 次。
2. 左顾右盼：头先向左后向右转动 30 次，幅度宜大，以自觉酸胀为好。
3. 前后点头：头先前再后，前俯时颈项尽量前伸拉长 30 次。
4. 旋臂舒颈：双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转 20~30 次，再由前向后旋转 20~30 次。
5. 颈项争力：两手紧贴大腿两侧，两腿不动，头转向左侧时，上身旋向右侧，头转向右侧时，上身旋向左侧 10 次。
6. 摇头晃脑：头向左一前一后旋转 5 次，再反方向旋转 5 次。
7. 头手相抗：双手交叉紧贴后颈部，用力顶头颈，头颈应向后用力，相互抵抗 5 次。
8. 翘首望月：头用力左旋、并尽量后仰，眼看左上方 5 秒钟，复原后，再旋向右，看右上方 5 秒钟。
9. 双手托天：双手上举过头，掌心向上，仰视手背 5 秒钟。
10. 放眼观景：手收回胸前，右手在外，劳宫穴相叠，虚按膻中，眼看前方，5 秒钟，收操。



## 胸痹心痛病中医护理方案

胸痹心痛病是气滞、血瘀、痰阻、寒凝等导致心脉挛急或闭塞，以膻中部位及左胸膺部疼痛，轻者仅感胸闷如窒，呼吸欠畅；重者疼痛剧烈，面色苍白，大汗淋漓，四肢不温等为主要表现的疾病。

### 一、常见证候要点

#### （一）心痛发作期

1. 寒凝血瘀证：遇冷则疼痛发作，或闷痛，舌淡暗、苔白腻，脉滑涩。

2. 气滞血瘀证：疼痛剧烈，多与情绪因素有关，舌暗或紫暗、苔白，脉弦滑。

#### （二）心痛缓解期

1. 气虚血瘀证：胸闷、胸痛，动则尤甚，休息时减轻，乏力气短，心悸汗出，舌体胖有齿痕，舌质暗有瘀斑或瘀点，苔薄白，脉弦或有间歇。

2. 气阴两虚、心血瘀阻证：胸闷隐痛，时作时止，心悸气短，倦怠懒言，面色少华，头晕目眩，遇劳则甚，舌暗红少津，脉细弱或结代。

3. 痰阻血瘀证：胸脘痞闷如窒而痛，或痛引肩背，气短，肢体沉重，形体肥胖痰多，纳呆恶心，舌暗苔浊腻，脉弦滑。

4. 气滞血瘀证：胸闷胸痛，时痛时止，窜行左右，疼痛多与情绪因素有关，伴有胁胀，喜叹息，舌暗或紫暗、苔白，脉弦。

5. 热毒血瘀证：胸痛发作频繁、加重，口苦口干，口气浊臭，烦热，大便秘结，舌紫暗或暗红，苔黄厚腻，脉弦滑或滑数。

### 二、常见症状施护

#### （一）胸闷、胸痛

1. 密切观察胸痛的部位、性质、持续时间、诱发因素及伴随症状，遵医嘱监测心率、心律、脉搏、血压等变化。出现异常或胸痛加剧，汗出肢冷时，立即汇报医师。

2. 发作时绝对卧床休息，必要时给予氧气。

3. 遵医嘱舌下含服麝香保心丸或速效救心丸，必要时舌下含服硝酸甘油，并观察疗效。

4. 遵医嘱穴位敷贴，可选择心俞、膈俞、脾俞、肾俞等穴位。

5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择心、神门、交感、内分泌、肾等穴位。

6. 遵医嘱经穴推拿，可选择内关、神门、心俞等穴位。

7. 遵医嘱隔物灸，寒凝血瘀、气虚血瘀者可选择心俞、膈俞、膻中、气海等穴位隔姜灸，每日交替施灸。也可遵医嘱悬灸，可选择足三里、内关等穴位。

## （二）心悸、气短

1. 观察心率、心律、血压、脉搏、呼吸频率、节律，面唇色泽及有无头晕、黑蒙等伴随症状。

2. 遵医嘱穴位敷贴，可选择关元、气海、膻中、足三里、太溪、复溜等穴位。

3. 遵医嘱耳穴贴压，可选择心、肺、肾、神门、皮质下等穴位，伴失眠者可配伍交感、内分泌等穴位。

4. 遵医嘱经穴推拿，可选择神门、心俞、肾俞、三阴交、内关等穴位，伴汗出者可加合谷、复溜穴。

## （三）便秘

1. 腹部按摩，顺时针按摩，每次 5~10 分钟，每日 2~3 次。

2. 遵医嘱穴位敷贴，可选择神阙、中脘、天枢、关元、气海、足三里等穴。

3. 遵医嘱经穴推拿，虚寒性便秘可选择天枢、上巨虚等穴位；实热性便秘可选择足三里、支沟、上髎、次髎等穴位。

4. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、直肠、便秘点等穴位，实证配穴可选择肺、交感、肝、胆等穴位，虚证配穴可选择皮质下、脾、胃、肾等穴位。

5. 晨起饮温水一杯约 200~300ml（消渴患者除外），15 分钟内分次频饮；

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

##### 1. 内服中药

（1）中药汤剂一般饭后温服。寒凝血瘀者偏热服；热毒血瘀者偏凉服。

（2）速效救心丸舌下含服，麝香保心丸、丹参滴丸舌下含服或口服。须密闭保存，置于阴凉干燥处。

（3）活血化瘀类中成药宜饭后服用，如冠心丹参滴丸、通心络胶囊、血栓通胶囊、银杏叶片、血府逐瘀胶囊等。

（4）宁心安神类药睡前半小时服用，如枣仁宁心胶囊等。

（5）补益类药饭前服用，如滋心阴口服液、补心气口服液等。

##### 2. 注射给药

（1）中药注射剂应单独输注，须使用一次性精密输液器；与西药注射剂合用时，建议用生理盐水间隔，注意观察有无不良反应。

（2）使用活血化瘀药注意有无出血倾向。常用药物有复方丹参、丹红、血栓通、舒血宁、灯盏细辛、苦碟子等注射液。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

##### 1. 穴位敷贴。

2. 耳穴贴压。
3. 经穴推拿。
4. 艾灸（悬灸、隔物灸）。
5. 隔物灸。

#### 四、健康指导

##### （一）生活起居

1. 环境安静，空气新鲜，温湿度适宜。
2. 避免劳累、饱餐、情绪激动、寒冷、便秘、感染等诱发因素，戒烟限酒。
3. 起居有常，发作时休息，缓解期适当锻炼，如快步走、打太极拳等，以不感疲劳为度。

##### （二）饮食指导

饮食调节原则：宜进食低脂、低盐、低糖、高纤维，均衡营养，规律饮食，避免诱发心脏负担或血管损伤的食物。

1. 寒凝血瘀证：宜食温阳散寒、活血通络之品，如龙眼肉、羊肉、韭菜、荔枝、山楂、桃仁、薤白、干姜、大蒜等；忌食苦瓜等生冷、寒凉之品。食疗方：薤白粥。

2. 气滞血瘀证：宜食行气活血之品，如山药、山楂、桃仁、木耳、白萝卜等；忌食红薯、豆浆等壅阻气机之品。食疗方：陈皮桃仁粥等。

3. 气虚血瘀证：宜食益气活血之品，如鸡肉、牛肉、蛇肉、山药、木耳、大枣、薏苡仁等。食疗方：黄芪山药粥。

4. 气阴两虚、心血瘀阻证：宜食益气养阴、活血通络之品，如甲鱼、鸭肉、海参、木耳、香菇、山药、荸荠、甘蔗、百合、莲子、藕汁等。食疗方：山药百合莲子羹。

5. 痰阻血瘀证：宜食通阳泄浊，活血化瘀之品，如海参、海蜇、

薏苡仁、荸荠、冬瓜、海带、白萝卜、蘑菇、百合、扁豆、桃仁、柚子等。食疗方：薏苡仁桃仁粥。

6. 热毒血瘀证：宜食清热解毒、活血化瘀之品，如百合、芹菜、菊叶、苦瓜、绿豆、莲子芯、黑木耳、荸荠、马齿苋等，忌食羊肉、荔枝、龙眼肉等温燥、动火之品。食疗方：绿豆汤、菊花决明子粥。

### （三）情志调理

1. 保持情绪稳定，避免不良刺激。
2. 鼓励患者表达内心感受，针对性给予心理支持。
3. 指导患者掌握自我排解不良情绪的方法，如音乐疗法、谈心释放法、转移法。

## 五、护理效果评价

附：胸痹心痛病中医护理效果评价表

## 胸痹心痛病中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 发作期： 寒凝血瘀证 ☐ 气滞血瘀证 ☐  
 缓解期： 气虚血瘀证 ☐ 气阴两虚、心血瘀阻证 ☐ 痰阻血瘀证 ☐ 气滞血瘀证 ☐ 热毒血瘀证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医护理技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			0分	轻（2分）	中（4分）	重（6分）			
胸闷、胸痛 <input type="checkbox"/>	1. 体位 <input type="checkbox"/> 2. 休息 <input type="checkbox"/> 3. 氧疗 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 4. 艾灸（隔物灸） <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 5. 艾灸（悬灸） <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 6. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	轻微胸憋；胸痛偶有发作，隐作痛，不影响正常工作	胸闷明显，时见太息；胸痛发作较频，疼痛重，影响工作	胸闷如室；胸痛反复发作，疼痛剧烈难以忍受			
心悸、气短 <input type="checkbox"/>	1. 活动 <input type="checkbox"/> 3. 观察 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 其他：__ 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	心悸偶有发作；活动后即气急，呼吸困难（轻度发作）	心悸发作较频，休息时亦感呼吸困难	心悸反复发作，静息时喘息明显，不能平卧，影响睡眠和生活			

便秘□	1. 腹部按摩□ 2. 饮 水□ 3. 其他护理措施:	1. 穴位敷贴□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无 症 状	大便干 结, 每日 一行	大便秘 结, 两日 一行	大便艰 难数日 一行			
其他: □ (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表 (见附录 3)

1. 数字评估量表 (NRS): 用于疼痛程度评估。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强□ 实用性较强□ 实用性一般□ 不实用□

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 心衰病（慢性心力衰竭）中医护理方案

心衰病是以心悸气短，动则更甚，口唇紫绀，烦躁不安，胸满腹胀，肢体以及阴部浮肿，小便短小，咳喘时作，不能平卧，舌淡暗，苔薄白，脉涩或结代或细数为主要表现的疾病。

### 一、常见证候要点

#### （一）慢性稳定期

1. 气虚血瘀证：气短、喘息、乏力、心悸。倦怠懒言，活动易劳累；自汗；语声低微；面色、口唇紫暗。舌质紫暗（或有瘀斑、瘀点或舌下脉络迂曲青紫），舌体不胖不瘦，苔白，脉沉、细或虚无力。

2. 气阴两虚血瘀证：气短/喘息、乏力、心悸。口渴/咽干、自汗/盗汗、手足心热、面色/口唇紫暗。舌质暗红或紫暗（或有瘀斑、瘀点或舌下脉络迂曲青紫），舌体瘦，少苔，或无苔，或剥苔，或有裂纹，脉细数无力或结代。

3. 阳气亏虚血瘀证：气短/喘息、乏力、心悸。怕冷和/或喜温、胃脘/腹/腰/肢体冷感、冷汗、面色/口唇紫暗。舌质紫暗（或有瘀斑、瘀点或舌下脉络迂曲青紫），舌体胖大，或有齿痕，脉细、沉、迟无力。

#### （二）急性加重期

1. 阳虚水泛证：喘促，心悸，痰涎上涌，或咯吐粉红色泡沫样痰，口唇青紫，汗出肢冷，烦躁不安，肢肿。舌质淡暗，苔白水滑，脉细促。

2. 阳虚喘脱证：喘息不得卧，烦躁，汗出如油，四肢厥冷，尿少，肢肿。舌淡暗苔白，脉微细欲绝或疾数无力。

3. 痰浊壅肺证：咳喘痰多，心悸，动则尤甚，或发热、恶寒，尿



少肢肿，或颈脉怒张。舌暗或暗红，苔白腻或黄腻，脉细数或细滑。

## 二、常见症状施护

### （一）喘促

1. 观察患者面色、血压、心率、心律、呼吸、血氧饱和度、脉象及心电示波变化，慎防喘脱危象（张口抬肩、稍动则咳喘欲绝，烦躁不安，面色灰白或面青唇紫，汗出肢冷，咳吐粉红色泡沫样痰）。

2. 遵医嘱控制输液速度及总量。

3. 遵医嘱准确使用解痉平喘药物。使用强心药物后，注意观察患者有无出现纳差、恶心、呕吐、头痛、乏力、黄视、绿视及各型心律失常等洋地黄中毒的症状。

4. 遵医嘱经穴推拿，可选择风门、肺俞、合谷等穴位，以助宣肺定喘。

### 5. 喘脱的护理

（1）立即通知医师，配合抢救，安慰患者，稳定患者恐惧情绪。

（2）给予端坐位或双下肢下垂坐位，遵医嘱予 20%~30%乙醇湿化、中高流量面罩吸氧。

（3）遵医嘱准确使用镇静、强心药，如吗啡、洋地黄类药物等。

### （二）胸闷、心悸

1. 协助患者取舒适卧位，加强生活护理，限制探视，减少气血耗损，保证充足的睡眠。

2. 予间断低流量吸氧，观察吸氧后的效果。

3. 嘱患者平淡情志，勿七情过极。保持情绪稳定，避免焦虑、紧张及过度兴奋。

4. 做好患者心理护理，消除其恐惧感，避免不良的情绪刺激，必要时让亲属陪伴，给予亲情支持。

5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择主穴：心、小肠、皮质下等穴位，配穴：心脏点、交感、胸、肺、肝等穴位。

### （三）神疲乏力

1. 卧床休息，限制活动量；减少交谈，限制探视，减少气血耗损。

2. 加强生活护理，勤巡视，将常用物品放置在患者随手可及的地方。注意患者安全。如：加设床挡，外出检查时有人陪同，防跌倒、坠床等。

3. 大便秘结时，遵医嘱经穴推拿，可选择中脘、中极、关元等穴位，促进肠蠕动，帮助排便。必要时遵医嘱使用缓泻药。遵医嘱耳穴贴压，可选择主穴：大肠、三焦、脾、皮质下等穴位，配穴：肺、便秘点等穴位。

### （四）尿少肢肿

1. 准确记录 24 小时出入量，限制摄入量（一般保持出入量负平衡约 500ml），正确测量每日晨起体重（晨起排空大小便，穿轻薄衣服，空腹状态）。

2. 做好皮肤护理，保持床单位整洁干燥，定时翻身，协助患者正确变换体位，避免推、拉、扯等动作，可使用减压垫、气垫床、翻身枕等预防压力性损伤。

3. 会阴部水肿患者做好会阴清洗，防止尿路感染，男性患者可予吊带托起阴囊防止摩擦，减轻水肿。下肢水肿者，可抬高双下肢，利于血液回流。

4. 应用利尿剂后观察用药后效果，定期复查电解质，观察有无水、电解质紊乱。

5. 形寒肢冷者注意保温，遵医嘱中药泡洗，艾叶煎水泡足，温阳通脉促进血液循环。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择主穴：肾、肾俞、输尿管、膀胱等穴位，配穴：交感、肾上腺、神门、三焦、内分泌等穴位。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

##### 1. 内服中药

（1）遵医嘱指导中药汤剂及中成药服用方法，心衰患者应限制入量，故中药汤剂宜浓煎，每剂 100ml，分两次服用（每次 50ml）。服药期间不宜进食辛辣刺激之品，以免影响药效。红参、西洋参宜另煎，宜上午服用。清热解毒类药宜饭后半小时服用；攻下逐水药宜白天空腹服用；补益药宜晨起空腹或饭前温服，使药力直达病所，利于吸收；安神药、缓泻药宜睡前服；对胃肠道有刺激的应食后服。

（2）中成药适用于慢性稳定期患者，宜饭后半小时服用，以减少胃粘膜的刺激，服药期间根据治疗药物服用注意事项、禁忌，做好饮食调整。

##### 2. 注射给药

##### 3. 外用中药

心衰病稳定期，外用泡洗方药遵医嘱执行，如气虚、血瘀者可选用：红花、银花、当归、玄参、泽泻、生甘草等。阳虚水停者可选用经验方桂枝、鸡血藤、凤仙草、食盐、芒硝等。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

##### 1. 经穴推拿。

##### 2. 耳穴贴压。

##### 3. 中药泡洗。

### 四、健康指导

## （一）生活起居

1. 指导患者制定适宜的作息时间表，在保证夜间睡眠时间的基础上，尽量安排有规律的起床和入睡时间，最好在上午、下午各有一次卧床休息或短暂睡眠的时间，以 30 分钟为宜，不宜超过 1 小时。注意避免受凉感冒等诱因。

2. 强调动静结合，根据心功能情况，进行适当活动和锻炼。活动中若出现明显胸闷、气促、眩晕、面色苍白、紫绀、汗出、极度疲乏时，应停止活动，就地休息。

（1）心功能Ⅳ级者：绝对卧床休息。1~2 天病情稳定后从被动运动方式活动各关节到床上主动活动，再到协助下床坐直背扶手椅，逐步增加时间。在日常生活活动方面，帮助床上进食、洗漱、翻身、坐盆大小便等。

（2）心功能Ⅲ级：卧床休息，严格限制一般的体力活动。床边站立，移步，扶持步行练习到反复床边步行，室内步行。在日常生活活动方面，帮助床边进餐，坐椅，上厕所，坐式沐浴到患者自行顺利完成。

（3）心功能Ⅱ级：多卧床休息，中度限制一般的体力活动，避免比较重的活动。室外步行，自行上 1 层楼梯，逐步过渡到通过步行测验，制定步行处方。在日常生活活动能自行站位沐浴，蹲厕大小便，轻松文娱活动，如广播操、健身操、太极拳、八段锦等。

（4）心功能Ⅰ级：不限制一般的体力活动，但必须避免重体力活动。增加午睡和晚上睡眠时间，全天控制在 10 小时内为宜。

3. 恢复期可采用静坐调息法。有助于降低基础代谢率，减少心脏耗氧量的功能。方法：患者取坐位，双手伸开，平放于大腿上，双脚分开与肩等宽，膝关节、髋关节匀呈 90 度沉肩坠肘，含胸收腹双眼微闭，全身放松。病重者可盘坐于床上。有意识地调整呼吸，采用自然腹式呼吸，要求呼吸做到深、长、细、匀、稳、悠。呼气时轻轻用力，使腹肌收缩，膈肌上抬。呼气完毕后不要憋气，立即吸气，使胸廓膨胀，膈肌下移，腹壁鼓起，要求做到自然柔和，缓慢松弛，避免紧张。呼气 and 吸气时间之比为 3:2，每分钟呼气 10~15 次，疗程视病情而定。恢复期还可练习如缩唇呼吸、人工对抗阻力呼吸训练等。

## （二）饮食指导

饮食调节原则：适宜低盐、低脂、清淡、易消化等食物，少食多餐，每日进餐 4~6 次，对水肿者，限制水和钠盐的摄入；忌食辛辣、醇酒、咖啡之品。控制钠盐摄入量，限制量视心衰的程度而定：对于轻度或稳定期的患者不推荐严格限制钠摄入；对于存在失代偿、症状恶化或容量负荷过重的患者需考虑进一步严格限制钠摄入量 $<2\text{g/d}$ ；心功能 III~IV 级患者有淤血症状时，钠的摄入应 $<3\text{g/d}$ ；心力衰竭急性发作伴有容量负荷过重时，钠摄入应 $<2\text{g/d}$ 。了解患者盐的摄入习惯，健康教育时指导患者应减少高盐摄入 $<6\text{g/d}$ 或避免使用含钾的“低盐”替代品。

1. 气虚血瘀证：宜食补益心肺、活血化瘀之品，如莲子、大枣、蜂蜜、花生等，宜甘温，忌生冷厚腻之品。食疗方：红糖银耳羹。

2. 气阴两虚血瘀证：宜食益气养阴、活血化瘀之品，如山药、银

耳、百合、莲子、枸杞子等。宜甘凉，忌食辛辣、温燥、动火之食物。

食疗方：银耳山药莲子羹。

3. 阳气亏虚血瘀证：宜食益气温阳、化瘀利水之品，如海参、鸡肉、羊肉、桃仁、木耳、大枣、冬瓜、玉米须等。宜温热，忌生冷、寒凉、粘腻食物。食疗方：莲子山药饭。

4. 阳虚水泛证：宜食温阳利水、泻肺平喘之品，如牛鞭、海参、羊肉、冬瓜等。食疗方：胡桃鲫鱼汤。

5. 痰浊壅肺证：宜食宣肺化痰之品，如橘皮、薏苡仁、萝卜等。食疗方：橘皮薏苡仁粥。

### （三）情志调理

1. 指导患者注意调摄情志，宜平淡静志，避免七情过激和外界不良刺激，不宜用脑过度，避免情绪波动。

2. 劝慰患者正确对待因病程较长造成的体虚、易急躁的情绪变化，帮助患者保持心情愉快，消除因此产生的紧张心理，树立战胜疾病的信心和勇气，以利于疾病的好转或康复。

3. 告知患者诱发心力衰竭的各种因素，使患者对疾病有正确的认识，掌握相关的医学知识，积极主动加强自我保健，增强遵医行为。

4. 鼓励家属多陪伴患者，给予患者心理支持。

### （四）运动康复指导

1. 运动康复进程注意循序渐进。

2. 适应证为 NYHA 心功能 I ~ III 级的稳定性心衰。

3. 可以进行走路、踏车、游泳、骑自行车、爬楼梯、太极拳、八

段锦等有氧运动。运动频率为每周 3~5 次。

4. 太极拳：每天 1 次，每次 20 分钟。可改善不良心理状态，疏通经络气血，具有保精、养气和存神的作用。

5. 八段锦：每日一次，可根据个人耐受程度从低运动量开始，随疗程逐渐增加到常规运动量。可改善患者生活质量，提高运动耐量。

## 五、护理效果评价

附：心衰病（慢性心力衰竭）中医护理效果评价表

## 心衰病（慢性心力衰竭）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 慢性稳定期： 气虚血瘀证 ☐ 气阴两虚血瘀证 ☐ 阳气亏虚血瘀证 ☐  
 急性加重期： 阳虚水泛证 ☐ 阳虚喘脱证 ☐ 痰浊壅肺证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医护理技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			0分	轻（2分）	中（4分）	重（6分）			
喘促 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 体 位 <input type="checkbox"/> 3. 情志护理 <input type="checkbox"/> 4. 强心药用药护理 <input type="checkbox"/> 5. 氧 疗 <input type="checkbox"/> 6. 其 他 护 理 措 施：	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他： 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	轻微喘促，不影响日常生活和工作	喘促明显，活动时，休息时无，有时影响日常生活和工作	喘促较重，休息时也有，影响日常生活			
胸闷/心悸 <input type="checkbox"/>	1. 体 位 <input type="checkbox"/> 2. 活 动 <input type="checkbox"/> 3. 氧 疗 <input type="checkbox"/> 4. 情志护理 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他： 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	轻微胸闷心悸，不影响日常生活和工作	胸闷心悸明显，有时影响日常生活和工作	胸闷心悸如室，影响日常生活			



神疲乏力□	1. 活 动□ 2. 生活照顾□ 3. 其 他 护 理 措 施:	1. 其他: 应用次数: ____次, 应用时间: __天	无症状	轻微神疲乏力, 不影响日常生活和工作	神疲乏力明显, 有时影响日常生活和工作	神疲乏力较重, 影响日常工作和生活			
尿少肢肿□	1. 记录出入量□ 2. 测量体重□ 3. 皮肤护理□ 4. 合理体位□ 5. 利尿剂用药护理□ 6. 保 暖□ 7. 饮食护理□ 8. 其 他 护 理 措 施:	1. 中药泡洗□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: 应用次数: ____次, 应用时间: __天	无症状	尿量稍减少, 400~1000ml/24h, 双足及足踝部水肿, 按压后指印可明视或用手抚摸有凹陷者	尿量减少, 100~400ml/24h, 双下肢水肿, 按压后有较深的指印, 10秒后仍不能恢复, 可明视, 皮肤紧张可不发亮	尿量明显减少, 24小时 100ml以下, 双下肢水肿明显, 甚至周身浮肿: 短时间(3秒内)轻压在10秒后仍不能恢复, 皮肤不发亮			
其他: □ (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式(尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表

根据专科专病护理特点，可选择专科护理评估工具。

三、对本病中医护理方案的评价： 实用性强☐ 实用性较强☐ 实用性一般☐ 不实用☐  
改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 喘病（慢性阻塞性肺疾病急性发作期）中医护理方案

喘病（dyspnea disease），又名喘证，因外感风寒邪热束肺，或痰浊壅肺，痰气交结，肃降无权，或因先天不足，久咳伤肺，肾不纳气等所致。临床以气短喘促，呼吸困难，稍动尤甚，甚则张口抬肩，鼻翼煽动，不得平卧，伴见咳嗽、痰多，胸闷、紫绀，胸高胁胀等为特征的肺系病。

### 一、常见证候要点

（一）外寒内饮证：受凉后出现头痛、身痛，发热畏寒，咳嗽，气急，喉中痰声漉漉，痰色白清稀，胸闷气憋。舌质淡，苔薄白，脉滑，脉浮紧或弦紧。

（二）风热犯肺证：发热，恶风或恶热，头痛、肢体酸痛，咳嗽痛，气急，痰黄质稠，舌质红，苔薄白或黄，脉滑或脉浮数。

（三）痰浊壅肺证：咳嗽喘息，咯唾痰涎，量多色灰白，胸胁膨满，气短，不得平卧，心胸憋闷。苔白腻，脉弦滑。

（四）肺气郁闭证：常因情志刺激而诱发，发时突然呼吸短促，息粗气憋，胸闷，咽中如室，但喉中痰鸣不甚，或无痰声。平素多忧思抑郁，失眠、心悸。苔薄，脉弦。

### 二、常见症状施护

#### （一）咳嗽咳痰

1. 使患者保持舒适体位，咳嗽胸闷者取半卧位或半坐卧位，持续性咳嗽时，可频饮温开水，以减轻咽喉部的刺激。

2. 密切观察咳嗽的性质、程度、持续时间、规律以及咳痰的颜色、性状、量及气味，有无喘促、发绀等伴随症状。

3. 加强气道湿化，痰液粘稠时多饮水，在心肾功能正常的情况下，每天饮水 1500ml~2000ml，必要时遵医嘱行雾化吸入，痰液粘稠无力咳出者可行机械吸痰或采用机械辅助排痰，以促进痰液排出。

4. 协助翻身拍背，指导患者掌握有效咳嗽、咳痰、深呼吸的方法。

5. 遵医嘱给予止咳、祛痰药物，用药期间注意观察药物疗效及不良反应。

6. 遵医嘱穴位敷贴，可选择肺俞、膏肓、定喘、天突等穴位。

7. 遵医嘱耳穴贴压，可选择肺、气管、神门、皮质下等穴位。

8. 遵医嘱拔罐，可选择肺俞、膏肓、定喘、脾俞、肾俞等穴位。

9. 遵医嘱经穴推拿，可选择丰隆、肺俞、太渊、少商等穴位。

## （二）喘息气短

1. 保持病室安静、整洁、空气流通、温湿度适宜，避免灰尘、刺激性气味。

2. 密切观察生命体征变化，遵医嘱选择合适的给氧方式，根据病情选择鼻导管给氧、Venturi 面罩给氧、经鼻高流量湿化给氧装置给氧、无创呼吸机辅助通气。根据血气分析结果调整给氧方式和浓度，维持  $SpO_2$  88%~92%。

3. 根据喘息气短的程度及伴随症状，取适宜体位，如高枕卧位、半卧位或端坐位，必要时安置床上桌，以利患者休息；鼓励患者缓慢深呼吸，以减缓呼吸困难。

4. 密切观察患者喘息气短的程度、持续时间及有无短期内突然加重的征象，评价缺氧的程度。观察有无皮肤红润、温暖多汗、球结膜充血、搏动性头痛等二氧化碳潴留的表现。如病人出现喘息鼻翕，胸高气促，张口抬肩，汗出肢冷，面色青紫，脉洪大无根为喘脱危象，应及时报告医生。

5. 指导患者进行呼吸功能锻炼，常用的锻炼方式有缩唇呼吸、腹式呼吸等。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择交感、心、胸、肺、皮质下等穴位。

7. 遵医嘱经穴推拿，可选择列缺、内关、气海、足三里等穴位。

8. 遵医嘱悬灸，可选择大椎、肺俞、命门、足三里、三阴交等穴位。

9. 遵医嘱穴位敷贴，主穴可选择肺俞、定喘、肾俞、天突、大椎、膻中等穴位，配穴可选择太渊、足三里、脾俞等穴位。

### （三）发热

1. 采用温水擦浴、冰袋等物理降温措施，患者汗出时，及时协助擦拭和更换衣服、被服，避免汗出当风。

2. 做好口腔护理，鼓励患者经常漱口，根据患者实际病情建议饮水量，摄入过多可能会加重肺水肿。

3. 遵医嘱服药，发汗解表药“宜温服”，密切观察体温变化及汗出情况以及药物不良反应。

4. 遵医嘱刮痧，感受外邪引起的发热，可选择双侧风池至肩井（足少阳胆经）、大椎至命门（督脉）、双侧大杼至肾俞（足太阳膀胱经）、

重点刮拭大椎、风池、肺俞、脾俞、曲池等穴位。

5. 遵医嘱穴位放血，可选择耳尖、大椎、少商等穴位。

#### （四）腹胀纳呆

1. 保持口腔清洁，咳痰后及时用温水或漱口液漱口。

2. 与患者有效沟通，积极开导，帮助其保持情绪稳定，避免不良情志刺激。

3. 鼓励患者多运动，以促进肠蠕动，减轻腹胀。病情较轻者鼓励下床活动，可每日散步 20～30 分钟，或打太极拳等。病情较重者指导其在床上进行翻身、四肢活动等主动运动，或予四肢被动运动，每日顺时针按摩腹部 10～20 分钟。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择脾、胃、三焦、胰、胆等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择足三里、中脘、内关等穴位。

6. 遵医嘱穴位敷贴，可选择中脘、气海、关元、神阙穴等穴位。

7. 遵医嘱中药热熨敷，可选择相应药物装袋加热，放于胃脘部、腹部。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

1. 内服中药。

2. 注射给药。

3. 外用中药。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 穴位敷贴。

2. 耳穴贴压。
3. 拔罐。
4. 经穴推拿。
5. 艾灸（悬灸）。
6. 刮痧。
7. 穴位放血。
8. 中药热熨敷。

#### 四、健康指导

##### （一）生活起居

1. 保持室内空气新鲜流通，温湿度适宜。尤其是做好胸背部保暖，以免寒邪从肺俞入侵，加重病情；风热犯肺者，可安置在凉爽病室内，湿度宜高，衣被不宜过厚，汗出及时更换衣物，慎防着凉。室内勿放鲜花等可能引起过敏的物品，避免花粉及刺激性气体的吸入。

2. 在寒冷季节或气候转变时，及时增减衣物，勿汗出当风，在呼吸道传染病流行期间，尽量避免去人群密集的公共场所，避免感受外邪诱发或加重病情。

3. 有条件者，坚持长期家庭氧疗。对于存在严重二氧化碳潴留的极度或极重度慢阻肺患者，使用家庭无创正压通气，可以改善症状，降低住院需求和病死率。

4. 指导患者戒烟，告知患者戒烟是防治本病的重要措施。

5. 劳逸结合，起居有常，保证充分的休息和睡眠，病情加重时减少活动量。

6. 经常做深呼吸，腹式呼吸和缩唇呼气联合应用，提高肺活量，改善呼吸功能。

## （二）饮食指导

饮食宜少量多餐，以高热量、高蛋白和高维生素为宜，并补充适量无机盐，同时避免摄入过多碳水化合物及易产气食物。多吃绿叶蔬菜及水果，多吃粗纤维食物，食物烹饪以蒸、煮为宜，食物宜软烂，以利于消化吸收，同时忌辛辣、肥腻、过甜、过咸及煎炸之品。喘证重症伴有呼衰、缺氧者，应控制碳水化合物的摄入量，禁忌甜食，以降低对呼吸不利影响，可予富含维生素 E 及维生素 A 丰富的食物。

1. 外寒内饮证：宜食疏风散寒、宣肺止咳之品，如：紫苏、生姜、胡椒、白果等，食疗方：紫苏粥、白果煲鸡等。

2. 风热犯肺证：宜食清热化痰、润肺止咳之品，如菊花、梨、薏米、川贝、冬瓜等，食疗方：川贝蒸梨、冬瓜薏米排骨汤等。

3. 痰浊壅肺证：宜食健脾燥湿、化痰理气之品，如茯苓、山药、陈皮、半夏等，食疗方：陈皮茯苓粥、半夏山药粥等。

4. 肺气郁闭证：宜食开窍醒神、化痰降浊之品，如：玫瑰、佛手、萝卜、粳米等，食疗方：玫瑰佛手茶、梅花梗米粥等。

5. 出现不同症状时饮食调护：①咳嗽咳痰：饮食宜清淡、易消化，少食多餐，避免油腻、辛辣刺激及海腥发物。可适当食用化痰止咳的食疗方，如杏仁、梨、陈皮粥等。②喘息气短：指导患者进食低碳水化合物、高脂肪、高蛋白、高维生素饮食，忌食辛辣、煎炸之品。③发热：饮食以清淡、易消化、富营养为原则。多食新鲜水果和蔬菜，



进食清热生津之品，如：苦瓜、冬瓜、绿豆、荸荠等，忌煎炸、肥腻、辛辣之品。④腹胀纳呆：饮食宜清淡易消化，忌肥甘厚味、甜腻之品，正餐进食量不足时，可安排少量多餐，避免在餐前和进餐时过多饮水，避免豆类、芋头、红薯等产气食物的摄入。

### （三）情志调理

1. 本病缠绵难愈，患者精神负担较重，常易出现焦虑、抑郁等情绪，应多与患者沟通，了解其心理状态，及时予以心理疏导。

2. 主动向患者介绍疾病知识，使其了解引起喘病的原因和转归，指导排痰和呼吸功能锻炼，鼓励患者积极防治，消除消极悲观态度及焦虑情绪，克服对疾病的恐惧心理，改善其治疗依从性。喘脱者，应及时稳定情绪，缓解畏惧恐慌心理。

3. 运用放松训练法减轻患者焦虑、抑郁情绪：

①深呼吸放松法：让患者安静地闭上双眼，规律、缓慢地做深呼吸，每次 15 分钟，每日 3 次。

②想象放松法：让患者闭上双眼，放松，在医护人员语言指导下自行想象，以使患者达到最感舒适、惬意的情境，每次 5 分钟，每日 3 次。

4. 五音疗法：选择具有怡悦情志、疏肝解郁的角调音乐，如《光明行》《春天来了》《雨打芭蕉》等。

5. 鼓励家属多陪伴患者，给予患者情感支持，增强其治疗疾病的信心。

### （四）康复指导

## 1. 自我保健锻炼

(1) 步行：每日步行 500~1500 米，运动量由小到大。开始时，可用自己习惯的中速步行，以后可采用中速—快速—慢速的程序步行。

(2) 按摩保健穴位：经常按摩睛明、迎香、颊车、合谷、内关、足三里、肾俞、三阴交等。

(3) 足底按摩：取肾、输尿管、膀胱、肺、喉、气管、肾上腺等反射区，每个反射区按摩 3 分钟，每日 3 次。

(4) 叩齿保健：指导患者叩齿，每日早晚各一次，每次 3 分钟左右。叩齿时可用双手指有节律的搓双侧耳孔，提拉双耳廓直到发热为止。

(5) 传统养生操：可选择五禽戏、太极拳、八段锦，每周进行 3 次以上，每次 15 分钟。

## 2. 呼吸功能锻炼

(1) 腹式呼吸：取坐位或卧位，放松。一手置腹，一手置胸。鼻吸气时腹部鼓起，胸手不动；呼气时缩唇慢呼，腹部内收。每日练习，由短渐长。

(2) 缩唇呼吸：经鼻吸气，缩唇如吹口哨样缓慢呼气，收缩腹部。吸呼比约 1:2，每分钟 7~8 次，每次 10~20 分钟，每日 2 次。

(3) 呼吸操（坐式）：坐位，配合上肢伸展、抱胸及抬腿等动作进行练习，动作与呼吸节奏协调（如伸展吸气，回收呼气）。

(4) 注意事项：锻炼时全身放松，循序渐进，持之以恒。宜于

餐后 1-2 小时进行，避免空腹或饱餐。以不感疲劳为度，常规每日练习 2-3 次，每次 5-10 分钟。

## 五、护理效果评价

附：喘病（慢性阻塞性肺疾病急性发作期）中医护理效果评价表

公开征求意见稿

## 喘病（慢性阻塞性肺疾病急性发作期）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 外寒内饮证 ☐ 风热犯肺证 ☐ 痰浊壅肺证 ☐ 肺气郁闭证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗 前积 分	治疗 后积 分	护理 得分 率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
咳嗽/咳痰 <input type="checkbox"/>	1. 体 位 <input type="checkbox"/> 2. 有效咳痰/深呼吸 <input type="checkbox"/> 3. 气道湿化 <input type="checkbox"/> 4. 雾化吸入 <input type="checkbox"/> 5. 翻身拍背 <input type="checkbox"/> 次数/天 6. 其他护理措施：	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 3. 拔 罐 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 4. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 5. 其他：__ 应用次数__次，应用时间：__天 （请注明，下同）	无症状	仅在清晨或将要入睡时咳嗽，痰少质稀	频繁咳嗽，但不影响日常活动，有痰质稀易咳	严重咳嗽，不能进行日常活动，痰多质粘难咳			
喘息/气短 <input type="checkbox"/>	1. 环 境 <input type="checkbox"/> 2. 氧 疗 <input type="checkbox"/> 3. 体 位 <input type="checkbox"/> 4. 缓慢深呼吸 <input type="checkbox"/> 5. 缩唇/腹式呼吸训练 <input type="checkbox"/> 6. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 3. 艾灸（悬灸） <input type="checkbox"/> 应用次数__次应用时间：__天 4. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数__次，应用时间：__天 5. 其他：__ 应用次数__次，应用时间：__天	无症状	轻度紫绀	中度紫绀，安静时喘息气短不明显，稍事活动后即加重，不影响睡眠或活动	重度紫绀，安静时喘息气短明显，不能平卧，影响睡眠或活动			

发热 <input type="checkbox"/>	1. 物理降温 <input type="checkbox"/> 2. 口腔护理 <input type="checkbox"/> 3. 监测体温 <input type="checkbox"/> 4. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施:	1. 刮 痧 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 2. 穴位放血 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 3. 其他: __ 应用次数__次, 应用时间: __天	无症 状	37.5~ 37.9℃	38.0~ 38.9℃	39℃及以上			
腹胀/纳呆 <input type="checkbox"/>	1. 口腔清洁 <input type="checkbox"/> 2. 情志护理 <input type="checkbox"/> 3. 运动指导 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 3. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 4. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数__次, 应用时间: __天 5. 其他: __应用次数__次, 应用时间: __天	无症 状	偶有腹胀, 多在进 食 后发生, 每 次 持 续 <1h, 食 欲 减退, 食量 未少	时有腹胀 或多餐后 经 常 发 生, 不 欲 食, 尚能 进 食, 食 欲稍减	持续腹胀, 需服药后才 能缓解, 无 食欲, 食量 减少 1/3 以 上			
其他: <input type="checkbox"/> (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分}-\text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表 (见附录 3)

1. 改良版英国医学委员会呼吸困难评分 (mMRC): 主要用于评估患者“呼吸困难”的严重程度及其对日常活动的影响。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强☐ 实用性较强☐ 实用性一般☐ 不实用☐

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名 \_\_\_\_\_ 技术职称 \_\_\_\_\_ 完成日期 \_\_\_\_\_ 护士长签字 \_\_\_\_\_

## 胃脘痛（慢性胃炎）中医护理方案

胃痛又称胃脘痛，是以胃脘部疼痛为主要症状的病证，常伴见胃脘部痞闷胀满、嗳气、吞酸、嘈杂、恶心、呕吐、纳呆等症状。

### 一、常见证候要点

（一）肝胃气滞证：胃脘胀痛，或伴胀满不适，嗳气频作，胁肋胀痛，胸闷不舒，症状因情绪因素诱发或加重。舌苔薄白，脉弦。

（二）肝胃郁热证：胃脘灼痛或饥嘈不适，嘈杂反酸，心烦易怒，口干口苦，大便干燥。舌质红苔黄，脉弦或弦数。

（三）脾胃湿热证：胃脘闷痛或痞满，食少纳呆，恶心欲呕，口干口苦，身重困倦，小便短黄。舌质红，苔黄腻，脉滑或数。

（四）脾胃气虚证：胃脘隐痛或胀满，餐后明显，饮食不慎后易加重或发作，纳呆，疲倦乏力，少气懒言，四肢不温，大便溏薄。舌淡或有齿印，苔薄白，脉沉弱。

（五）脾胃虚寒证：胃痛隐隐，绵绵不休，喜温喜按，劳累或受凉后发作或加重，泛吐清水，神疲纳呆，手足不温，大便溏薄。舌淡苔白，脉虚弱。

（六）胃阴不足证：胃脘灼热疼痛，胃中嘈杂，似饥而不欲食，口干舌燥，大便干结。舌红少津或有裂纹，苔少或无，脉细或数。

（七）瘀阻胃络证：胃脘疼痛，痛有定处，痛处拒按，面黄暗滞，或有黑便。舌质暗红或有瘀点、瘀斑，脉弦涩。

### 二、常见症状施护

### （一）胃脘疼痛

1. 评估疼痛程度。出现疼痛加剧，伴呕吐、寒热等症状时应立即报告医师并配合处理。

2. 急性发作时宜卧床休息，给予精神安慰；伴有呕吐或便血时立即报告医师，指导患者暂禁饮食，避免活动及精神紧张。

3. 调摄精神，指导患者采用有效的情志转移方法，如深呼吸、全身肌肉放松、听音乐等。

4. 遵医嘱穴位敷贴，可选择中脘、胃俞、足三里、梁丘等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择中脘、天枢、气海等穴位。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择脾、胃、交感、神门、肝胆、内分泌、皮质下、十二指肠等穴位。

7. 遵医嘱艾灸，可选择中脘、气海、关元、足三里等穴位。

8. 遵医嘱中药热熨敷，脾胃虚寒者可取胃脘部。

9. 遵医嘱拔罐，可选择背俞穴等穴。

10. 遵医嘱刮痧，可选择背部膀胱经：双侧胆俞、脾俞、胃俞、肝俞、太冲、期门。任脉：上脘、中脘。心包经：双侧内关、合谷。胃经：双侧梁丘、足三里。胃虚寒者禁用泻法。

### （二）胃脘胀满

1. 观察胀满的部位、性质、程度、时间、诱发因素及伴随症状。

2. 鼓励患者饭后适当运动，保持大便通畅。

3. 根据食滞及腹部胀满轻重控制饮食，避免进食过饱。

4. 保持心情舒畅，避免郁怒、悲伤等情志刺激。

5. 遵医嘱穴位敷贴，可选择脾俞、胃俞、肝俞、天枢、神阙、中脘、关元等穴位。

6. 遵医嘱穴位注射，可选择双侧足三里、合谷等穴位。

7. 遵医嘱艾灸，可选择神阙、中脘、下脘、建里、天枢等穴位。

8. 遵医嘱腹部按摩，顺时针按摩，每次 5~10 分钟，每日 2~3 次。

9. 遵医嘱耳穴贴压，可选择腹胀区，配肝、脾、胃、三焦、肝胆、大肠、直肠、小肠、消化皮质下等穴位。禁忌镇静穴：神门、枕、交感等穴位。

### （三）暖气、反酸

1. 观察暖气、反酸的频率、程度、伴随症状及与饮食的关系。

2. 指导患者饭后不宜立即平卧，发作时宜取坐位，可饮用温开水；若空腹时出现，应立即进食以缓解不适。

3. 指导患者慎起居，适寒温，畅情志，避免恼怒、抑郁。

4. 遵医嘱穴位注射，可选双侧足三里、内关等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选足三里、合谷、天突、中脘、内关等穴位。

6. 遵医嘱艾灸，可选肝俞、胃俞、足三里、中脘、神阙等穴位。

7. 遵医嘱予耳穴贴压，可选脾、胃、食管、交感、神门、肝、贲门、枕、神经系统皮质下等穴位。

### （四）纳呆

1. 观察患者饮食状况、口腔气味、口中感觉、伴随症状及舌质舌



苔的变化，保持口腔清洁。

2. 定期测量体重，监测有关营养指标的变化，并做好记录。

3. 遵医嘱经穴推拿，可选足三里、内关、丰隆、合谷、中脘、阳陵泉等穴位。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择脾、胃、肝、小肠、心、交感等穴位。

5. 遵医嘱艾灸，可选上脘、中脘、气海、建里、关元等穴位。

#### （五）恶心、呕吐

1. 观察呕吐物的量、色、质、气味、次数，呕吐发生的诱因、时间、发作规律及与饮食的关系。

2. 密切观察病情变化，如神志、面色、寒热、血压、脉象等，并做好记录。

3. 若病人出现呕吐暴急，呈喷射状，伴有剧烈头痛，呼吸深快，烦躁不安，嗜睡；或呕吐物为鲜血、咖啡色；或呕吐逐渐加重，暮食朝吐，朝食暮吐，或呕吐见粪臭样物，伴腹痛拒按，大便不通无矢气，为腑气不通，应留取呕吐物送检，并立即采取措施。

4. 呕吐时宜取坐位、半卧位或侧卧位，吐毕保持口腔清洁。

5. 遵医嘱穴位敷贴，可选神阙、内关、中脘、足三里、膈俞、胃俞等穴位。

6. 遵医嘱经穴推拿，可选内关、合谷、中脘、膈俞、胃俞、脾俞等穴位。

7. 遵医嘱耳穴贴压，可选脾、胃、肝、小肠、交感、神门、贲门等穴位。

8. 遵医嘱艾灸，可选中脘、内关、足三里、脾俞等穴位。隔姜灸，可选神阙、合谷、中脘、三阴交等穴位。

### 三、中医特色治疗的护理

（一）用药护理（详见附录1）

（二）中医适宜技术及应用要点（见附录2）

1. 穴位敷贴。

2. 经穴推拿。

3. 耳穴贴压。

4. 艾灸。

5. 中药热熨敷。

6. 拔罐。

7. 刮痧。

8. 穴位注射。

### 四、健康指导

（一）生活起居

1. 病室安静、整洁、空气清新，温湿度适宜。

2. 生活规律，劳逸结合，适当运动，保证睡眠。急性发作时宜卧床休息。

3. 指导患者养成良好的饮食卫生习惯，制定推荐食谱，改变以往不合理的饮食结构。

4. 指导患者注意保暖，避免腹部受凉，根据气候变化及时增减衣服。

5. 疼痛缓解时可适当活动，如太极拳、八段锦、广播体操、散步等。

## （二）饮食指导

饮食以质软、少渣、易消化、定时进食、少量、多餐为原则；宜细嚼、慢咽，减少对胃粘膜的刺激；忌食辛辣、肥甘、过咸、过酸、生冷之品，戒烟酒、浓茶、咖啡。

1. 肝胃气滞证：宜食疏肝理气之品，如香橼、佛手、橘皮（陈皮）、玫瑰花、山楂、桃仁、山药、萝卜、生姜等。忌食壅阻气机的食物，如豆类（黑豆、黄豆）、红薯、南瓜等。食疗方：金桔山药粟米粥等。

2. 肝胃郁热证：宜食疏肝清热之品，如栀子、杏仁、薏苡仁、莲子、菊花等。食疗方：菊花饮等。

3. 脾胃湿热证：宜食清热除湿之品，如荸荠、百合、马齿苋、赤小豆、生薏米等。食疗方：赤豆粥等。

4. 脾胃气虚证：宜食补中健胃之品，如鸡蛋、鸡肉、瘦猪肉、牛肉、羊肉、大枣、桂圆、白扁豆、山药、茯苓。食疗方：莲子山药粥等。

5. 脾胃虚寒证：宜食温中健脾之品，如猪肚、鱼肉、羊肉、鸡肉、桂圆、大枣、莲子、生姜等。食疗方：桂圆糯米粥等。

6. 胃阴不足证：宜食健脾和胃之品，如蛋类、莲子、山药、白扁豆、百合、大枣、薏苡仁、枸杞等。忌油炸食物、羊肉、狗肉、酒类、辛辣食物等助火之品。食疗方：山药百合大枣粥、山药枸杞薏米粥等。

7. 瘀阻胃络证：宜食活血祛瘀之品，如桃仁、山楂、大枣、赤小豆、生姜、油菜、丝瓜等。忌粗糙、坚硬、油炸、厚味之品，忌食生冷性寒之物。食疗方：大枣赤豆莲藕粥等。

8. 出现不同症状时饮食调护：①胃脘痛症状：根据证型，指导患者进行饮食调护，忌食辛辣、肥甘、煎炸之品，戒烟酒。②嗝气、反酸症状：忌生冷饮食，少食甜、酸之品，减少胃酸生成，禁食黄豆、黑豆、豆浆，牛奶宜热饮禁忌冷食；戒烟酒。③纳呆症状：指导患者少食多餐，宜进高热量、高优质蛋白、高维生素、易消化的饮食，忌肥甘厚味、煎炸之品，饮食宜少量多餐方式，每日 4~6 餐。

### （三）情志调理

1. 护理人员多与患者沟通，了解其心理状态，指导其保持乐观情绪。

2. 针对患者忧思恼怒、恐惧紧张等不良情志，指导患者采用移情相制疗法，转移其注意力，淡化、甚至消除不良情志；针对患者焦虑或抑郁的情绪变化，可采用暗示疗法或顺情从欲法。

3. 鼓励家属多陪伴患者，给予患者心理支持。

4. 鼓励病友间多沟通交流疾病防治经验，提高认识，增强治疗信心。

5. 指导患者和家属了解本病的性质，掌握控制疼痛的简单方法，减轻身体痛苦和精神压力。

## 五、护理效果评价

附：胃脘痛（慢性胃炎）中医护理效果评价表

# 胃脘痛（慢性胃炎）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID（住院号）： 文化程度： 纳入中医临床路径：是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断：肝胃气滞证 ☐ 肝胃郁热证 ☐ 脾胃湿热证 ☐ 脾胃气虚证 ☐ 脾胃虚寒证 ☐ 胃阴不足证 ☐ 瘀阻胃络证 ☐ 其他：

## 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			0分	轻（2分）	中（4分）	重（6分）			
胃脘疼痛 <input type="checkbox"/>	1. 疼痛评估：____分 2. 体位 <input type="checkbox"/> 3. 深呼吸/肌肉放松/听音乐 <input type="checkbox"/> 4. 饮食 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施：	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 3. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 4. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 5. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 6. 拔罐 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 7. 刮痧 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 8. 其他： 应用次数：____次，应用时间：__天 （请注明，下同）	无胃痛	轻度胃痛，时作时止，不影响工作及休息	胃痛可忍，发作频繁，影响工作及休息	胃痛难忍，持续不止，常需服止痛药缓解			
胃脘胀满 <input type="checkbox"/>	1. 活动 <input type="checkbox"/> 2. 腹部按摩 <input type="checkbox"/> 2. 饮食 <input type="checkbox"/> 3. 情志护理 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 2. 穴位注射 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 3. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 5. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：__天 6. 其他： 应用次数：____次，应用时间：__天	无胃胀	轻度胃胀，时作时止，不影响工作及休息	胃胀可忍，发作频繁，影响工作及休息	胃胀难忍，持续不止，常需服理气消导药			

						缓解			
暖气、反酸 <input type="checkbox"/>	1. 体位 <input type="checkbox"/> 2. 饮食/水 <input type="checkbox"/> 3. 情志护理 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 穴位注射 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 4. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 5. 其他: 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	无暖气吞酸	偶有暖气吞酸	时有暖气吞酸	频频暖气吞酸			
纳呆 <input type="checkbox"/>	1. 口腔清洁 <input type="checkbox"/> 2. 监测营养指标 <input type="checkbox"/> 3. 饮食 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 其他: 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	食欲及食量正常	食量减少 1/4	食量减少 1/3	食量减少 1/2			
恶心、呕吐 <input type="checkbox"/>	1. 观察呕吐物 <input type="checkbox"/> 2. 观察 <input type="checkbox"/> 3. 体位 <input type="checkbox"/> 4. 口腔护理 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施:	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 4. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	无恶心呕吐	偶有恶心	时有恶心, 偶有呕吐	频频恶心, 时有呕吐			
其他: <input type="checkbox"/> (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表（见附录 3）

1. 广泛性焦虑障碍量表（generalized anxiety disorder-7 scale, GAD-7）：了解患者在过去两个星期有多少时候受到包括感觉紧张、担忧等问题的困扰

三、对本病中医护理方案的评价： 实用性强 ☐    实用性较强 ☐    实用性一般 ☐    不实用 ☐  
改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_技术职称 \_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 肾风（IgA 肾病）中医护理方案

肾风是以尿血，或尿中泡沫增多，或眼睑、足跗浮肿，或腰酸、腰痛，或自觉无明显不适感的疾病。

### 一、常见证候要点

（一）气阴两虚证：微量泡沫尿（尿蛋白定量小于 1.0g/24h）或兼有少量异形红细胞尿，腰酸、乏力，口干、目涩、手足心热、盗汗，眼睑或足跗浮肿，夜尿多。舌红，苔薄，舌体胖，舌边有齿痕。脉细或兼微数。

（二）肺脾气虚证：尿血，或尿多泡沫，神疲懒言，纳少、腹胀，易感冒，自汗，大便溏，或有眼睑、足跗浮肿。舌淡红，舌体胖、或舌边有齿痕，苔薄白，脉细弱。

（三）肝肾阴虚证：尿血，或尿多泡沫，目睛干涩，眩晕耳鸣，咽干而痛，腰酸膝软，潮热盗汗，五心烦热，大便偏干。舌红少津，苔薄，脉细数，或弦细数。

（四）肾络瘀痹证：尿血，腰部刺痛，或久病；或见面色晦暗或黧黑，唇色紫暗或有瘀斑，肢体麻木。舌暗，或舌有瘀点、瘀斑，或舌下脉络瘀滞，脉细涩或涩。

（五）风湿内扰证：尿多泡沫或尿血，短期内加重；有新近出现或加重的困乏和水肿，舌红或淡红，苔薄腻，脉弦或弦细或沉。

### 二、常见症状施护

（一）血尿：肾风病血尿可分肉眼血尿及镜下血尿。



1. 辨尿色、性状。肾风病血尿具有无凝血块、无血丝，一般无疼痛、全程血尿等临床特征，尿检红细胞形态为异形红细胞，要排除药物（如大黄、利福平、口服避孕药等）和女性月经污染所致的红色尿、假性血尿和外科范围的血尿。

## 2. 肉眼血尿：

（1）初发时可伴发热、咽痛等外感风热证候，或与乳蛾（扁桃体炎）急性发作同步出现，应注意观察咽部及体温情况。鼓励饮水，也可用金银花煎液漱口清洁口腔。

（2）肉眼血尿严重者需卧床休息，尚需监测血压、评估出血量。

## 3. 镜下血尿：

（1）病程多数较长，且症状隐匿。应定期检查尿液，观察尿红细胞量增减、反复与日常生活的相关性，如活动、睡眠、疲劳等，以及有无感染灶等影响。

（2）辨证多属于或兼有肾络瘀痹证，遵医嘱予养血活血，敛阴宁络治疗时，护理中应注意观察尿红细胞的增减，观察皮肤、口腔、牙龈有无出血等。

## 4. 日常应避风寒，防感染，动静相宜，以不疲劳为度。

### （二）泡沫尿（蛋白尿）

1. 观察尿泡沫多少及消散时间。检测尿常规、24 小时尿蛋白定量及尿微量蛋白等。标本留取应正确、及时，避免尿液过度稀释或浓缩，防止标本污染或变性。

2. 注意观察发热、剧烈运动，以及体位改变等因素对患者泡沫尿

（蛋白尿）的影响。

3. 少许泡沫尿多属肾气阴两虚证，医嘱常予补肾气、益肾阴等中药，应观察有无外感、伤食、气滞、湿困等征象，以防补益药滋腻助邪。而泡沫尿持续明显增多是风湿扰肾证的表现，常用祛风除湿中药，护理需重点观察药物毒副反应。

4. 饮食上注意优质蛋白的摄入，并观察蛋白质摄入与尿蛋白定量的相关性。

5. 遵医嘱艾灸，可选择足三里、气海等穴位。

### （三）水肿

1. 及时评估水肿程度，监测体重、腹围、出入量等。重症水肿宜卧床休息，记 24 小时出入量，重点观察血压、心率、呼吸及肾功能等变化。

2. 保持皮肤清洁、干燥，定时翻身，防止皮肤破损、感染发生。头面眼睑水肿者应将枕头垫高；下肢水肿明显可抬高足部；阴囊水肿可用阴囊托托起。严重胸水、腹水时宜取半坐卧位。原则上避免在水肿部位进行各种穿刺和注射，避免感染。

3. 使用攻下逐水剂或利尿剂时，应重视血压监测、观察尿量，及大便的次数和量，防止有效血容量减少导致的休克及电解质紊乱。

4. 遵医嘱中药泡洗，改善水肿。

### （四）头晕

1. 加强巡视、监测血压。

2. 眩晕发生时，尽量使患者卧床休息。若出现头痛剧烈、呕吐、

脉弦滑数、血压明显升高、视物模糊、立即报告医师，做好抢救准备。

3. 肾风病患者出现郁怒、躁动等肝阳亢盛现象，应避免言语、行为、环境因素等不良刺激。应用降压药物时，还应重点观察服药后的血压动态变化及对肾功能的影响。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择神门、肝、降压沟、心、交感、肾、皮质下等穴位。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择风池、百会、太阳等穴位。

#### （五）腰痛、腰酸

1. 对肾风病有腰痛主诉者，应详细询问病史，并观察疼痛性质、部位、伴发症状，注意区别肾外因素导致的腰痛。

2. 遵医嘱耳穴贴压，可选择肾、腰骶等穴位。

3. 遵医嘱艾灸，可选择肾俞、气海俞、关元等穴位。

4. 行肾穿刺患者术后往往有腰酸胀痛情况，应注意观察尿色、尿量及血压等。一般术后 3 日内避免在腰部行各项物理治疗。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 艾灸：遵医嘱可选择气海、关元、阴陵泉、三阴交、足三里、太溪、肾俞、脾俞等穴位随证加减，可使用艾灸盒。每次约 20～30 分钟。防止灼伤皮肤。

2. 中药泡洗：适用于肾风病皮肤瘙痒患者。水温 37～42℃；患者除头颈部外，全部浸没于中药液中，每次 15～20 分钟。

3. 耳穴贴压。

4. 经穴推拿。

#### 四、健康指导

##### （一）生活起居

1. 保持病室静谧清爽，起居有时，避风寒，防感冒。

2. 保持口腔、皮肤、会阴清洁，防止感染。

3. 避免肾损害加重因素，如扁桃体症状明显且反复发作者，可于急性炎症控制后，择期手术摘除；慎用肾损害药物等。

4. 指导患者戒烟限酒、保持或者达到基本的理想体重，病情稳定后，每周可以进行 150 min 的中等强度体力活动（如步行、慢跑、太极拳、骑自行车、游泳等），或者达到与其心血管系统和身体耐受性相适应的水平。

5. 指导患者进行自我保健方法，如按摩足三里、肾俞等穴位，补益肾气。

##### （二）饮食指导

饮食宜低盐低脂，限制饮食中钠盐的摄入  $< 2-3 \text{ g/d}$ （食盐摄入量  $< 5 \text{ g/d}$ ），忌肥甘厚味、辛辣刺激之品，伴有肾功能下降时，选择优质低蛋白饮食，蛋白质摄入量  $0.6 \sim 0.8 \text{ g/kg/d}$ ；伴有低蛋白及重度尿蛋白者可予  $1.0 \text{ g/kg.d}$ ，以平衡尿蛋白丢失与基础营养需求，优先保护肾功能。

1. 气阴两虚证：宜食益气养阴之品，如莲子、红枣、山药、木耳、枸杞子、（黑）芝麻、桑葚等。

2. 肺脾气虚证：宜食补益肺脾之品，如甘栗、红枣、山药、黄芪、胡萝卜、鸡肉等。

3. 肝肾阴虚证：宜食滋阴清热之品，如银耳、荸荠、芹菜、生藕、百合、梨、鸭肉、鱼等。

4. 肾络瘀痹证：宜食活血通络、补气行气之品，如山楂、香菇、大蒜、葱、姜、油菜、茄子等。

5. 风湿内扰证：宜食祛风除湿之品，如炒薏苡仁、冬瓜皮、茯苓、丝瓜、苦瓜、白扁豆、茶叶等。肾风病出现肝风内扰时，更应重视低盐饮食的同时，酌情予以平肝熄风功效的食物，如菠菜、芹菜、天麻等。饮食中也可适当补充增强机体免疫力的食物。

### （三）情志调理

1. 顺情从欲：本病病程长，病情易反复，患者抑郁善忧，情绪不宁，护士应积极疏导患者的不良情绪，以化郁为畅，疏泄情志。

2. 说理开导：使用激素、免疫抑制剂的患者担心副作用，心理压力，护士应多与患者沟通，了解患者心理状况，做好针对性解释工作，给予心理支持。

3. 自我放松：鼓励患者采用一些自我放松的方法，如听音乐、放松操等，达到怡养心神、舒畅情志的效果。

4. 分心移情：生活中培养自己的兴趣爱好，鼓励患者参与力所能及的家务和社会活动，如种花植草、烹饪、棋艺等。

## 五、护理效果评价

附：肾风（IgA 肾病）中医护理效果评价表

## 肾风（IgA 肾病）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID（住院号）： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 气阴两虚证 ☐ 肺脾气虚证 ☐ 肝肾阴虚证 ☐ 肾络瘀痹证 ☐ 风湿内扰证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
血 尿 <input type="checkbox"/>	1. 辨尿色、性状 <input type="checkbox"/> 2. 口咽部护理 <input type="checkbox"/> 3. 评估出血量 <input type="checkbox"/> 4. 活动 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施：	1. 其他： 应用次数：__次，应用时间：__天	无血尿	有镜下血尿，尿隐血 1+	肉眼血尿见洗肉水样色，尿隐血 2+	肉眼血尿酱油色，尿隐血 3+			
泡沫尿（蛋白尿） <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 活动观察 <input type="checkbox"/> 3. 饮食护理 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 艾灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他： 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	尿中有泡沫量少	尿中泡沫较明显	尿中泡沫明显			
水 肿 <input type="checkbox"/>	1. 水肿评估 <input type="checkbox"/> 2. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 3. 体位 <input type="checkbox"/> 4. 活动与休息 <input type="checkbox"/> 5. 饮食护理 <input type="checkbox"/> 6. 其他护理措施：	1. 中药泡洗 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他： 应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	晨起眼睑浮肿，或午后足肿，肿势隐约可见	眼睑及双下肢浮肿，按之有陷	全身浮肿，按之深陷			

头晕 □	1. 血压监测□ 2. 休息□ 3. 降压药服药护理□ 4. 饮食护理□ 5. 情志护理□ 6. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	头晕轻微, 偶尔发生, 不影响活动及工作	头晕较重, 活动时出现, 休息可安	头晕重, 行走欲扑, 终日不缓解, 影响活动及工作			
腰痛、腰酸 □	1. 腰酸、痛程度观察□ 2. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 艾灸□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	腰脊酸痛偶见, 劳累后出现, 工作活动仍正常	腰脊酸痛隐隐, 休息缓解, 可一般工作	腰脊酸痛明显, 不能多站多行, 休息时亦有, 影响行动			
其他: □ (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表

根据专科专病护理特点, 可选择专科护理评估工具。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强□ 实用性较强□ 实用性一般□ 不实用□

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 消渴病（2 型糖尿病）中医护理方案

消渴是以多饮、多食、多尿、乏力、消瘦或尿有甜味为主要表现的疾病。

### 一、常见证候要点

（一）肝胃郁热证：脘腹胀满，胸胁胀闷，面色红赤，形体偏胖，腹部胀大，心烦易怒，口干口苦，大便干，小便色黄，舌质红，苔黄，脉弦数。

（二）阴虚火旺证：五心烦热，急躁易怒，口干口渴，渴喜冷饮，易饥多食，时时汗出，少寐多梦，溲赤便秘，舌红赤，少苔，脉虚细数。

（三）气阴两虚证：消瘦，倦怠乏力，气短懒言，易汗出，胸闷憋气，脘腹胀满，腰膝酸软，便溏，口干口苦，舌淡体胖，苔薄白干或少苔，脉虚细无力。

（四）阴阳两虚证：小便频数，夜尿增多，浑浊如脂如膏，五心烦热，口干咽燥，畏寒肢冷，面色苍白，神疲乏力，腰膝酸软，脘腹胀满，食纳不香，五更泄泻，舌淡体胖，苔白而干，脉沉细无力。

### （五）兼证

1. 瘀证：胸闷刺痛，肢体麻木或疼痛，疼痛不移，肌肤甲错，健忘心悸，心烦失眠，或中风偏瘫，语言謇涩，或视物不清，唇舌紫暗。舌质暗，有瘀斑，舌下脉络青紫迂曲，苔薄白，脉弦或沉而涩。

2. 痰湿证：呕恶，眩晕，口粘痰多，食油腻则加重，水肿，泡沫尿或尿浊，泄泻或便溏，舌体胖大，苔白厚腻，脉滑。

### 二、常见症状施护

#### （一）尿量增多



1. 观察排尿次数、尿量及尿色。
2. 嘱患者睡前少饮水。
3. 遵医嘱艾灸，可选择脾俞、胰俞、肾俞、神阙、关元、中极、三阴交等穴位。
4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、内分泌、神门、肾等穴位。

#### （二）口干多饮

1. 保持病室空气温湿度适宜。
2. 观察口干、口渴、每日饮水量。
3. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、脾、胰、三焦等穴位。

#### （三）多食易饥

1. 询问饮食习惯及饮食量。宜选择混合餐，每餐进食种类包含主食、蔬菜、肉蛋类等；粗细粮合理搭配，其中全谷类、杂豆类占三分之一。优先选择血糖生成指数低的食物。定时定量进餐，餐次依病情而定。细嚼慢咽，每口饭菜最好咀嚼 25~30 次。改变进餐顺序，先喝汤、吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食。

2. 观察记录身高、体重、腰围、臀围。
3. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、脾、胰、饥点等穴位。

#### （四）倦怠乏力

1. 起居有时，避免劳累。
2. 病情稳定者适量运动，循序渐进。
3. 遵医嘱艾灸，可选择足三里、关元、气海等穴位，或穴位敷贴肾俞、脾俞、足三里以调节脏腑气血功能。

#### （五）肢体麻木、疼痛、肢冷

1. 观察四肢末端皮肤颜色、温度、感觉等是否正常。
2. 遵医嘱中药泡洗，足部，以祛风通络，活血通脉。
3. 双下肢经穴推拿，可选择足三里、阳陵泉、三阴交、涌泉穴等。
4. 遵医嘱艾灸或穴位敷贴，可选择脾俞、胰俞、肾俞、足三里、三阴交、太溪、涌泉等穴位。上肢麻木、疼痛加曲池、外关、合谷，下肢麻木、疼痛加血海、阳陵泉、太冲。
5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、脾、足等穴位。
6. 遵医嘱中药热熨敷，可选择足三里、阳陵泉、三阴交、涌泉等穴位。
7. 遵医嘱予中药离子导入，可选择足三里、阳陵泉、三阴交等穴位。

#### （六）视物模糊

1. 注意视力变化，定期检查眼底，减少阅读、看电视及使用电子产品，宜闭目养神，饮用菊花茶或银杞明目汤等。
2. 遵医嘱经穴推拿，取睛明、四白、丝竹空等穴位以辅助通络明目。
3. 遵医嘱予珍珠明目液滴眼或中药雾化（眼部）以改善症状。
4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择肝、肾、目等穴位，缓解视物模糊的症状。
5. 评估跌倒高危因素，落实防跌倒措施。

#### （七）腰膝酸软

1. 操练八段锦“两手攀足固肾腰”动作。
2. 遵医嘱经穴推拿，可选择腰背部及气海、关元、涌泉等穴位。
3. 遵医嘱艾灸，可选择肾俞、关元、气海、三阴交等穴。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、肾、胰等穴位。

4. 遵医嘱中药灌肠。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

##### 1. 内服中药

（1）汤剂类：肝胃郁热证、气阴两虚证、阴虚火旺证者宜温凉服；阴阳两虚证及兼瘀证者宜温服。

##### 2. 注射给药。

3. 外用中药：遵医嘱将菊花、决明子、荞麦皮、绿豆皮、葛根碎片、白术等装成药枕，通过药物的发散作用以达到清肝明目之功效。。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 中药泡洗：水温以 37~40℃为宜，时间 20~30 分钟，严防烫伤。

##### 2. 耳穴贴压。

##### 3. 穴位敷贴。

##### 4. 艾灸：适用于阳虚者。

##### 5. 经穴推拿。

##### 6. 中药灌肠：适用于消渴病合并肾脏损害者。

##### 7. 中药雾化（眼部）。

##### 8. 中药热熨敷。

##### 9. 中药离子导入。

### 四、健康指导

#### （一）生活起居

1. 环境温、湿度适宜，顺应四时及时增减衣物。

2. 起居有常，戒烟限酒。

3. 保持眼、口腔、会阴、皮肤等清洁卫生。定期检查、识别是否存在糖尿病足的危险因素；穿合适鞋袜，鞋底较厚，透气良好；去除和纠正易引起溃疡的因素。洗足后擦干，尤其注意擦干趾间；不宜用热水袋、电热器等直接暖足；避免赤足；勿自行修剪或用化学制剂处理胼胝。

4. 通过手机应用程序和互联网平台开展远程教育，通过糖尿病健康大讲堂、小组式教育或个体化的饮食和运动指导，为患者提供生活方式干预和药物治疗的个体化指导。

5. 学会自我规范监测血糖、血压、体重、腰臀围等，养成良好的记录习惯。

6. 每3个月检查1次糖化血红蛋白、心电图，每6个月检查肝肾功能、血脂、尿微量蛋白等。

7. 每年至少筛查1次眼底及外周血管、周围神经病变等。

## （二）饮食指导

以养阴生津、清热润燥为原则，忌肥甘厚味、辛辣刺激之品。根据身高、体重、年龄、体力活动强度，计算每日的总热量，合理分配餐次。碳水化合物占总能量的50%~60%，蛋白质占总能量的15%~20%，脂肪占总能量的20%~30%，饱和脂肪酸的摄入量不超过饮食总能量的10%；不宜摄入反式脂肪酸；胆固醇摄入量<300mg/天；食盐摄入量限制在5g/天以内，伴有高血压、水肿者每日摄入盐量不超过2克；少食坚果类、油炸类食物及甜食；平衡膳食，定时定量进餐。

1. 肝胃郁热证：宜食开郁清热之品，如苦瓜、黄瓜、丝瓜、芹菜、莲子、银耳等。食疗方：苦瓜山药烧豆腐、凉拌黄瓜、丝瓜炒蘑菇等。

2. 阴虚火旺证：宜食滋阴降火之品，如甲鱼、老鸭、莲子、百合、

银耳、茼蒿、枸杞子、桑葚、葛根等。食疗方：菊花茶、枸杞茶、银耳莲子百合饮等。

3. 气阴两虚证：宜食益气养阴之品，如瘦肉、蛋类、鱼肉、山药、香菇等。食疗方：排骨山药汤、西红柿炒鸡蛋、鲫鱼豆腐汤等。

4. 阴阳两虚证：宜食温益肾阳、补肾滋阴之品，如牛肉、羊肉、虾仁、韭菜、猪胰、干姜、黑豆、黑芝麻等。食疗方：韭菜炒虾仁、香菇木耳汤等。

5. 瘀证：宜食活血化瘀之品，如桃仁、山楂、黑木耳、洋葱、茄子（紫色）、油菜、红花、玫瑰花等。食疗方：洋葱炒黄鳝、清蒸茄子、山楂陈皮饮等。

6. 痰湿证：宜食祛湿化痰之品，如茯苓、白萝卜、薏苡仁、山药、白扁豆、赤小豆、冬瓜、荷叶、玉米须等。食疗方：山药冬瓜汤、玉米须茶等。

### （三）情志调理

1. 护士多与患者沟通，了解其心理状态，增强其与慢性疾病作斗争的信心，保持乐观心态。

2. 鼓励家属理解支持患者，避免不良情绪的影响。

3. 组织形式多样、寓教于乐的病友活动，开展同伴支持教育，介绍成功的病例，鼓励参与社会活动。

4. 应用中医七情归属，了解患者情志状态，指导患者采用移情易性的方法，分散患者对疾病的注意力，改变其不良习性。也可使用顺情从欲及中医五音疗法等，根据证型选用不同调式五音音乐。

### （四）康复指导

1. 根据病情选择合适的运动方式，如太极拳、八段锦、五禽戏、心身桩、易筋经、快走、慢跑、游泳、骑自行车、划船等；运动项目

的选择要与患者的年龄、病情、经济、文化背景及体质相适应。每周最好进行 2~3 次抗阻力运动,两次抗阻运动锻炼时间间隔 $\geq 48$  小时。

2. 运动选择在饭后 1 小时（第一口饭计时）左右,频率和时间为每周至少 150 分钟,如一周运动 5 天、每次 30 分钟,运动后脉搏宜控制在 170-年龄（次/分钟）左右,以周身发热、微微出汗、精神愉悦为宜。

3. 血糖 $>16.7\text{mmol/L}$ 、合并糖尿病急性代谢并发症及各种心、肾等器官严重慢性并发症者暂不宜运动。

4. 血糖 $<5.6\text{mmol/L}$ 。运动前需适量补充含糖食物如饼干、面包等。

5. 运动损伤的预防:运动前进行热身运动减少肌肉拉伤及关节扭伤的发生。有关节病变者运动时戴上关节保护带（护膝、护腕、护腰带），穿舒适的运动鞋，禁止穿高跟鞋进行运动。

## 五、护理效果评价

附：消渴病（2 型糖尿病）中医护理效果评价表

## 消渴病（2 型糖尿病）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID（住院号）： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 肝胃郁热证 ☐ 阴虚火旺证 ☐ 气阴两虚证 ☐ 阴阳两虚证 ☐ 兼瘀证 ☐ 兼痰湿证 ☐  
 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前 积分	治疗后 积分	护理得 分率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
尿量增多 <input type="checkbox"/>	1. 饮水指导 <input type="checkbox"/> 2. 观察尿量、频次 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天 （请注明，下同）	无症状	尿量 2~2.5L/d	尿量 2.5~3L/d	尿量 3L/d			
口干多饮 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 饮水指导 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	饮水量稍增	饮水量较以往增加 0.5 倍以上	饮水量较以往增加 1 倍以上			
多食易饥 <input type="checkbox"/>	1. 饮食指导 <input type="checkbox"/> 2. 记录身高、体重、腰/臀围 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天	无症状	饥饿感明显	餐前饥饿难以忍受	饥饿难忍，易伴低血糖反应			

倦怠乏力 <input type="checkbox"/>	1. 运动指导 <input type="checkbox"/> 2. 其他护理措施:	1. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	精神不振, 劳则即乏	精神疲倦, 动则即乏, 勉强坚持 日常工作	精神萎靡 不振, 不动 亦乏, 不能 坚持日常 活动			
肢体麻木、 疼痛、发凉 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 其他护理措施:	1. 中药泡洗 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 6. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 7. 中药离子导入 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 8. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	偶尔发生	经常发生, 可以缓解	经常发生, 不易缓解			
视物模糊 <input type="checkbox"/>	1. 眼部护理 <input type="checkbox"/> 2. 安全防护 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 中药雾化(眼部) <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	症状偶尔 出现, 不影 响工作生 活	症状经常 出现, 影响 工作生活	症状经常 出现, 严重 影响工作 生活			
腰膝酸软 <input type="checkbox"/>	1. 饮食指导 <input type="checkbox"/> 2. 适量运动 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 中药灌肠 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 八 段 锦 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 6. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	腰膝酸软, 时而作痛	隐隐酸软, 须常变换 体位	腰痛如折, 持续不已, 需服药可 缓解			



其 他： <input type="checkbox"/> (请注明)	1. 2. 3.								
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

注：护理得分率计算公式（尼莫地平法）： $[(\text{治疗前积分}-\text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表

根据专科专病护理特点，可选择专科护理评估工具。

三、对本病中医护理方案的评价： 实用性强☐ 实用性较强☐ 实用性一般☐ 不实用☐

改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_技术职称\_\_\_\_\_完成日期\_\_\_\_\_护士长签字\_\_\_\_\_

## 肺癌中医护理方案

肺癌是指因长期吸烟或有害气体刺激，或慢性肺脏疾病恶变等所致，在中医学中属于“肺积”“咳嗽”“咯血”“胸痛”等范畴，临床以咳嗽、胸痛、痰中带血，或大口咯血、气急、喘促等为特征的肺系癌病。

### 一、常见证候要点

（一）肺脾气虚证：久咳痰稀，胸闷气短，神疲乏力，腹胀纳呆，浮肿便溏。舌质淡苔薄、边有齿痕，脉沉细。

（二）肺阴虚证：咳嗽气短，干咳痰少，潮热盗汗，五心烦热，口干口渴，声音嘶哑，舌赤少苔，或舌体瘦小、苔薄，脉细数。

（三）气滞血瘀证：咳嗽气短而不爽，气促胸闷，心胸刺痛或胀痛，痞块疼痛拒按，唇暗。舌紫暗或有瘀血斑、苔薄，脉弦或涩。

（四）痰热阻肺证：痰多嗽重，痰黄黏稠，气憋胸闷，发热，纳呆。舌质红，苔厚腻或黄，脉弦滑或兼数。

（五）气阴两虚证：咳嗽有痰或无痰，神疲乏力，汗出气短，口干发热，午后潮热，手足心热，有时心悸。舌质红苔薄，或舌质胖有齿痕，脉细。

### 二、常见症状施护

#### （一）咳嗽/咳痰

1. 观察呼吸、咳嗽状况，有无咳痰，痰液的性质、颜色、量；遵医嘱雾化吸入后观察有无咳痰以及痰液的性质、颜色、量。

2. 保持病室空气新鲜、温湿度适宜，避免灰尘及刺激性气味。

3. 咳嗽胸闷者取半卧位或半坐卧位，少说话；痰液粘稠难咯者，可变换体位。

4. 协助翻身拍背（咯血及胸腔积液者禁翻身拍背），教会患者有效咳嗽、咳痰、深呼吸的方法。

5. 保持口腔清洁，咳痰后以淡盐水或漱口液漱口。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择肺、气管、神门、皮质下等穴位。

7. 遵医嘱穴位敷贴，可选择肺俞等穴。

## （二）胸痛

1. 观察疼痛的性质、部位、程度、持续时间及伴随症状，遵医嘱予止痛剂后观察用药反应。

2. 保持环境安静，光线柔和，色调淡雅，避免噪音及不必要的人员走动。

3. 给予舒适体位，避免体位突然改变。胸痛严重者，宜患侧卧位。

4. 避免剧烈咳嗽，必要时用手按住胸部疼痛处，以减轻胸痛。

5. 指导采用放松术，如缓慢呼吸、全身肌肉放松、听舒缓音乐等。

6. 遵医嘱耳穴贴压，可选择神门、皮质下、交感、肺等穴位。

7. 遵医嘱穴位敷贴，可选择天突、膻中、阿是穴等穴位。

## （三）咯血

1. 密切观察咯血的性质、颜色、量及伴随症状，监测生命体征、尿量、皮肤弹性等，准确、及时记录。观察意识状态的变化，有无胸闷、气促、呼吸困难、发绀等窒息的征象。

2. 保持病室空气新鲜，温湿度适宜。

3. 指导患者不用力吸气、屏气、剧咳，喉间有痰轻轻咳出。

4. 少量咯血静卧休息；大量咯血绝对卧床，头低脚高位，头偏向健侧，尽量少语、少翻身，取患侧卧位，可减少患侧胸部的活动度，既防止病灶向健侧扩散，同时有利于健侧肺的通气功能。

5. 及时清除口腔积血，淡盐水擦拭口腔。

6. 消除恐惧、焦虑不安的情绪，禁恼怒、戒忧愁、宁心神。

#### （四）气促胸闷

1. 密切观察生命体征变化，遵医嘱给予吸氧。

2. 保持病室安静、空气新鲜、温湿度适宜，避免灰尘、刺激性气味。

3. 取半卧位或半坐卧位，减少说话等活动，避免不必要的体力消耗。

4. 与患者有效沟通，帮助其保持情绪稳定，消除紧张、焦虑等。

5. 教会患者进行缓慢的腹式呼吸。

6. 病情允许情况下，鼓励患者下床适量活动，以增加肺活量。

7. 遵医嘱协助胸腔穿刺抽水或胸腔药物灌注，治疗后观察症状、生命体征变化，指导患者进高热量、高营养及富含蛋白质的食物。

8. 遵医嘱耳穴贴压，可选择肺、气管、神门、皮质下、脾、肾等穴位。

#### （五）发热

1. 注意观察体温变化及汗出情况。

2. 病室凉爽，光线明亮，空气保持湿润。

3. 卧床休息，限制活动量，避免劳累。

4. 协助多饮温开水，保持口腔清洁。

5. 协助擦干汗液，温水清洗皮肤，及时更换内衣，切忌汗出当风。

6. 遵医嘱经穴推拿，可选择合谷、曲池等穴位。

7. 遵医嘱穴位放血，可选择耳尖、大椎等穴位（营养状况差者慎用）。

#### （六）便溏

1. 观察排便次数、量、性质及有无里急后重感。

2. 保持肛周皮肤清洁。
3. 遵医嘱耳穴贴压，可选择大肠、小肠、胃、脾、交感、神门等穴位。
4. 遵医嘱经穴推拿，可选择足三里、天枢、中脘、关元等穴位。
5. 遵医嘱艾灸（悬灸 回旋灸）腹部，可选择神阙穴。
6. 遵医嘱穴位敷贴，可选择中脘、内关、神阙等穴位。

#### （七）纳呆

1. 病室空气流通、新鲜。
2. 做好心理疏导，化解不良情绪。
3. 遵医嘱耳穴贴压，可选择脾、胃、交感等穴位。
4. 遵医嘱经穴推拿，可选择足三里、阳陵泉、内关、脾俞、胃俞等穴位。

#### （八）便秘

1. 指导患者规律排便，适度增加运动量。
2. 遵医嘱腹部按摩，餐后 1~2 小时，以肚脐为中心顺时针腹部按摩，促进肠蠕动。
3. 指导患者正确使用缓泻剂。
4. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、直肠、便秘点等穴位，实证配穴可选择肺、交感、肝、胆等穴位，虚证配穴可选择消化系统皮质下、脾、胃、肾等穴位。
5. 遵医嘱经穴推拿，可选择天枢、脾俞、胃俞、大肠俞等穴位，寒证可加灸。
6. 遵医嘱中药泡洗，可选择泡洗足部。

#### （九）恶心呕吐

1. 保持病室整洁，光线色调柔和，无异味刺激。

2. 遵医嘱及时、准确给予止吐药物，必要时记录出入量。
3. 保持口腔及床单位清洁，协助淡盐水或漱口水漱口。
4. 体质虚弱或神志不清者呕吐时应将头偏向一侧，以免呕吐物误入气管，引起窒息。
5. 因呕吐不能进食或服药者，可在进食或服药前先滴姜汁数滴于舌面，稍等片刻再进食，以缓解呕吐。
6. 指导患者采用放松术，如聆听舒缓的音乐、做渐进式的肌肉放松等。
7. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、胃、交感等穴位，脾胃虚寒证配穴可选择皮质下、脾、肾等穴位，胃阴不足证配穴可选择贲门、食道、神门等穴位，肝气犯胃证配穴可选择神门、肝、脾等穴位。
8. 遵医嘱经穴推拿，可选择合谷、内关等穴位。
9. 遵医嘱穴位注射，可选择足三里、内关等穴位。

#### （十）乏力

1. 对患者进行癌因性疲乏（CRF）筛查与评估。
2. 遵医嘱悬灸，可选择神阙、关元、气海、中脘等穴位。
3. 遵医嘱中药热熨敷，可选择上巨虚、下巨虚、足三里、犊鼻穴等穴位推熨，足三里等穴位热敷。
4. 带领患者做八段锦、太极拳等有氧运动。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

##### 1. 内服中药

（1）止咳糖浆：①不要用水稀释；②避免污染瓶口；③存放在阴凉避光处。

（2）中药汤剂：①以清热解毒为主的中药宜在餐后服用，以减

少其对胃粘膜的刺激；②气滞血瘀证、肺脾气虚证、气阴两虚证所用中药宜温热服用。

## 2. 注射给药

（1）康莱特注射液：①对薏苡仁油、大豆磷脂、甘油过敏者慎用；②建议使用中心静脉置管给药；③使用带终端滤器的一次性输液器。

（2）复方苦参注射液：严格控制输液速度，不宜超过 40 滴/分钟。

（3）榄香烯注射液：①稀释后宜在 4 小时内输注完成；②建议使用中心静脉置管给药。

（4）艾迪注射液：①因含有斑蝥成分，需注意用药有无过敏反应；②首次用药，给药速度开始 15 滴/分，30 分钟后如无不良反应，给药速度控制 50 滴/分。

## （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 耳穴贴压。
2. 穴位敷贴。
3. 经穴推拿。
4. 穴位放血。
5. 艾灸（悬灸）。
6. 中药泡洗。
7. 穴位注射。
8. 中药热熨敷。

## 四、健康指导

### （一）生活起居

1. 避免受凉，勿汗出当风。

2. 保证充分的休息，咯血者绝对卧床。
3. 进行呼吸功能锻炼，如进行缩唇呼吸或腹式呼吸锻炼。
4. 戒烟酒，注意避免被动吸烟。

## （二）饮食指导

应遵循定时、定量、少食多餐的原则，宜进食高蛋白、高热量、富含维生素和矿物质，易于消化的食物，避免进食生食、高糖及刺激性食物，如生鱼片、生鸡蛋、甜点、含糖饮料、辛辣及油腻食物。

特殊治疗期间饮食指导：放疗期间宜进食清热生津、凉血解毒的食品，如橄榄冰糖水、荠藕甘露饮；化疗期间宜进食开胃醒脾的食品，如砂仁炖猪肚、白果淮山粥。

1. 肺脾气虚证：宜食补益肺气、脾气之品，如糯米、山药、鹌鹑、乳鸽、牛肉、鱼肉、鸡肉、大麦、白扁豆、南瓜、蘑菇等。食疗方：糯米山药粥。

2. 肺阴虚型证：宜食滋阴润肺的之品，如蜂蜜、核桃、百合、银耳、秋梨、葡萄、萝卜、莲子、芝麻等。食疗方：核桃雪梨汤。

3. 气滞血瘀证：宜食行气活血，化瘀解毒的之品，如山楂、桃仁、大白菜、芹菜、白萝卜、生姜、大蒜等。食疗方：白萝卜丝汤。

4. 痰热阻肺证：宜食清肺化痰的之品，如生梨、白萝卜、荸荠等，咳血者可吃海带、荠菜、菠菜等。食疗方：炆拌荸荠海带丝。

5. 气阴两虚证：宜食益气养阴的之品，如莲子、桂圆、瘦肉、蛋类、鱼肉，山药、海参等。食疗方：皮蛋瘦肉粥、桂圆山药羹。

6. 出现不同症状时饮食调护：①咳嗽/咳痰，可进食健脾益气补肺止咳食物，如山药、白果等。持续咳嗽时，可频饮温开水或薄荷叶泡水代茶饮，减轻咽喉部的刺激；②少量咯血，可进食凉血养血、甘凉滋养之品，如黑木耳、茄子等，大量咯血者遵医嘱禁食；③发热，



可进食清热生津之品，如苦瓜、冬瓜、猕猴桃、荸荠等，忌辛辣、香燥、助热动火之品，阴虚内热者多进食滋阴润肺之品，如蜂蜜、莲藕、杏仁、银耳、梨等；④便溏，可进食健脾养胃及健脾利湿食物，如胡萝卜、薏苡仁、赤小豆、栗子等，严重便溏者适量饮淡盐水；⑤纳呆，可进食增加肠动力的食物，如苹果、番茄、白萝卜、菠萝等，忌肥甘厚味、甜腻之品，少食多餐；⑥便秘，可进食富含膳食纤维的食物，如蔬菜、菱藕、粗粮等，适当增加液体的摄入；⑦恶心呕吐，可选择易消化的食物，如蔬菜、水果、山药、小米、百合等。少食多餐，每天 4~6 餐，避免进食易产气、油腻或辛辣的食物。呕吐后不要立即进食，休息片刻后进清淡的流食或半流食，频繁呕吐时，宜进食水果和富含电解质的饮料，以补充水分和钾离子。

### （三）情志调理

1. 采用暗示疗法、认知疗法、移情调志法，帮助患者建立积极的情志状态。

2. 指导患者倾听五音中的商调音乐，抒发情感，缓解紧张焦虑的心态，达到调理气血阴阳的作用。

3. 指导患者进行八段锦、简化太极拳锻炼。

4. 责任护士多与患者沟通，了解其心理状态，及时予以心理疏导。

5. 鼓励家属多陪伴患者，亲朋好友给予情感支持。

6. 鼓励病友间相互交流治疗体会，提高认知，增强治疗信心。

## 五、护理效果评价

附：肺癌中医护理效果评价表

## 肺癌中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断：肺脾气虚证 ☐ 肺阴虚证 ☐ 气滞血瘀证 ☐ 痰热阻肺证 ☐ 气阴两虚证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗 前积 分	治疗 后积 分	护理 得分 率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
咳嗽/咳痰 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 环 境 <input type="checkbox"/> 3. 体 位 <input type="checkbox"/> 4. 拍背 <input type="checkbox"/> ____ 次数/天 5. 咳痰/深呼吸训练 <input type="checkbox"/> 6. 口腔清洁 <input type="checkbox"/> 7. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天 2. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天 3. 其他： ____ 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天 （请注明，下同）	无症 状	白天间断咳嗽，不影响正常生活；昼夜咯痰 10 ~ 60ml	介于轻度和重度之间；昼夜痰量 60 ~ 100ml	昼夜咳嗽频繁或阵咳影响工作和睡眠；昼夜痰量 100ml 以上			
胸痛 <input type="checkbox"/>	1. 观 察 <input type="checkbox"/> 2. 环 境 <input type="checkbox"/> 3. 体 位 <input type="checkbox"/> 4. 咳嗽方法 <input type="checkbox"/> 5. 情志护理 <input type="checkbox"/> 6. 音乐疗法 <input type="checkbox"/> 7. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天 2. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天 3. 其他： ____ 应用次数 ____ 次，应用时间： ____ 天	无症 状	偶有发作，隐隐作痛，不影响正常工作	发作较频，疼痛重，影响工作	反复发作，疼痛剧烈难以忍受			

咯血 □	1. 观察□ 2. 环境□ 3. 咳痰方法□ 4. 体位□ 5. 休息□ 6. 口腔清洁□ 7. 情志护理□ 8. 其他护理措施:	1. 其他: ____ 应用次数__次, 应用时间: __天	无症状	痰中带血丝	痰中有血块, 占1/2, 或每日痰血在10次以下	痰血在10次以上或咯血			
气促胸闷 □	1. 观察□ 2. 环境□ 3. 体位□ 4. 情志护理□ 5. 腹式呼吸□ 6. 活动□ 7. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 其他: ____ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	轻微胸憋, 劳作后气促, 不影响日常生活	胸闷明显, 时见太息, 动则气促	胸闷如室, 安静时即气促, 影响工作或生活			
发热 □	1. 观察□ 2. 环境□ 3. 休息□ 4. 口腔护理□ 5. 皮肤护理□ 6. 其他护理措施:	1. 经穴推拿□ 应用次数__次, 应用时间: __天 2. 穴位放血□ 应用次数__次, 应用时间: __天 3. 其他: ____ 应用次数__次, 应用时间: __天	体温正常	37.2-37.5℃	37.6-38℃	38.1℃以上			

便溏 □	1. 观 察□ 2. 皮肤护理□ 3. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 艾灸(悬灸)□应用次数: __次应用时间: __天 4. 穴位敷贴□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症 状	便软或稍烂, 成堆不成形, 2~3 次/日	烂便, 便 溏, 4~5 次/日或稀 便 1~2 次 /日	稀便, 3 次/日 以上			
纳呆□	1. 环 境□ 2. 情志护理□ 3. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症 状	食欲差, 饭量 减少 1/3-2/ 3	无食欲, 饭 量 减 少 2/3 以上	厌食, 食量甚 少, 或不食			
便秘□	1. 排便指导□ 2. 腹部按摩□ 2. 指导使用缓泻剂□ 3. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 中药泡洗□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症 状	大便干结, 每 日一行	大便秘结, 两日一行	大便艰难, 数日 一行			
恶心呕吐□	1. 环 境□ 2. 口腔清洁□ 3. 体 位□ 4. 饮 食□ 5. 情志护理□ 6. 其他护理措施:	1. 耳穴贴压□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 经穴推拿□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 穴位注射□ 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症 状	偶有恶心、呕 吐	常有恶心, 每天呕吐 1~2 次	每天呕吐 3 次 以上			
乏力□	1. 评 估□ 2. 运 动□ 3. 其他护理措施:	1. 艾灸(悬灸)□应用次数: __次应用时间: __天 2. 中药热熨敷□应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 其他: __ 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症 状	稍感倦怠乏 力	容易疲劳, 四肢乏力	四肢乏力, 瞌睡 懒言			
其他: □(请注明)	1. 2. 3.								

注：护理得分率计算公式（尼莫地平法）： $[(\text{治疗前积分}-\text{治疗后积分})]\div\text{治疗前积分}\times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表（见附录3）

1. 简明疼痛评估量表（BPI）：用于全面疼痛评估；2. 数字评估量表（NRS）：用于疼痛程度评估；3. 面部表情疼痛评估量表（FPS-R）：用于疼痛程度评估（不能理解数字评估量表的患者）；4. Piper 疲乏修订量表（R-PFS）：用于评估乏力程度

三、对本病中医护理方案的评价： 实用性强 ☐ 实用性较强 ☐ 实用性一般 ☐ 不实用 ☐

改进意见：

四、评价人（责任护士）姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 项痹病（神经根型颈椎病）中医护理方案

颈椎间盘及其继发性椎间关节退行性变所致脊髓、神经、血管损害而出现相应症状和体征的疾病。

### 一、常见证候要点

（一）风寒痹阻证：颈、肩、上肢串痛麻木，以痛为主，头有沉重感，颈部僵硬，活动不利，恶寒畏风。舌淡红，苔薄白，脉弦紧。

（二）血瘀气滞证：颈肩部、上肢刺痛，痛处固定，伴有肢体麻木。舌质暗，脉弦。

（三）痰湿阻络证：头晕目眩，头重如裹，四肢麻木有仁，纳呆。舌暗红，苔厚腻，脉弦滑。

（四）肝肾不足证：眩晕头痛，耳鸣耳聋，失眠多梦，肢体麻木，面红目赤。舌红少汗，脉弦。

（五）气血亏虚证：头晕目眩，面色苍白，心悸气短，四肢麻木，倦怠乏力。舌淡苔少，脉细弱。

### 二、常见症状施护

#### （一）颈肩疼痛

1. 评估疼痛诱因、性质、部位、持续时间，与体位的关系，做好疼痛评分。

2. 慎起居、避风寒，防风寒阻络致经脉不通，引发疼痛。

3. 配合医师行颈椎牵引，及时评估牵引效果及颈肩部疼痛情况。

4. 遵医嘱正确应用镇痛药，并观察用药后反应及效果。

## （二）眩晕

1. 评估眩晕的性质、发作或持续时间，及与体位改变的关系，避免诱发眩晕加重的姿势或体位。

2. 做好防护，外出有人陪同，动作应缓慢，避免快速转头、低头，防跌倒。

3. 指导患者正确佩戴颈托。

4. 遵医嘱耳穴贴压，可选择内耳、额、枕、神门、肝、脾等穴位。

5. 遵医嘱中药离子导入。

6. 遵医嘱经穴推拿，可选择风池、百会、太阳等穴位。

## （三）肢体麻木

1. 评估肢体麻木范围、性质、程度及与体位的关系。

2. 指导患者主动活动麻木肢体，拍打按摩麻木部位。

3. 注意肢体保暖。

4. 遵医嘱悬灸，可选择大椎、天宗、曲池、腕骨、肩髃、阳溪、支沟、阳谷等穴位。

5. 遵医嘱行颈椎牵引，及时巡视观察患者有无不适，如有麻木加重，告知医师，适当调整牵引角度、重量、时间等。

## （四）颈肩及上肢活动受限

1. 评估活动受限的范围和患者生活自理能力。

2. 患者生活用品放置应便于取用。

3. 指导协助患者正确的体位移动，按摩活动受限肢体，提高患者舒适度。

4. 指导并协助四肢关节功能锻炼，防止肌肉萎缩。

### （五）不寐

1. 枕头高度适宜，避免颈部悬空。

2. 保持病房安静、整洁，通风良好。建议患者佩戴眼罩、耳罩或耳塞，降低医疗设备的音量，为患者提供舒适的睡眠环境。

3. 睡前服热牛奶、温水泡脚，听舒缓轻音乐，不宜饮浓茶或咖啡。

4. 遵医嘱经穴推拿，可选择双侧太阳，印堂等穴位。

5. 遵医嘱耳穴贴压，可选择皮质下、神门、心、脾、交感等穴位。

## 三、中医特色治疗的护理

### （一）手法治疗的护理

1. 治疗前向患者讲解手法治疗的目的及注意事项，取得配合。

2. 指导患者颈部自然放松，协助患者摆放体位。

3. 治疗过程中，注意观察患者的面色和反应，询问有无眩晕、恶心等不适。

4. 手法整复后颈部制动，平卧位小重量持续牵引 6~24 小时，牵引过程中注意观察患者反应，如有不适及时停止牵引或调整牵引的重量或角度。

5. 整复位后下床时要佩戴颈托，教会患者正确使用颈托，患者体位改变时动作要缓慢，给予协助和保护，防跌倒。

6. 治疗结束后协助患者卧床休息半小时。

### （二）佩戴颈托的方法及注意事项

1. 选择合适型号和材质的颈托。颈托的大小、高低要适宜，松紧



以能放入 2 个手指为宜。高度为限制颈部活动，保持平视为宜。

2. 使用时应注意观察患者的颈部皮肤状况，防止颈部及耳廓、下颌部皮肤受压，必要时可在颈托内衬垫小毛巾、软布等，定时清洁颈托和局部皮肤。

3. 起床时，先将前托放置好位置（将下颌放在前托的下颌窝内），一手固定前托，一手放置患者颈枕部，扶患者坐起，将后托放置好（一般长托在下），调节松紧度，固定粘扣。

4. 患者由坐位到平卧位时，先松开粘扣，去掉后托，一手扶持前托，一手放置患者颈枕部，协助患者躺下，去掉前托，调节好枕头位置及高度。

5. 遵循医嘱规定时长规律佩戴颈托，并配合颈部肌肉锻炼，以保持颈部的稳定性。

### （三）运动疗法

1. 急性期颈部制动，避免进行功能锻炼，防止症状加重。

2. 缓解期或手法整复 2~3 天后指导患者在颈托保护下行颈部拔伸、项臂争力、耸肩、扩胸等锻炼。

3. 康复期及手法整复 1 周后可间断佩戴颈托，开始进行仰首观天、翘首望月、项臂争力等锻炼，每天 2~3 次，每次 2~3 组动作，每个动作 10~15 次。

4. 康复后要长期坚持做耸肩、扩胸、项臂争力、颈部的保健“米字操”等锻炼，保持颈部肌肉的强度及稳定性，预防复发。

5. 眩晕的患者慎做回头望月、保健“米字操”等转头动作，或遵

医嘱进行。

6. 功能锻炼应动作缓慢，循序渐进，以不疲劳为宜。

（1）拔项法：吸气时头顶向上伸展，下颌微收，双肩下沉，使颈部后方肌肉紧张用力，坚持 3 秒钟，然后呼气放松。

（2）项臂争力：两手交叉，屈肘上举，用手掌抱颈项部，用力向前，同时头颈尽量用力向后伸，使两力相对抗，随着一呼一吸有节奏地进行锻炼。

（3）仰首观天：双手叉腰，先低头看地，闭口使下颌尽量紧贴前胸，停留片刻，然后头颈仰起，两眼观天，仍停留片刻，反复进行。

（4）回头望月：头部转向一侧，头顶偏向另外一侧，双眼极力向后上方观望，如回头望月状，坚持片刻，进行对侧锻炼。

7. 处于颈椎病缓解期、术后恢复期，或者未达手术指征的轻中度患者，推荐导引功法如八段锦、太极拳、施氏十二字养生功、五禽戏、易筋经等功法，以不疲劳为宜。

#### （四）枕颌带牵引的护理

1. 牵引治疗前告知患者和家属牵引的目的和注意事项，取得配合。

2. 枕颌带牵引分坐位和卧位，根据病情选择合适的牵引体位和牵引角度（前屈、水平位、背伸位）、重量、时间。

3. 根据牵引角度调节枕头高度，保持有效的牵引力线，颈部不要悬空。

4. 牵引过程中观察枕颌带位置是否舒适，耳廓有无压迫，必要时

下颌或面颊部可衬垫软物；男患者避免压迫喉结，女患者避免头发压在牵引带内。

5. 牵引时颈部制动。

6. 疼痛较甚的患者去除牵引时要逐渐减轻重量，防止肌肉快速回缩。必要时遵医嘱小重量持续牵引。

7. 牵引过程中加强巡视，观察患者有无疼痛加重、头晕、恶心、心慌等不适，并根据情况及时报告医师处理。

8. 牵引结束后，颈部应制动休息 10~20 分钟，同时做好记录。

（五）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 耳穴贴压。

2. 中药离子导入。

3. 经穴推拿。

4. 艾灸（悬灸）。

#### 四、健康指导

（一）体位指导

1. 急性期卧床制动，头部前屈，枕头后部垫高，避免患侧卧位，保持上肢上举或抱头等体位，必要时在肩背部垫软垫，进行治疗或移动体位时动作要轻柔。

2. 缓解期可适当下床活动，避免快速转头、摇头等动作；卧位时保持头部中立位，枕头水平。

3. 康复期可下床进行肩部、上肢活动，在不加重症状的情况下逐渐增大活动范围。

## （二）生活起居

1. 避免长时间低头劳作，伏案工作时，每隔 1~2 小时，活动颈部，如仰头或将头枕靠在椅背上或转动头部。
2. 座椅高度要适中，以端坐时双脚刚能触及地面为宜。
3. 避免长时间半躺在床头，曲颈斜枕看电视、看书。
4. 睡眠时应保持头颈部在一条直线上，避免扭曲，枕头长要超过肩，不宜过高，为握拳高度（平卧后），枕头的颈部稍高于头部，可以起到良好放松作用。避免颈部悬空。
5. 注意颈部保暖，防风寒湿邪侵袭。
6. 及时防治如咽炎、扁桃体炎、淋巴腺炎等咽喉部疾病。
7. 乘车、体育锻炼时做好自我保护，避免头颈部受伤。开车、乘车注意系好安全带或扶好扶手，防止急刹车颈部受伤等，避免头部猛烈扭转。
8. 勿用颈部扛、抬重物，生活中应避免单手提重物。
9. 坚持运动疗法及导引功法，增强颈部肌肉力量和韧带弹性。

## （三）饮食指导

饮食宜清淡易消化，多吃水果蔬菜，忌食辛辣刺激、肥甘厚味、生冷之品。

1. 风寒痹阻证：宜食祛风散寒温性之品，如大豆、羊肉、狗肉、胡椒、花椒等。食疗方：鳝鱼汤、当归红枣煲羊肉等。忌食凉性食物及生冷瓜果、冷饮，多温热茶饮。

2. 血瘀气滞证：宜食行气活血，化瘀解毒之品，如山楂、白萝卜、

木耳等。食疗方：醋泡花生、山丹桃仁粥、玫瑰花茶等。忌食燥烈之品，如辣椒、过量的花椒、烧烤等，慎食寒凉如凉茶、苦瓜等。

3. 痰湿阻络证：宜食健脾除湿之品，如山药、薏苡仁、赤小豆等。食疗方：冬瓜排骨汤等。忌食辛辣、燥热、肥腻等生痰助湿之品。

4. 肝肾不足证：①肝肾阴虚者宜食滋阴填精、滋养肝肾之品：如枸杞子等。食疗方：虫草全鸭汤、生地黄鸡等，忌辛辣香燥之品。②肝肾阳虚者宜食温壮肾阳，补精髓之品：黑豆、核桃、杏仁、腰果等。食疗方：干姜煲羊肉。忌生冷瓜果及寒凉之品。

5. 气血亏虚证：宜食益气养阴之品，如莲子、红枣、乌骨鸡、黑芝麻、桂圆等。食疗方：桂圆莲子汤，大枣圆肉煲鸡汤等。

#### （四）情志护理

1. 向患者介绍本疾病的发生、发展及转归，取得患者理解和配合，多与患者沟通，了解其心理社会状况，及时消除不良情绪。

2. 介绍成功病例，帮助患者树立战胜疾病的信心。

3. 给予患者必要的生活协助，鼓励家属参与。

4. 有情绪障碍者，必要时请心理咨询医师治疗。

5. 采用五音疗法，消除不良情绪，平时多听轻柔舒缓的音乐，如《二泉映月》《假日的海滩》等。

### 五、护理效果评价

附：项痹病（神经根型颈椎病）中医护理效果评价表

## 项痹病（神经根型颈椎病）中医护理效果评价表

医院： 科室： 入院日期： 出院日期： 住院天数：  
 患者姓名： 性别： 年龄： ID： 文化程度： 纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断： 风寒痹阻证 ☐ 血瘀气滞证 ☐ 痰湿阻络证 ☐ 肝肾不足证 ☐ 气血亏虚证 ☐ 其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前 积分	治疗后 积分	护理得 分率
			0 分	轻（2 分）	中（4 分）	重（6 分）			
颈肩疼痛 <input type="checkbox"/>	1. 疼痛评估：____分 2. 体 位 <input type="checkbox"/> 3. 按疼痛规律施护 <input type="checkbox"/> 4. 生活起居 <input type="checkbox"/> 5. 牵 引 <input type="checkbox"/> ____次数/天 6. 其他护理措施：	1. 其他：____ 应用次数：____次，应用时间：____天 （请注明，下同）	无 症 状	轻度疼 痛，时 作时止	疼痛可 忍，时 常发作	疼痛难 忍，持 续不止			
眩晕 <input type="checkbox"/>	1. 评 估 <input type="checkbox"/> 2. 体 位 <input type="checkbox"/> 3. 安 全 <input type="checkbox"/> 4. 佩戴颈托 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施：	1. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：____天 2. 中药离子导入 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：____天 3. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：____天 4. 其他：____ 应用次数：____次，应用时间：____天	无 症 状	头晕眼 花，时 作时止	视物旋 转，不 能行走	眩晕欲 仆，不 能行走			
肢体麻木 <input type="checkbox"/>	1. 体 位 <input type="checkbox"/> 2. 拍打、按摩 <input type="checkbox"/> 3. 保 暖 <input type="checkbox"/> 4. 牵 引 <input type="checkbox"/> ____次数/天 5. 其他护理措施：	1. 艾灸（悬灸） <input type="checkbox"/> 应用次数：____次，应用时间：____天 2. 其他：____ 应用次数：____次，应用时间：____天	无 症 状	轻微麻 木，时 作时止	麻木可 忍，时 常发作	麻木难 忍，持 续不止			
颈肩及上 肢活动受 限 <input type="checkbox"/>	1. 评 估 <input type="checkbox"/> 2. 生活起居 <input type="checkbox"/> 3. 体 位 <input type="checkbox"/> 4. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施：	其他：____ 应用次数：____次，应用时间：____天	无 症 状	活动受 限 < 1/3	活动时 受限 < 2/3, ≥ 1/3	活动受 限 ≥ 2/3, 甚 或强直			

不寐 □	1. 体 位□ 2. 生活起居□ 3. 环 境□ 4. 放松疗法□ 5. 其他护理措施:	1. 经穴推拿□ 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 耳穴贴压□ 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 其他: ____ 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	无 症 状	睡眠稍有减少	时见失眠	不能入睡			
其他: □ (请注明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表 (见附录 3)

1. 数字评估量表 (NRS): 用于疼痛程度评估。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强□ 实用性较强□ 实用性一般□ 不实用□

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 腰椎间盘突出症中医护理方案

腰椎间盘突出症是指因腰椎间盘突出发生退变，在外力作用下使纤维环破裂、髓核突出，刺激或压迫神经根，而引起以腰痛及下肢坐骨神经放射痛为特征的疾病。中医学概述以肝肾不足、气血亏虚为发病基础，以跌扑闪挫或慢性劳损为诱因，导致局部气滞血瘀、经络痹阻，或兼感风寒湿邪，从而引发以腰腿痛为主要表现的病症。

### 一、常见证候要点

（一）血瘀气滞证：近期腰部有外伤史，腰腿痛剧烈，痛有定处，腰部僵硬，俯仰活动艰难，痛处拒按，舌质暗紫，或有瘀斑，舌苔薄白或薄黄，脉沉涩或脉弦。

（二）寒湿痹阻证：腰腿部冷痛重着，转侧不利，痛有定处，虽静卧亦不减或反而加重，日轻夜重，遇寒痛增，得热则减，伴下肢活动受限，舌质胖淡，苔白腻，脉弦紧、弦缓或沉紧。

（三）湿热痹阻证：腰筋腿痛，痛处伴有热感，或见肢节红肿，活动受限，口渴不欲饮，苔黄腻，脉濡数或滑数。

（四）肝肾亏虚证：腰腿痛缠绵日久，反复发作，乏力、不耐劳，劳则加重，卧则减轻；包括肝肾阴虚及肝肾阳虚证。阴虚证症见：心烦失眠，口苦咽干，舌红少津，脉弦细而数。阳虚证症见：四肢不温，形寒畏冷，筋脉拘挛，舌质淡胖，脉沉细无力。

### 二、常见症状施护

#### （一）腰腿疼痛

1. 评估疼痛的诱因、性质、程度、腰部活动、下肢感觉、运动情况。



2. 体位护理：急性期严格卧床休息，选择中等硬度床垫，在症状缓解后鼓励其尽早恢复适度的正常活动，同时需注意日常活动姿势，避免扭转、弯腰及过量负重。恢复期，下床活动时佩戴腰部护具加以保护和支撑，注意起床姿势，宜先行翻身侧卧，再用手臂支撑用力后缓缓起床，忌腰部用力，避免体位的突然改变。

3. 做好腰部、腿部保暖，防止受凉。

4. 给予骨盆牵引，牵引重量是患者体重  $1/3 \sim 1/2$  左右，也可根据患者的耐受进行牵引重量调节。

5. 遵医嘱艾灸，可选腰眼、阿是穴、大肠俞、委中等穴位。

6. 遵医嘱拔罐，可选大椎、肾俞、关元俞、承山、殷门、委中等穴位。

7. 遵医嘱中药热熨敷，可选腰骶部督脉及足太阳膀胱经循行区域为重点，直接熨敷病变节段夹脊穴、阿是穴、肾俞、命门、腰阳关等穴。

8. 遵医嘱中药熏蒸，可选腰骶部病变节段为中心，重点熏蒸督脉及足太阳膀胱经循行区域，可覆盖命门、腰阳关、肾俞、大肠俞、下肢环跳、委中等穴位，尤适用于寒湿痹阻与血瘀气滞证。

9. 遵医嘱中药离子导入，电极主要置于腰骶部病变节段，可选局部夹脊穴、阿是穴、肾俞、大肠俞。常配伍活血止痛类中药作为导入药液。

10. 遵医嘱刮痧，可选局部阿是穴及病变节段夹脊穴，配肾俞、大肠俞、委中等穴位。沿膀胱经第一、二侧线自上而下刮拭，重点刮拭上述穴位，以出痧为度。

11. 遵医嘱穴位敷贴，可选局部病变节段夹脊穴、阿是穴、肾俞、大肠俞等穴位，远端循经取委中等穴位。

12. 遵医嘱耳穴贴压，可选臀、坐骨神经、神门、腰骶椎、髌、膝等穴位。

## （二）肢体麻木

1. 评估麻木部位、程度以及伴随的症状，并做好记录。

2. 协助患者按摩拍打麻木肢体，力度适中，增进患者舒适度，并询问感受。

3. 麻木肢体做好保暖，指导患者进行双下肢关节屈伸运动，促进血液循环。

4. 遵医嘱艾灸，可选肾俞、环跳、承扶、委中、风市、足三里、血海等穴位。

5. 遵医嘱中药熏蒸，以腰骶部病变节段为中心，重点熏蒸督脉及膀胱经循行区域，可选环跳、风市、委中、承山及阳陵泉等穴位。

6. 遵医嘱中药湿热敷，将中药敷于麻木肢体沿足太阳膀胱经及足少阳胆经循行区域，可选环跳、风市、阳陵泉、委中、承山，并延伸至太溪等穴位。

## （三）下肢活动受限

1. 评估患者双下肢肌力及步态，对肌力下降及步态不稳者，做好安全防护措施，防止跌倒及其他意外事件发生。

2. 做好健康教育，教会患者起床活动的注意事项，使用辅助工具行走。

3. 卧床期间或活动困难患者，指导患者进行四肢关节主动运动及腰背肌运动，提高肌肉强度和耐力，加强腰椎稳定性。

4. 保持病室环境安全，物品放置有序，协助患者生活料理。

5. 遵医嘱予物理治疗如中频脉冲、激光、微波等。

6. 遵医嘱穴位敷贴，可选局部取病变节段夹脊穴、阿是穴及肾俞、

大肠俞，远端循经可选委中、承山、丘墟等穴位。

7. 遵医嘱中药热熨敷，以腰骶部腰阳关、环跳为起点，沿下肢外侧足少阳胆经及后侧足太阳膀胱经循行区域进行热熨，可选风市、阳陵泉、悬钟及委中、承山等穴位。

8. 遵医嘱中药泡洗，涵盖委中、承山、昆仑、涌泉等穴。

9. 遵医嘱中药熏蒸，熏蒸范围需从腰骶部延伸至整个下肢。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）腰椎整复的护理

1. 整复前告知患者整复方法及配合注意事项。

2. 整复后注意观察患者腰部疼痛、活动度、双下肢感觉运动及大小便等情况。

3. 卧床休息，定时双人直线翻身，增加患者舒适度，仰卧时腰部加腰垫，维持生理曲度。

4. 复位 3 天后，在医护人员指导下佩戴腰部护具下床。下床时先俯卧位，在床上旋转身体，脚着地后缓慢起身，上床则反之。下床后扶持患者，观察有无头晕等不适，如厕时避免久蹲，防止引起体位性低血压发生跌倒。

5. 复位 3 天后逐渐进行腰背肌功能锻炼。

#### （二）腰椎牵引的护理

1. 牵引治疗前做好解释工作，告知患者注意事项以取得配合。

2. 遵医嘱选择合适的体位（三曲位、仰卧位、俯卧位）及牵引重量、牵引角度，牵引时上下衣分开，固定带松紧适宜，使患者舒适持久。

3. 牵引时嘱患者全身肌肉放松，以减少躯干部肌肉收缩抵抗力，疼痛较甚不能平卧的患者可使用三角枕垫于膝下缓解不适。

4. 牵引过程中随时询问患者感受，观察患者是否有胸闷、心慌等不适，及时调整。出现疼痛加重等不适立即停止治疗，通知医师处理。

5. 注意防寒保暖，用大毛巾或薄被覆盖患者身体。

6. 腰椎牵引后患者宜平卧 20 分钟再翻身活动。

### （三）围手术期护理

1. 术前指导患者练习轴线翻身法，为患者选择合适的腰部护具，指导正确的佩戴方法；术后早期指导患者踝泵训练，预防深静脉血栓。

2. 术后排尿困难患者，遵医嘱艾灸，取关元、气海、中极等穴位，或予中药热熨敷下腹部，配合按摩，以促进排尿。

3. 术后便秘患者，遵医嘱艾灸，取神阙、天枢、关元等穴位，或予穴位敷贴，取神阙、足三里、上巨虚、下巨虚等穴位。

### （四）用药护理（详见附录 1）

### （五）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 艾灸。

2. 拔罐。

3. 中药热熨敷。

4. 中药熏蒸。

5. 中药离子导入。

6. 刮痧。

7. 穴位敷贴。

8. 耳穴贴压。

9. 中药湿热敷。

10. 中药泡洗。

## 四、健康指导

### （一）生活起居

1. 急性期患者以卧床休息为主，采取舒适体位，症状缓解后鼓励其尽早恢复适度的正常活动。下床活动时戴腰部护具加以保护和支撑，不宜久坐。

2. 指导患者采取正确卧、坐、立、行和劳动姿势，减少急、慢性损伤。避免腰提重物，避免腰部的反复旋转，减轻腰部负荷。告知患者捡拾地上的物品时宜双腿下蹲腰部挺直，动作要缓。

3. 指导患者在日常生活与工作中，注意对腰部的保健，选择符合人体工学设计的座椅，宜卧中等硬度床垫。工作时要做到腰部姿势正确，劳逸结合，防止过度疲劳，同时还要防止寒冷等不良因素的刺激。

4. 指导患者正确咳嗽、打喷嚏的方法，注意保护腰部，避免诱发和加重疼痛。BMI 超标患者控制体重。

5. 腰椎间盘突出症病程长、恢复慢，鼓励患者应保持愉快的心情，用积极乐观的人生态度对待疾病。

6. 加强腰背肌功能锻炼、传统功法锻炼，要注意持之以恒。主要锻炼方法有：卧位直腿抬高、交叉蹬腿、五点支撑、飞燕式的腰背肌功能锻炼、八段锦等，根据患者的具体情况进行指导。

(1) 飞燕式锻炼：患者俯卧位，双下肢伸直，两手贴在身体两旁，下半身不动，抬头时上半身向后背伸，每日 3 组，每组做 10 次。逐渐增加为抬头上半身后伸与双下肢直腿后伸同时进行。腰部尽量背伸形似飞燕，每日 5~10 组，每组 20 次。

(2) 五点支撑锻炼：患者取卧位，以双手叉腰作支撑点，两腿半屈膝 90°，脚掌置于床上，以头后部及双肘支撑上半身，双脚支撑下半身，成半拱桥形，当挺起躯干架桥时，膝部稍向两旁分开，速度由慢而快，每日 3~5 组，每组 10~20 次。适应后增加至每日 10~20 组，每组 30~50 次。以锻炼腰、背、腹部肌肉力量。

## 7. 腰部护具使用健康指导：

(1) 腰部护具的选用及佩戴：腰部护具规格要与自身腰的长度、周径相适应，其上缘须达肋下缘，下缘至臀裂，松紧以不产生不适感为宜。

(2) 佩戴时间：可根据病情掌握佩戴时间，急性期使用腰部护具，症状缓解后逐渐减少对腰部护具的使用。建议患者在持续工作时或一些特殊情况会加重脊柱负荷的情况下佩戴腰部护具，并注意定时放松。

(3) 使用腰部护具期间应逐渐增加腰背肌锻炼，防止和减轻腰部肌肉萎缩。

### (二) 饮食指导

饮食以补肾强腰、活血化瘀、祛湿散寒为原则，忌生冷、肥甘厚腻、辛辣刺激之品，防助湿生热，伤脾碍运。

1. 血瘀气滞型：宜食进行气活血化瘀之品，如黑木耳、金针菇、桃仁、藕、油菜、山楂、玫瑰花等，食疗方：桃仁粥，玫瑰花山楂饮。

2. 寒湿痹阻型：宜食进温经散寒、祛湿通络之品，如肉桂、砂仁、小茴香、胡椒（适量）、羊肉、蛇酒、白扁豆、刀豆、炒薏苡仁等，食疗方：肉桂瘦肉汤、鳝鱼汤、当归红枣煲羊肉。忌寒凉性食物及生冷瓜果、冷饮、冷食。

3. 湿热痹阻型：宜食清热利湿通络之品，如丝瓜、冬瓜皮、赤小豆、玉米须等。食疗方：丝瓜瘦肉汤。忌辛辣燥热之品，如葱、蒜、胡椒等。

### 4. 肝肾亏虚型：

(1) 肝肾阴虚者宜食滋阴填精、滋养肝肾之品，如枸杞子、黑芝麻、黑白木耳、海参、芡实等。食疗方：莲子百合煲瘦肉汤。忌辛

辣香燥之品。

（2）肝肾阳虚者宜食温壮肾阳，补精髓之品，如黑豆、核桃、杏仁、腰果、栗子、虾、韭菜、黑芝麻等。食疗方：干姜煲羊肉、韭菜炒虾仁。忌生冷瓜果及寒凉食物。

### （三）情志调理

1. 了解患者的情绪，使用言语开导法做好安慰工作，保持情绪平和、神气清静。

2. 用移情疗法，转移或改变患者的情绪和意志，舒畅气机、怡养心神，有益患者的身心健康。

3. 疼痛时出现情绪烦躁，使用安神静志法，要求患者闭目静心全身放松，平静呼吸，以达到周身气血流通舒畅。

## 五、护理效果评价

附：腰椎间盘突出症中医护理效果评价表

## 腰椎间盘突出症中医护理效果评价表

医院 \_\_\_\_\_ 科室: \_\_\_\_\_ 入院日期: \_\_\_\_\_ 出院日期: \_\_\_\_\_ 住院天数: \_\_\_\_\_  
 患者姓名: \_\_\_\_\_ 性别: \_\_\_\_\_ 年龄: \_\_\_\_\_ ID: \_\_\_\_\_ 文化程度: \_\_\_\_\_ 纳入中医临床路径: 是 ☐ 否 ☐  
 证候诊断: 血瘀气滞证 ☐ 寒湿痹阻证 ☐ 湿热痹阻证 ☐ 肝肾亏虚证 ☐ 其他: \_\_\_\_\_

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证 施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前 积分	治疗后 积分	护理得 分率
			0分	轻(2分)	中(4分)	重(6分)			
腰腿疼痛 <input type="checkbox"/>	1. 评估疼痛/活动度 <input type="checkbox"/> 2. 选择中等硬度床垫 <input type="checkbox"/> 3. 体位 <input type="checkbox"/> 4. 活动方法 <input type="checkbox"/> 5. 保暖 <input type="checkbox"/> 6. 其他护理措施: _____	1. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 拔 罐 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 4. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 5. 中药离子导入 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 6. 刮 痧 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 7. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 8. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 9. 其他: _____ 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	无症状	轻微疼痛, 时作时止	疼痛可忍, 时常发作	疼痛难忍, 持续不止			
肢体麻木 <input type="checkbox"/>	1. 评估麻木部位、程度 <input type="checkbox"/> 2. 按摩拍打麻木肢体 <input type="checkbox"/> 3. 肢体保暖 <input type="checkbox"/> 4. 下肢关节屈伸活动 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施: _____	1. 艾 灸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 2. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 3. 中药湿热敷 <input type="checkbox"/> 应用次数: ____次, 应用时间: ____天 4. 其他: _____ 应用次数: ____次, 应用时间: ____天	无症状	轻微麻木, 时作时止	麻木可忍, 时常发作	麻木难忍, 持续不止			



下肢活动受限 <input type="checkbox"/>	1. 评估下肢肌力 <input type="checkbox"/> 2. 安全防护 <input type="checkbox"/> 3. 活动方法 <input type="checkbox"/> 4. 物理治疗 <input type="checkbox"/> 5. 功能锻炼 <input type="checkbox"/> 6. 其他护理措施:	1. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 中药热熨敷 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 中药泡洗 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 5. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 6. 其他: 应用次数: __次, 应用时间: __天	无症状	肢体轻度无力, 尚可活动	肢体明显无力, 活动受限	肢体全瘫, 不能活动			
------------------------------------	--	--	-----	--------------	--------------	------------	--	--	--

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表 (见附录 3)

1. 数字评估量表 (NRS): 用于疼痛程度评估

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强 ☐ 实用性较强 ☐ 实用性一般 ☐ 不实用 ☐

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名 \_\_\_\_\_ 技术职称 \_\_\_\_\_ 完成日期 \_\_\_\_\_ 护士长签字 \_\_\_\_\_

## 臁疮（下肢溃疡）中医护理方案

臁疮是发生于小腿下 1/3 内外臁(胫骨)处的慢性溃疡。

### 一、常见证候要点

（一）湿热毒蕴证：局部破溃，创面腐肉较多，脓水浸淫，或秽臭难闻，创周皮肤漫肿灼热。局部痒痛兼作，恶寒发热，口干，口苦，小便黄赤，大便秘结。舌质红，舌苔黄腻，脉滑数。

（二）湿热瘀阻证：局部破溃，创面腐肉未脱，脓水淋漓，或局部瘙痒，创周糜烂、流滋。口干，口苦，小便黄赤，大便秘结。舌质偏红，舌苔薄黄腻，脉弦数。

（三）气虚血瘀证：局部创面腐肉已净，脓水清稀，淋漓不尽，创面肉色淡白或紫暗不鲜，新肌难生或不生，创周起白色厚边，肤色暗黑，板滞木硬。下肢肿胀沉重，倦怠乏力。舌质淡暗、或有瘀斑，舌苔白腻，脉弦细。

（四）脾虚湿盛证：病程日久，创面肉芽色暗，或肿胀，或上附脓苔。下肢肿胀沉重，面色不华，胃纳不馨，腹胀便溏。舌质淡，舌苔薄白腻，脉细。

### 二、常见症状施护

#### （一）疮面腐肉未脱

1. 遵医嘱，疮面脓腐较多难以清疮者，中药外敷提脓祛腐药物或油膏，如红油膏等；渗出较多者，予清热解毒利湿收敛的中药外敷患处，如黄连、马齿苋、土槿皮等，外用油膏敷贴。

2. 疮周红肿灼热明显者，无明显渗液，遵医嘱予清热解毒消肿油膏贴敷，如金黄膏等，观察有无药物过敏等不良反应。

3. 脓水多而臭秽，引流通畅者，遵医嘱予中药熏蒸局部疮面，每日 1 次。

4. 保持疮周皮肤清洁干燥，敷料渗出多时及时更换。

## （二）疮面新肌不生

1. 根据医嘱，疮面较干燥者，予补虚活血生肌中药油膏贴敷；新生肉芽及上皮生长缓慢者，予补虚活血通络生肌中药煎剂湿热敷。

2. 新肌难生或不生者，遵医嘱予中药熏蒸、艾灸疮面，每日 1 次。

3. 疮面无渗出，肉芽组织生长良好者，适当延长换药间隔时间。换药时，动作轻柔，避免用力擦拭疮面，以免损伤新生组织。胶布过敏者，用绷带缠缚疮面，使用弹力绷带或弹力袜，注意缠缚的松紧度，肢端皮肤的色泽、患肢肿胀情况。

## （三）疮周痒痛

1. 保持疮周皮肤清洁、干燥，避免摩擦。

2. 指导患者戒烟、酒，穿着合适的鞋袜和棉制衣物，注意保暖，避免穿着化纤毛织品。

3. 忌用热水烫洗局部皮肤，避免搔抓，用力擦拭等加重损害。

4. 局部瘙痒者，遵医嘱中药湿热敷，予清热利湿收敛药物湿热敷或止痒洗剂外涂，如紫草油、三黄洗剂、三石散、青黛散或青黛膏、黄连膏等，以收涩止痒，减少皮肤浸渍。

5. 遵医嘱经穴推拿，可选择中脘、足三里、内关、合谷、曲池等

穴位。

6. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择神门、皮质下、枕等穴位，配穴可选择脾、心、肝、胆等穴位。

#### （四）发热

1. 发热者限制患者活动，宜卧床休息。

2. 严密监测生命体征，高热者给予物理降温，出汗较多者及时擦干皮肤，保持皮肤和床单位清洁、干燥。

#### （五）便秘

1. 评估排便次数、排便费力程度，观察大便性状、量。

2. 每日坚持适当的锻炼和活动，指导患者腹部按摩，按照右下腹→右上腹→左上腹→左下腹→右下腹的顺序环形按摩，反复数次，坚持 5~10 分钟，促进胃肠蠕动。按摩力度应适中，使腹部下陷 1cm，幅度由小到大。

3. 遵医嘱耳穴贴压，主穴可选择大肠、直肠、便秘点、交感等穴位，配穴可取脾、肝、肾等穴位。

4. 遵医嘱穴位敷贴，可选择贴于神阙、关元、天枢等穴位。

### 三、中医特色治疗的护理

#### （一）用药护理（见附录 1）

1. 内服中药。

2. 注射给药。

3. 外用中药。

#### （二）中医适宜技术及应用要点（见附录 2）

1. 中药湿热敷：适用于疮周皮肤瘙痒、渗出、疮面新肌不生者。用 5~6 层纱布浸透药液，干湿度适中，以不滴水为宜。温度一般 38~40℃ 为宜，防止烫伤。每日 1~2 次。

2. 中药熏蒸：应用智能中药熏蒸仪，达到设定温度 90° 时喷气口开始喷出雾气，喷气口与皮肤之间最佳距离为 25~30cm，防止烫伤。

3. 艾灸：适用于创面不敛，久不收口者。灸时距创面 5~10cm，以回旋灸方式施灸 10 分钟，防止烫伤。

4. 经穴推拿：下肢静脉血栓患者禁用。

5. 穴位敷贴。

6. 耳穴贴压。

7. 中药外敷。

#### 四、健康指导

##### （一）生活起居

1. 保持病室空气流通，温湿度适宜，注意休息，适度活动；忌烟酒。

2. 卧床时抬高患肢 15~30°，观察趾端血运是否正常。

3. 避免久行久立、跷二郎腿、负重，教会患者腿部按摩，两手分别放在小腿两侧，由踝部向膝关节揉搓小腿肌肉。站立时做踮脚运动，或做小腿的踢腿运动，或进行踝泵运动。

4. 指导患者进行坐式八段锦、简化太极拳锻炼。

##### （二）饮食指导

饮食宜清淡易消化、忌食辛辣油腻之品。

1. 湿热毒蕴证：宜食清热利湿，和营解毒之品，如香蕉、蜂蜜、茯苓、绿豆、芹菜、冬瓜、马齿苋等。食疗方：玉米赤豆粥，绿豆银花汤等。

2. 湿热瘀阻证：宜食清热利湿、化瘀通络之品，如新鲜马齿苋、桃仁、薏苡仁、绿豆煎汤服用。食疗方：冬瓜排骨汤等。

3. 气虚血瘀证：宜食活血化瘀益气之品，如瘦肉、山楂、大枣、莲子、新鲜蔬菜水果等，以增强机体抵抗力。食疗方：薏仁黄豆汁、黄鳝粥等。

4. 脾虚湿盛证：宜食健脾益气利湿之品，如茯苓、白扁豆、薏苡仁、山药、赤小豆、小米、芡实等，以排除体内湿气，避免肥甘厚腻、辛辣和生冷的食物。食疗方：茯苓山药粥、沙参猪肚汤、地杞牛肚汤等。

### （三）情志调理

1. 采用暗示疗法、说理开导法，引导患者自觉地戒除不良心理因素，调和情志。

2. 责任护士多与患者沟通，了解其心理状态，及时予以心理疏导。

3. 鼓励家属多陪伴患者，亲朋好友给予情感支持。

4. 鼓励病友间相互交流治疗体会，提高认知，增强治疗信心。

### （四）康复指导

1. 勤剪指甲，避免搔抓，注意肢体保暖。

2. 每日清洗疮面和疮周皮肤，保持清洁、干燥。

3. 指导患者正确使用弹力绷带或梯度压力袜，以保护疮面和疮周皮肤。晨起时抬高患肢，排空浅静脉内血液。从足心开始，将弹力绷带向上缠绕到膝下，粘扣固定。弹力绷带缠绕松紧适度，特别注意足踝部，因此处位置最低，若松紧度不适易造成局部水肿。包扎弹力绷带后，活动时应自觉舒适，无酸胀、疼痛等不适，检查足趾端血液循环是否正常。

## 五、护理效果评价

附：臁疮（下肢溃疡）中医护理效果评价表

## 廉疮（下肢溃疡）中医护理效果评价表

医院：                      科室：                      入院日期：                      出院日期：                      住院天数：  
患者姓名：              性别：      年龄：      ID（住院号）：              文化程度：              纳入中医临床路径： 是 ☐ 否 ☐  
证候诊断：    湿热毒蕴证 ☐    湿热瘀阻证 ☐    气滞血瘀证 ☐    脾虚湿盛证 ☐    其他：

### 一、护理效果评价

主要症状	主要辨证施护方法	中医适宜技术	评价标准				治疗前积分	治疗后积分	护理得分率
			0分	轻（2分）	中（4分）	重（6分）			
疮面腐肉未脱 <input type="checkbox"/>	1. 体位 <input type="checkbox"/> 2. 疮周皮肤护理 <input type="checkbox"/> 3. 观察疮面渗出 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 中药外敷 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天	无脓腐组织	脓腐组织疏松黄白，面积<25%，拉之易脱	脓腐组织致密黄白，25%≤面积<50%，附着紧密	脓腐组织灰黑焦痂，50%≤面积，修复后反复出现			
疮面新肌不生 <input type="checkbox"/>	1. 体位 <input type="checkbox"/> 2. 疮周皮肤护理 <input type="checkbox"/> 3. 使用弹力绷带指导 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施：	1. 中药湿热敷 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 2. 中药熏蒸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 艾  灸 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天	完全愈合	肉芽色泽淡红，新生肉芽组织>75%	肉芽色泽鲜红，新生肉芽组织25%~75%	肉芽色泽淡白或晦暗，新生肉芽组织<25%			
疮周痒痛 <input type="checkbox"/>	1. 疮周皮肤护理 <input type="checkbox"/> 2. 肢体保暖 <input type="checkbox"/> 3. 其他护理措施：	1. 中药湿热敷 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次应用时间：__天 2. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 3. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数：__次，应用时间：__天 4. 其他：__应用次数：__次，应用时间：__天	无瘙痒，无疼痛（NRS：0分）	偶尔瘙痒，不影响工作学习生活，轻度疼痛（NRS评分：1~3	阵发性瘙痒，时轻时重，影响睡眠工作学习生活，需用药，中度	剧烈瘙痒，严重影响睡眠工作学习生活，剧烈疼痛（NRS评			



				分)	疼痛 (NRS 评分: 4~6 分)	分: 7~10 分)			
发热 <input type="checkbox"/>	1. 起居指导 <input type="checkbox"/> 2. 观 察 <input type="checkbox"/> 3. 物理降温 <input type="checkbox"/> 4. 皮肤护理 <input type="checkbox"/> 5. 其他护理措施:	1. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	体温正常	37.5~ 38.0℃	38.1~ 38.9℃	≥39.0℃			
便秘 <input type="checkbox"/>	1. 评 估 <input type="checkbox"/> 2. 腹部按摩 <input type="checkbox"/> 3. 排便指导 <input type="checkbox"/> 4. 其他护理措施:	1. 经穴推拿 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 2. 耳穴贴压 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 3. 穴位敷贴 <input type="checkbox"/> 应用次数: __次, 应用时间: __天 4. 其他: __应用次数: __次, 应用时间: __天	排便正常	大便干结, 排便有时 感不尽, 排 便有时感 疼痛, 两日 一行	大便秘结, 排便常感 不尽, 排便 常感疼痛, 七日两行	大便艰难, 排便总感 不尽, 排便 总感疼痛, 七日一行			
其他: <input type="checkbox"/> (请注 明)	1. 2. 3.								

注: 护理得分率计算公式 (尼莫地平法):  $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 二、专科护理评估表

根据专科专病护理特点, 可选择专科护理评估工具。

三、对本病中医护理方案的评价: 实用性强☐ 实用性较强☐ 实用性一般☐ 不实用☐

改进意见:

四、评价人 (责任护士) 姓名\_\_\_\_\_ 技术职称\_\_\_\_\_ 完成日期\_\_\_\_\_ 护士长签字\_\_\_\_\_

## 附录 1:

### 中药应用注意事项

#### 一、内服汤剂

##### 1. 服药时间

一般情况下每剂药分 2~3 次服用，具体服药时间可根据药物的性能、功效、病情遵医嘱选择适宜的服药时间，例如：解表药、清热药宜饭前一小时服用，服用解表剂应避风寒或增衣被或辅之以粥以助汗出；消食化积药，通常饭后服；泻下药宜饭前服；驱虫药应在早晨空腹服；安神药宜睡前服；补益药宜空腹服；驱虫剂宜空腹服，尤以睡前服用为妥，忌油腻、香甜食物；急诊用药遵医嘱。

##### 2. 服药温度

一般情况宜采用温服法，对有特殊治疗需要的情况应遵医嘱服用。

##### 3. 服药剂量

成人一般每次服用 200ml，心衰、限制入量的患者及老年人、儿童应遵医嘱服用。

#### 二、内服中成药

1. 内服中成药一般用温开水（或药引）送服，散剂用水或汤药冲服。

2. 用药前仔细询问过敏史，对过敏体质者，提醒医生关注。

3. 密切观察用药反应，对婴幼儿、老年人、孕妇等特殊人群尤应注意，发现异常，及时报告医生并协助处理。

4. 服用胶囊不能锉碎或咬破；合剂、混悬剂、糖浆剂、口服液等不能稀释，应摇匀后直接服用；如番泻叶、胖大海等应用沸水浸泡后代茶饮。

### 三、中药注射剂

1. 用药前认真询问患者药物过敏史。
2. 按照药品说明书推荐的调配要求、给药速度予以配置及给药。
3. 中药注射剂应单独使用，现配现用，严禁混合配伍。
4. 中西注射剂联用时，应将中西药分开使用，前后使用间隔液。
5. 除有特殊说明，不宜两个或两个以上品种同时共用一条静脉通路。
6. 密切观察用药反应，尤其对老人、儿童、肝肾功能异常等特殊人群和初次使用中药注射剂的患者尤应加强巡视和监测，出现异常，立即停药，报告医生并协助处理。

#### 7. 发生过敏反应的护理

- (1) 立即停药，更换输液管路，通知医生。
- (2) 封存发生不良反应的药液及管路，按要求送检。
- (3) 做好过敏标识，明确告知患者及家属，避免再次用药。
- (4) 过敏反应治疗期间，指导患者清淡饮食，禁食鱼腥发物。

### 四、外用中药的使用

使用前注意皮肤干燥、清洁，必要时局部清创。应注意观察用药

后的反应，如出现灼热、发红、瘙痒、刺痛等局部症状时，应及时报告医师，协助处理；如出现头晕、恶心、心慌、气促等症状，应立即停止用药，同时采取必要的处理措施，并报告医师。过敏体质者慎用。

公开征求意见稿

## 附录 2:

### 中医适宜技术应用要点

#### 一、耳穴贴压技术应用要点

1. 遵医嘱实施耳穴贴压技术，准确选择穴位。
2. 护理评估
  - (1) 耳部皮肤情况，有炎症、破溃、冻伤的部位禁用。
  - (2) 对疼痛的耐受程度。
3. 用探针时力度应适度、均匀，准确探寻穴区内敏感点。
4. 耳部 75%酒精擦拭待干。
5. 观察患者情况，若有不适应立即停止，并通知医师配合处理。
6. 常规操作以单耳为宜，留置时长根据患者自身情况及季节交替，一般夏季留置 1~3 天、冬季 3~7 天，两耳交替使用。指导患者正确按压。
7. 观察
  - (1) 耳穴贴是否固定良好。
  - (2) 症状是否缓解或减轻。
  - (3) 耳部皮肤有无红、肿、破溃等情况。
8. 操作完毕后，记录耳穴贴压的部位、时间及患者感受等。

## 二、艾灸技术应用要点

1. 遵医嘱实施艾灸技术，选用适当的艾灸方法，如麦粒灸、隔物灸、悬灸等。

### 2. 护理评估

(1) 施灸的皮肤情况。

(2) 患者对艾灸气味的接受程度。

(3) 颜面部、大血管部位、孕妇腹部及腰骶部不宜施灸。

3. 注意室内温度的调节，保持室内空气流通。

4. 取合理体位，充分暴露施灸部位，注意保暖及保护隐私。

5. 施灸部位宜先上后下，先灸头顶、胸背，后灸腹部、四肢。

6. 施灸过程中询问患者有无灼痛感，调整距离，及时将艾灰弹入弯盘，防止灼伤皮肤。

7. 注意施灸的时间，如失眠症要在临睡前施灸，不要在饭前空腹或饭后立即施灸。

8. 施灸后局部皮肤出现微红灼热，属于正常现象。如灸后出现小水泡时，无需处理，可自行吸收。如水疱较大时，需立即报告医师，遵医嘱配合处理。

9. 施灸完毕，立即熄灭艾火。

10. 初次使用艾灸技术时，以小剂量、短时间为宜，待患者耐受后，逐渐增加剂量。

11. 操作完毕后，记录患者施灸的方式、部位、施灸处皮肤及患

者感受等。

### 三、拔罐技术应用要点

1. 遵医嘱实施拔罐技术，正确选择拔罐部位及拔罐方法。

2. 护理评估

(1) 拔罐部位的皮肤情况，有皮肤溃疡、水肿、毛发较多处及大血管处不宜拔罐。

(2) 对疼痛的耐受程度。

(3) 高热抽搐及凝血机制障碍者忌拔罐。

(4) 女性患者妊娠期腰骶部禁用。

3. 取合理体位，充分暴露拔罐部位，注意保暖及保护隐私。

4. 操作前检查罐口是否光滑、有无裂缝。根据不同部位，选用大小适宜的罐具。

5. 拔罐过程中观察罐具吸附情况和皮肤颜色。注意询问患者感觉，如有不适，及时起罐，防止烫伤。

6. 拔罐时动作要稳、准、快，起罐时切勿强拉。

7. 在使用多罐时，罐具排列的距离适宜，避免因罐具牵拉产生疼痛。

8. 起罐后，一般局部皮肤呈现红晕或紫绀色（瘀血），为正常现象，会自行消退。若局部瘀血严重，应避免在原部位再次进行拔罐操作。如局部出现小水泡，可不必处理；如水泡较大，消毒局部皮肤后，用注射器吸出液体，覆盖消毒敷料。

9. 操作完毕后，记录拔罐的部位、时间及患者感受等。

#### 四、刮痧技术应用要点

1. 遵医嘱实施刮痧技术，根据部位选择适宜的刮痧用具。

2. 护理评估

(1) 评估患者体质和皮肤情况，体型消瘦者慎用，局部皮肤瘀斑、水泡、疤痕、炎症、破溃、有出血倾向等情况者禁止刮痧。

(2) 评估患者证候表现及耐受度，遵医嘱辨证选择适宜的刮痧方法。

(3) 孕妇的腹部、腰骶部禁用。

3. 室温保持在 22~24℃，暴露刮痧部位，注意保暖和隐私保护。

4. 刮痧手法以患者能耐受为度，局部皮肤发红或有紫色痧点为宜，不强求出痧，禁用暴力。

5. 刮痧时不可过饥或过饱，宜饭后 1~2 小时进行。

6. 关节部位、脊柱、头面部禁止采用重手法，刮痧时间相对短。

7. 糖尿病患者皮肤耐受性差，血管脆性增加，刮痧力度宜轻，速度宜慢，时间宜短。肢体肿胀患者，遵医嘱刮痧。

8. 刮痧过程中询问患者有无不适，如患者出现头晕、恶心，甚至晕厥等晕刮现象，应立即停止刮痧、平卧，通知医师，遵医嘱对症处理。

9. 告知

(1) 刮痧前：刮痧时刮痧部位可有轻微疼痛、灼热感和红紫色



痧点。

(2) 刮痧中：刮痧过程中如出现头晕、恶心、四肢无力等情况，应及时告知护士。

(3) 刮痧后：刮痧部位出痧后 1~2 天，皮肤可能轻度疼痛、发痒，属正常现象。刮痧后局部注意保暖，饮温水，避风寒，4~6 小时后可洗浴。

10. 操作完毕后，记录实施的部位、时间及患者感受等。

## 五、经穴推拿技术应用要点

1. 遵医嘱实施经穴推拿技术。

2. 护理评估

(1) 主要症状、诊断、既往史、过敏史，凝血功能、是否妊娠或月经期；进食时间、二便等；舌象及辨证分型。

(2) 推拿部位皮肤情况，对疼痛的耐受程度。

(3) 患者配合度。

3. 推拿时间一般宜在饭后 1~2 小时进行。每个穴位一般施术 1~2 分钟，以局部穴位透热为度。

4. 保护患者隐私，注意保暖。

5. 肿瘤或感染患者、女性经期腰腹部慎用。

6. 有严重心血管疾病、腹主动脉夹层或动脉瘤、女性妊娠期腰腹部禁用。

7. 有严重心血管疾病禁用叩击法、心脏搭桥患者慎用叩击法。

8. 勿于空腹或饱餐后行此项操作。
9. 操作完毕后，记录实施的部位、时间及患者感受等。

## 六、穴位敷贴技术应用要点

1. 遵医嘱实施穴位敷贴技术。
2. 护理评估
  - (1) 贴敷部位的皮肤情况。
  - (2) 主要症状、诊断、既往史、药物及辅料过敏史，是否妊娠或月经期；进食时间、二便等；舌象及辨证分型。
  - (3) 患者配合程度。
  - (4) 孕妇的脐部、腹部、腰骶部慎用。
3. 充分暴露贴敷部位，同时注意保暖并保护隐私。
4. 膏药的摊制厚薄要均匀，一般以 0.2~0.5cm 为宜，并保持一定的湿度。
5. 观察局部及全身情况，若出现红疹、瘙痒、水泡等过敏现象，停止使用，立即报告医师，遵医嘱予以处理。
6. 贴敷期间，应避免食用寒凉、过咸的食物，避免烟酒、海味、辛辣及牛羊肉等食物。
7. 操作完毕后，记录贴敷的穴位、时间及患者感受等。

## 七、穴位注射技术应用要点

1. 遵医嘱实施穴位注射技术。

2. 遵医嘱正确用药，注意药物配伍禁忌。

3. 护理评估

(1) 主要症状、诊断、既往史、过敏史、凝血功能、是否妊娠。

(2) 注射部位局部皮肤情况，对疼痛的耐受程度。

(3) 患者配合度。

(4) 孕妇腹部、腰骶部禁止注射。

4. 严格遵守无菌操作规程，防止感染。

5. 注射时避开血管丰富部位，避免药物注入血管内。患者有触电感时，针尖应往外退出少许后再进行注射。

6. 注意观察用药后反应，如有不适，报告医师并配合处理。

7. 操作完毕后，记录穴位注射的部位、药物、剂量及患者感受等。

## 八、中药热熨敷技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药热熨敷技术。

2. 遵医嘱准备药物，将药物加热至 60~70℃，放入布袋，备用。

3. 护理评估

(1) 药熨部位的皮肤、感觉及对热的耐受情况。

(2) 既往史及药物过敏史。

(3) 对热的耐受程度。

(4) 大血管、皮肤破损及炎症、局部感觉障碍处、孕妇腹部及腰骶部、金属移植物等部位禁用；腹部包块性质不明忌用。

4. 药熨前嘱患者排空小便。

5. 选择合理体位。

6. 药熨温度适宜，一般保持 50~60℃，不宜超过 70℃，年老、婴幼儿及感觉障碍者药袋温度不宜超过 50℃。操作过程中保持药袋温度，温度过低则需及时更换或加热并注意保暖。

7. 观察患者反应及皮肤情况，若患者感到疼痛或出现红疹、瘙痒、水泡时，立即停止操作，报告医师，并配合处理。

8. 操作完毕后，记录中药热熨敷技术实施的部位、时间及患者感受等。

## 九、中药灌肠技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药灌肠技术。

2. 护理评估

(1) 肛周皮肤情况。

(2) 主要症状、诊断、既往史、过敏史，是否妊娠或月经期等。

(3) 操作前应了解病变的部位。

(4) 有无大便失禁。

3. 操作时注意保暖及保护患者隐私。

4. 灌肠前嘱患者排空二便。

5. 药液温度应保持在 39~41℃，过低可使肠蠕动加强，腹痛加剧；过高则引起肠粘膜烫伤或肠管扩张，产生强烈便意，致使药液在肠道内停留时间短，吸收少。

6. 抬高臀部 10cm，肛管插入肛门 15~20cm。采用直肠滴注法时，

药液液面距肛门约不超过 30cm，滴速 60～90 滴/分钟，药量不宜超过 200ml。

7. 灌肠后根据病情取舒适卧位，药液尽量保留 1 小时以上。肠道疾病患者宜在睡前灌肠，并减少活动。

8. 如患者大便次数增加，需注意对肛周皮肤的观察及保护，必要时可遵医嘱局部涂抹油剂或膏剂。

9. 操作过程中询问患者感受，观察患者情况，如有不适应立即停止灌肠，并通知医师做好相应处理。

10. 灌肠后，记录灌肠时间、保留时间及患者情况等。

## 十、中药离子导入技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药离子导入技术。

2. 护理评估

（1）评估局部皮肤。

（2）孕妇、婴儿慎用。

（3）药物、皮肤过敏者慎用。

3. 操作前告知患者中药离子导入的过程及注意事项，如有不适，报告医师并做相应处理。

4. 操作环境宜温暖，暴露治疗部位，保护患者隐私，注意为患者保暖。

5. 遵医嘱选择穴位、部位，调节电流强度，治疗过程中询问患者的感受及时调整。

6. 观察患者局部及全身的情况，若出现红疹、瘙痒、水泡等情况，立即报告医师，遵医嘱予以处置。

7. 操作完毕后，记录中药离子导入部位皮肤情况及患者感受等。

## 十一、中药泡洗技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药泡洗技术。

2. 护理评估

(1) 泡洗部位皮肤情况，有皮损者慎用。

(2) 患者对温度的感知觉。

(3) 严重心肺功能障碍、出血性疾病的患者禁用。

(4) 药物、皮肤过敏者慎用。

3. 操作前告知患者中药泡洗的过程及注意事项，如有不适，及时与医务人员沟通。

4. 餐前餐后 30 分钟内不宜全身泡洗。

5. 操作环境宜温暖，关闭门窗，注意为患者保暖及隐私保护。

6. 充分暴露泡洗部位。

7. 药液温度一般以不高于 40℃ 为宜，泡洗时间不宜过长，以 30 分钟为宜。考虑病种的差异性，以防烫伤。

8. 治疗过程中观察患者局部及全身的情况，如出现红疹、瘙痒、心悸、汗出、头晕目眩等症状，立即报告医师，遵医嘱配合处理。

9. 泡浴后以浅色毛巾轻轻拭干皮肤，注意拭干趾间皮肤，趾甲长者给予修剪。

10. 患者实施中药泡洗后，嘱患者饮 200ml 温开水。

11. 操作完毕后，记录泡洗的温度、时间、泡洗部位皮肤情况及患者感受等。

## 十二、中药湿热敷技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药湿热敷技术。

2. 护理评估

(1) 湿热敷部位皮肤情况，对热的耐受程度。

(2) 药物、皮肤过敏者慎用；疮疡脓肿迅速扩散者不宜湿热敷。

3. 暴露湿热敷部位，注意保暖并保护隐私。

4. 用 5~6 层纱布浸透药液，干湿度适中，以不滴水为宜。注意药液温度，一般以 38~43℃ 为宜，每次约 20~30 分钟，防止烫伤。

5. 操作中观察局部皮肤反应，如出现苍白、红斑、水疱、痒痛或破溃等症状时，立即停止治疗，报告医师，遵医嘱对症处理。

6. 如有特殊专科用药，遵医嘱给予相应护理。

7. 注意消毒隔离，避免交叉感染。

8. 操作完毕，记录湿热敷部位、时间、温度及患者感受等。

## 十三、中药熏蒸技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药熏蒸技术。

2. 护理评估

(1) 熏蒸部位的皮肤情况，对热的耐受程度及配合程度。

(2) 心脏病、严重高血压病、水肿患者、体质虚弱、老年、妇女妊娠和月经期慎用。

(3) 药物、皮肤过敏者慎用。

3. 操作前告知患者中药熏蒸的过程及注意事项，如有不适，及时与医务人员沟通。

4. 注意保暖，保护患者隐私。

5. 暴露熏蒸部位。

6. 熏蒸药液温度以 45℃ 以下为宜。

7. 熏蒸时间不宜过长，以 30 分钟为宜。

8. 熏蒸时在熏蒸部位加重蒸罩，以免蒸汽流失，影响疗效。

9. 治疗过程中询问患者的感受，及时调节药液温度。

10. 治疗过程中观察患者局部及全身的情况，若有不适，立即停止操作，报告医师，遵医嘱予以处置。

11. 熏蒸完毕时清洁局部皮肤，协助着衣，30 分钟后方可外出，防止汗出当风。

12. 操作完毕后，记录熏蒸时间、温度、熏蒸处皮肤情况及患者感受等。

## 十四、蜡疗技术应用要点

1. 遵医嘱实施蜡疗技术。

2. 护理评估

(1) 蜡疗部位皮肤情况，对热的耐受程度。



(2) 患者配合度。

(3) 局部皮肤有创面或溃疡者、体质衰弱和高热患者、急性化脓性炎症、活动性结核、脑动脉硬化、心肾功能衰竭、有出血倾向及出血性疾病、有温热感觉障碍及婴幼儿禁用。

3. 控制蜡的温度，保护治疗部位，切勿用力挤压。

4. 蜡疗部位每次不超过3个，一般为30~60 分钟为宜。

5. 操作过程中关注患者对热的感受，当感觉灼热或不适，应立即处理。

6. 操作完毕后告知患者应防寒保暖，休息半小时，记录中药蜡疗的部位、时间及患者感受等情况。

## 十五、穴位放血技术应用要点

1. 遵医嘱实施穴位放血技术，选择适宜穴位。

2. 护理评估

(1) 主要症状、诊断、既往史、过敏史、有无晕血、晕针史，凝血功能、是否贫血、是否妊娠或月经期；进食时间、二便等；舌象及辨证分型。

(2) 针刺部位皮肤情况，对疼痛的耐受程度。

(3) 患者配合度。

3. 严格无菌技术，放血针具必须严格消毒，防止感染。

4. 在施行放血治疗时要做到稳、准、轻、快，防止刺入过深、创口过大造成损害。操作前做好解释工作，消除患者顾虑。

5. 放血过程中密切观察患者情况，如出现不适或异常情况，立即报告医生协助处理。

6. 每次施术后休息30分钟。

7. 严格选择适用病症，选择适宜的放血治疗方法，放血时出血量要适中，防止出血过多。

8. 每日或隔日治疗1次，1~3次为1个疗程。

9. 如本疗法仅为对症急救应用，待病情缓解后，要全面检查，再进行治疗。切不可滥用放血疗法。

10. 伴有出血性疾病的病人，禁用放血法。素体虚弱、气血两亏，如孕妇、产妇、年老体虚、贫血者应慎用放血法。

## 十六、中药外敷技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药外敷。

2 护理评估

(1) 评估中药外敷部位皮肤的情况。

(2) 评估患者对温度的感知觉。

(3) 药物、皮肤过敏者慎用。

(4) 婴幼儿患者慎用。

3. 操作前告知患者中药外敷的过程及注意事项，如有不适，及时报告医师，予以相应处理。

4. 操作环境宜温暖。

5. 充分暴露敷药部位，注意为患者保暖及保护隐私。

6. 遵医嘱确定敷药部位，敷药面积应大于患处。
7. 中药涂抹厚薄均匀，保持一定湿度，外固定敷料松紧适宜。
8. 观察患者局部及全身情况，若出现红疹、瘙痒、水泡等现象，立即报告医师，遵医嘱配合处理。
9. 操作完毕后，记录中药外敷部位的皮肤情况及患者的感受等。

## 十七、中药雾化技术应用要点

1. 遵医嘱实施中药雾化吸入。
2. 护理评估：病情、药物过敏史。
3. 指导患者取坐位或侧卧位。
4. 观察患者雾化后的反应，如有不适立即停止，通知医生并配合处理。
5. 操作完毕后，记录雾化吸入时间及患者感受等。

## 十八、穴位电刺激技术应用要点

1. 遵医嘱实施穴位电刺激技术。
2. 护理评估
  - (1) 评估局部皮肤。
  - (2) 孕妇、婴儿慎用。
  - (3) 皮肤过敏者慎用。
3. 操作前告知患者注意事项，如有不适，报告医师并做相应处理。
4. 操作环境宜温暖，暴露治疗部位，保护患者隐私，注意为患者

保暖。

5. 遵医嘱选择穴位、部位，调节电流强度，治疗过程中询问患者的感受及时调整。

6. 观察患者局部及全身的情况，若出现红疹、瘙痒、水泡等情况，立即报告医师，遵医嘱予以处置。

7. 操作完毕后，记录中药离子导入部位皮肤情况及患者感受等。

附录 3:

专科护理评估表

1.格拉斯哥昏迷评分（Glasgow Coma Scale）

总分 15 分为意识清楚，12~14 分为轻度意识障碍，9~11 分为中度意识障碍，3~8 分为重度意识障碍（昏迷）。

格拉斯哥评分（Glasgow Coma Scale）

项目	条目	评分
睁眼反应	自发性睁眼	4
	声音刺激睁眼	3
	刺痛刺激睁眼	2
	任何刺激均无睁眼反应	1
语言反应	对人物、时间、地点等定向问题清楚	5
	对话混淆不清，不能正确回答人物、时间、地点等定向问题	4
	言语不流利，但字意可辨	3
	言语模糊不清，字意难辨	2
	任何刺激均无语言反应	1
运动反应	可按指令动作	6
	能确定疼痛部位	5
	对疼痛刺激有肢体退缩反应	4
	疼痛刺激时肢体过屈（去皮质强直）	3
	疼痛刺激时肢体过伸（去大脑强直）	2
	疼痛刺激时无反应	1

## 2.自理能力分级

自理能力是指在生活中个体照料自己的行为能力。其分级依据 Barthel 指数评定量表，对日常生活活动进行评定，根据 Barthel 指数总分，确定自理能力等级。

自理能力分级

自理能力等级	等级划分标准	需要照护程度
重度依赖	总分 $\leq 40$ 分	全部需要他人照护
中度依赖	总分 41~60 分	大部分需他人照护
轻度依赖	总分 61~99 分	少部分需他人照护
无依赖	总分 100 分	无需他人照护

Barthel 指数评定量表

序号	项目	完全独立	需部分帮助	需极大帮助	完全依赖
1	进食	10	5	0	—
2	洗澡	5	0	—	—
3	修饰 (洗脸、洗头、刷牙、刮脸)	5	0	—	—
4	穿(脱)衣	10	5	0	—
5	控制大便	10	5	0	—
6	控制小便	10	5	0	—
7	如厕	10	5	0	—
8	床椅转移	15	10	5	0
9	平地行走	15	10	5	0
10	上下楼梯	10	5	0	—

## 3.洼田饮水试验 (Water Swallowing Test)

患者取端坐位或半坐卧位，喝下 30ml 温水，观察饮水过程，记录有无呛咳、饮水时间及饮水次数。

分级	表现
I 级	5s 内能顺利地 1 次将水咽下
II 级	分 2 次以上，能不呛咳地咽下
III 级	能 1 次咽下，但有呛咳
IV 级	分 2 次以上咽下，但有呛咳
V 级	频繁呛咳，不能全部咽下

#### 4.改良洼田饮水试验（Modified Water Swallow Test）

嘱患者取端坐位或半坐卧位，先让患者分别单次喝下 1ml、3ml、5ml 水，如无问题，再让患者像平常一样自行饮下 30ml 温水，观察和记录饮水时间、有无呛咳、饮水状态。

分级		表现
正常	I 级	I a: 5s 内能顺利地 1 次将水咽下
可疑		I b: 5s 以上 1 次喝完无呛咳
	II 级	分 2 次喝完，无呛咳
异常	III 级	1 次喝完，有呛咳
	IV 级	2 次以上喝完，有呛咳
	V 级	多次发生呛咳，不能将水喝完

#### 5.便秘症状评分标准

分值	粪便性状*	排便费力	排便时间 (min)	下坠、不尽、胀感	排便频率(天/次)	腹胀
0	IV~VII 型	无	<10	无	1~2	无
1	III 型	偶尔	10~15	偶尔	3	偶尔
2	II 型	时有	15~25	时有	4~5	时有
3	I 型	经常	>25	经常	>5	经常

注：\*粪便性状：参考 Bristol 粪便分型标准。I 型，坚果状硬球；II 型，硬结状腊肠样；III 型，腊肠样，表面有裂缝；IV 型，表面光滑，柔软腊肠样；V 型，软团状；VI 型，糊状便；VII 型，水样便。IV～VII 型，计 0 分；III 型计 1 分；II 型计 2 分；I 型，计 3 分。

### 6.会阴部皮肤状况评估量表（PAT）

内容	评分		
	3 分	2 分	1 分
刺激物的强度	水样便（有或无伴随尿液）	软便（有或无伴随尿液）	成型便（有或无伴随尿液）
刺激物的持续时间	护理垫更换频率：至少每 2h 更换	护理垫更换频率：至少每 4h 更换	护理垫更换频率：至少每 8h 更换
会阴部皮肤情况	脱皮/腐蚀（有或无皮炎）	红斑/皮炎（有或无念珠菌感染）	干净无损伤
相关影响因素：低蛋白、使用抗生素、管饲饮食、艰难梭状芽孢杆菌、其他	影响因素≥3 个	影响因素：2 个	影响因素≤1 个

### 7.徒手肌力分级法评定标准

分级	评级标准	正常肌力%
0	没有肌肉收缩	0
1	肌肉有收缩，但无关节运动	10%
2	关节在减重力状态下全范围运动	25%
3	关节在抗重力状态下全范围运动	50%
4	关节在抗部分阻力全范围运动	75%
5	关节抗充分阻力全范围运动	100%



## 8.失语症严重程度分级

级别	评定标准
0	无有意义的言语或听觉理解能力
1	言语交流中有不连续的言语表达，但大部分需要听者去推测、询问和猜测；可交流的信息范围有限，听者在言语交流中感到困难
2	在听者的帮助下，可进行熟悉话题的交谈；但对陌生话题常常不能表达自己的思想，使病人与检查者都感到进行言语交流有困难
3	在仅需少量帮助下或无帮助下，病人可以讨论几乎所有的日常问题，但由于言语和（或）理解能力的减弱，使某些谈话出现困难
4	言语流利，但可观察到有理解障碍，但思想和言语表达尚无明显限制
5	有极少的可分辨得出的言语障碍，病人主观上可能感到有点困难，但听者不一定能明显觉察

## 9.改良版英国医学委员会呼吸困难评分（mMRC）

分级	呼吸困难症状
0 级	除非剧烈活动，无明显呼吸困难。
I 级	当快走或上缓坡时有气短。
II 级	由于呼吸困难比同龄人步行得慢，或者以自己的速度在平地上行走时需要停下来呼吸。
III 级	在平地上步行 100m 或数分钟后需要停下来呼吸。
IV 级	明显的呼吸困难而不能离开房屋或者当穿脱衣服时气短。

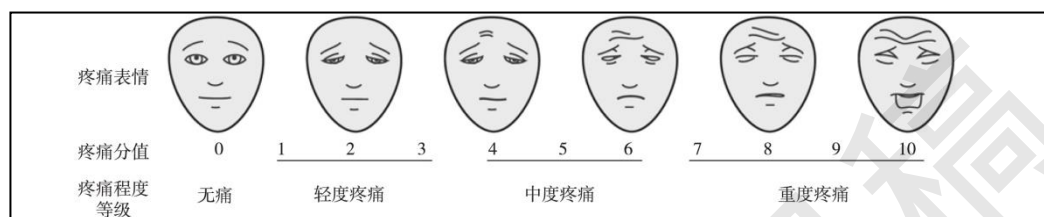
## 10.数字评估量表（NRS）

用数字 0~10 表示不同疼痛程度：0 为无痛，10 表示最剧烈疼痛，由患者选择最能表示其疼痛程度的数字。可分为无痛（0 分）、轻度疼痛（1~3 分）、中度疼痛（4~6 分）、重度疼痛（7~10 分）

无痛 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 最痛

## 11.面部表情疼痛评估量表 (FPS-R)

由 6 张从微笑、悲伤至痛苦哭泣的不同面部表情图片组成，分别代表 0、2、4、6、8 和 10 分不同程度的疼痛，由患者选择一张最能表示其疼痛程度的图片。可分为无痛（0 分）、轻度疼痛（2 分）、中度疼痛（4、6 分）、重度疼痛（8、10 分）

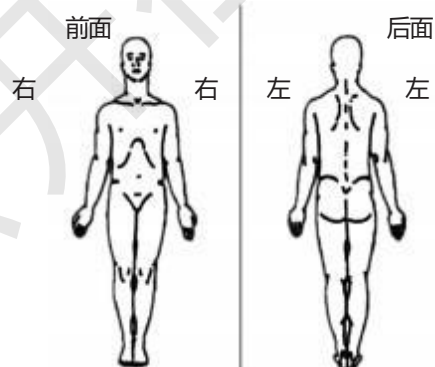


## 12.简明疼痛评估量表 (BPI)

1. 大多数人一生中都有过疼痛经历（如轻微头痛、扭伤后痛、牙痛）。除这些常见的疼痛外，现在您是否还感到有别的类型的疼痛？

(1) 是 (2) 否

2. 请您在下图中标出您的疼痛部位，并在疼痛最剧烈的部位以“X”标出。



3. 请选择下面的一个数字，以表示过去 24 小时内您疼痛最剧烈的程度。

(不痛) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (最剧烈)

4. 请选择下面的一个数字，以表示过去 24 小时内您疼痛最轻微的程度。

(不痛) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (最剧烈)

5. 请选择下面的一个数字，以表示过去 24 小时内您疼痛的平均程度。

(不痛) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (最剧烈)

6. 请选择下面的一个数字，以表示您目前的疼痛程度。

(不痛) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (最剧烈)

7. 您希望接受何种药物或治疗控制您的疼痛？

8. 在过去的 24 小时内，由于药物或治疗的作用，您的疼痛缓解了多少？

请选择下面的一个百分数，以表示疼痛缓解的程度。

(无缓解) 0 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100% (完全缓解)

9. 请选择下面的一个数字，以表示过去 24 小时内疼痛对您的影响。

(1) 对日常生活的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(2) 对情绪的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(3) 对行走能力的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(4) 对日常工作的影响 (包括外出工作和家务劳动)

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(5) 对与他人关系的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(6) 对睡眠的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

(7) 对生活兴趣的影响

(无影响) 0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10 (完全影响)

### 13.Piper 疲乏修订量表 (R-PFS)

计算得分：将 12 个条目的得分相加，再除以 22，得到总分。总分范围为 0-10 分。结果分级：1~3 分：轻度疲乏，对日常生活影响较小。4~6 分：中度疲乏，可能开始影响部分活动或情绪状态。7~10 分：重度疲乏，对生活质量、功能活动及心理状态有显著影响。

1. 您现在感到疲乏吗?有 没有 (若没有, 则无需回答以下问题)
2. 您现在所感到的疲乏维持多久了?
分钟□小时□ 星期□月□ 其他(请注明)□_____
3. 您现在感到的疲乏, 为您带来多大程度的忧虑?
毫不忧虑 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]非常忧虑
4. 您现在感到的疲乏, 有没有妨碍您完成工作或学习活动的的能力?影响有多大?
毫无影响 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]影响非常大
5. 您现在感到的疲乏, 有没有妨碍您探望朋友或与朋友的社交活动?影响有多大?
毫无影响 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]影响非常大
6. 您现在感到的疲乏, 有没有妨碍您的性生活?
有[1] (请回答第 7 题) 没有[2] (请回答第 8 题) 不适用[3] (请回答第 8 题)
7. 如第 6 题回答“有”, 其影响力有多大?
毫无影响 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]影响非常大
8. 总体而言, 您现在感到的疲乏, 有没有妨碍您自己喜欢的事?影响有多大如?
毫无影响 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]影响非常大
9. 您如何形容您现在感到的疲乏?您所感到的疲乏有多大程度是
令自己愉快的 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]令自己不愉快的
10. 您如何形容您现在感到的疲乏?您所感到的疲乏有多大程度是
并不惹自己讨厌的 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]惹自己讨厌的
11. 您如何形容您现在感到的疲乏?您所感到的疲乏有多大程度是
没有破坏性的 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]有破坏性的
12. 您如何形容您现在感到的疲乏?您所感到的疲乏有多大程度是

正面的 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]负面的
13. 您如何形容您现在感到的疲乏?您所感到的疲乏有多大程度是
正常的 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]异常的
14. 您现在有多大程度感到
身体强壮 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]身体虚弱
15. 您现在有多大程度感到
清醒 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]有睡意
16. 您现在有多大程度感到
有冲劲 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]懒洋洋
17. 您现在有多大程度感到
有精神 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]疲倦
18. 您现在有多大程度感到
有活力 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]无活力
19. 您现在有多大程度感到
有耐性 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]不耐烦
20. 您现在有多大程度感到
轻松 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]紧张
21. 您现在有多大程度感到
开心 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]抑郁
22. 您现在有多大程度感到
能够集中精神 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]难以集中精神
23. 您现在有多大程度感到
记忆力良好 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]无记性
24. 您现在有多大程度感到
能够清晰的思考 [0] [1] [2] [3] [4] [5] [6] [7] [8] [9] [10]不能清晰的思考
说明: 各分值代表的疲乏严重程度为 0 表示无, 1~3 分表示轻度, 4~6 分表示中度, 7~10 分表示重度。

## 14.广泛性焦虑障碍量表（generalized anxiety disorder-7 scale, GAD-7）

GAD-7 由 Robert L. Spitzer 等人于 2006 年编制，由 7 个项目组成，每个条目采用 4 级评分，目的是了解患者在过去两个星期有多少时候受到包括感觉紧张、担忧等问题的困扰。

序号	问题	完全没 有(0 分)	有几天 (1 分)	一半以 上天数 (2 分)	几乎每 天(3 分)
1	感到紧张、焦虑或急切				
2	不能停止或控制担忧				
3	对各种各样的事情担忧过多				
4	很难放松下来				
5	由于不安而无法静坐				
6	变得容易烦恼或急躁				
7	感到似乎将有可怕的事情发生而害怕				
评分说明：					
总分范围为 0-21 分，分数越高表明焦虑程度越严重。					
评分	焦虑程度				
0-4 分	无明显焦虑症状，属于正常范围				
5-9 分	轻度焦虑，可能对日常生活有一定影响，但通常可自行应对				
10-14 分	中度焦虑，对日常生活和社交活动有较明显影响，建议寻求专业帮助				
15-21 分	重度焦虑，严重影响生活、工作和社交功能，需立即就医诊断和治疗				

## 附录 4:

### “中医护理效果评价表”填表说明

#### 1. 证候诊断

“辨证分型”要根据本病的中医护理方案，在相应的证型后划“√”，如有其他证型填写在“其他”一栏。

#### 2. 主要症状

指中医护理方案中涉及到的本疾病的主要症状，以及方案未涉及但在具体患者病程中表现出的主要症状。根据患者病情在相应的症状下划“√”。

#### 3. 主要辨证施护方法

指临床护理工作中针对某一主要症状采取的关键护理措施，不包含一般护理措施，如生活起居、环境等常规护理。在相应的护理措施后划“√”。

#### 4. 中医适宜技术

(1) 指依据本病的中医护理方案，针对主要症状采取的中医适宜技术。护理方案中未涉及但临床实际应用的，可在“其他”一栏补充说明。

(2) “应用次数”指在患者住院期间，应用某一项中医适宜技术的次数。“应用时间”指在患者住院期间，应用某一项中医适宜技术的合计天数。若针对不同症状采用了同一种中医适宜技术，应分别

填写应用次数，但应在表后说明该项技术应用总次数和总天数，以免重复计算。

## 5. 评价标准

参照《中药新药临床研究指导原则（试行）》（中国医药科技出版社 2002 年）相应疾病的中医证候积分量表制定。

## 6. 治疗前积分

依据评价标准，填写积分。

## 7. 治疗后积分

依据评价标准，填写积分。

## 8. 护理得分率

护理得分率计算公式（尼莫地平法）： $[(\text{治疗前积分} - \text{治疗后积分})] \div \text{治疗前积分} \times 100\%$ 。

## 9. 专科护理评估表

列举本病的常用护理评估表。

## 10. 对本病中医护理方案的评价

（1）由落实“中医护理方案”的责任护士填写。根据临床应用情况，在相应的选项后划“√”。

（2）改进意见指针对本病的中医护理方案提出意见和建议，请用文字表述。