

穴位治疗助力胃肠术后功能恢复的应用分析

孙海东

复旦大学附属肿瘤医院闵行分院 肿瘤外科, 中国·上海 201100

摘要: 由于手术创伤、感染及麻醉镇痛等原因, 术后胃肠功能障碍 (postoperative gastrointestinal dysfunction, POGD) 一直是阻碍我们胃肠肿瘤患者顺利恢复的重要问题。中医理论上, 刺激特定穴位 (如足三里、天枢及中脘等) 可对胃肠功能产生良好的调节效应, 具有一定的治疗作用。论文旨在从术后胃肠功能障碍的发生机制、穴位疗法的渊源、穴位疗法在改善胃肠消化道功能中的作用机制、针对特定穴位的刺激方法、如何助力快速康复外科等角度进行科普, 这不仅体现了传统医学与现代医学的融合的趋势, 更有助于深入理解并学会应用这一传统中医治疗方法, 改善患者甚至我们普通人的生活质量。

关键词: 术后胃肠功能障碍; 穴位治疗; 快速康复

Application Analysis of Acupoint Therapy in Assisting Postoperative Functional Recovery of Gastrointestinal Surgery

Haidong Sun

Fudan University Affiliated Cancer Hospital Minhang Branch Department of Oncology, Shanghai, 201100, China

Abstract: Due to surgical trauma, infection, and anesthesia analgesia, postoperative gastrointestinal dysfunction (POGD) has always been an important obstacle to the smooth recovery of gastrointestinal cancer patients. In traditional Chinese medicine theory, stimulating specific acupoints such as Zusanli, Tianshu, and Zhongwan can have a good regulatory effect on gastrointestinal function and have a certain therapeutic effect. This paper aims to popularize the mechanism of postoperative gastrointestinal dysfunction, the origin of acupoint therapy, the role of acupoint therapy in improving gastrointestinal and digestive function, specific acupoint stimulation methods, and how to assist in rapid recovery surgery. This not only reflects the trend of the integration of traditional medicine and modern medicine, but also helps to deeply understand and learn to apply this traditional Chinese medicine treatment method, improve the quality of life of patients and even ordinary people.

Keywords: postoperative gastrointestinal dysfunction; acupoint therapy; rapid recovery

1 概述

胃肠肿瘤患者术后经常会问我们医生: 为什么术后几天了, 我还没有通气? 为什么我的肚子这么胀, 我是不是肠梗阻了? 为什么我术后几周了, 吃东西有时还是经常想吐, 感觉东西下不去? 其实术后肠胀气、胃肠动力不足甚至发生肠梗阻这些都是术后胃肠功能障碍的主要表现, 是胃肠肿瘤术后最常见的并发症之一, 将直接导致患者恢复时间延长, 降低患者的健康生活质量并增加住院成本。那有没有简单有效的方法来解决呢? 研究发现, 传统中医的穴位治疗, 在改善术后胃肠功能障碍中可发挥重要作用。

术后胃肠功能障碍的发生机制是什么?

其影响因素主要包括以下几点:

①腹部外科的手术创伤打击是最直接的影响因素, 包括手术方式和术中操作, 对肠道神经组织造成直接损伤, 导致胃肠道的消化和吸收功能暂时或永久性的丧失。

②麻醉或镇痛因素, 术后麻醉镇痛药物会通过中枢神经系统直接影响胃肠动力, 降低胃肠蠕动的频率, 并进一步

导致食物的消化和排空障碍, 引发患者腹胀呃逆。

③感染因素: 在创伤、烧伤、大手术及严重的感染等病人中, 肠道因缺血缺氧中毒等因素引起炎性因子破坏肠道的黏膜屏障功能, 肠道细菌易位, 引发机体感染, 进而影响胃肠功能的恢复。

④术后电解质紊乱: 手术后的电解质平衡可能被打破可以直接影响胃肠道的正常功能, 尤其是钾、钠、氯等离子的浓度变化。另外, 过量的补液导致肠道组织水肿也会影响胃肠动力的恢复。

⑤术后脏器粘连: 手术后脏器之间可能因为炎症或操作原因发生粘连, 影响胃肠道的正常工作, 有的甚至会引起机械性的肠梗阻。

穴位治疗是什么? 有哪些方法?

穴位, 学名腧穴, 中医上是人体脏腑经络气血输注出入的特殊部位, 这些并不是孤立于体表的特殊的点, 与深部组织器官相互作用, 联系紧密。现代解剖学研究发现, 人体的很多重要穴位都有一个共同的特征: 为人体神经末梢和血管较多的地方, 所以外部刺激会不仅会引起穴位麻、痛、痒、

酸、痛等直接的局部症状,有时甚至会引起心脑血管、呼吸及消化系统的相应症状,并与人类大脑神经活动密切相关。因此,中医可以通过刺激相应的穴位产生特定疗效。人体总计穴位 720 个,其中要害穴位有 108 个,并且 36 个为致命穴位,其中很多穴位可以直接参与调节胃肠功能,这是穴位治疗的理论基础。

穴位治疗的刺激方式有很多,包括但不局限于以下几种:

①针灸:在特定的穴位插入细针,通过针的刺激来调整气血。

②拔罐:在皮肤上形成负压,吸引局部血液流动,促进血液循环。

③按摩:通过手法按压或揉捏穴位,以达到放松肌肉、调整气血的效果。

④刮痧:在皮肤上使用刮痧板进行刮擦,以达到活血化瘀的效果。

⑤穴位注射:将药物注射到特定的穴位,以治疗特定的疾病。

另外,穴位贴也是不错的方法,作用均匀持久,可产生较好的疗效。以上这些方法可以单独使用,也可以结合使用,以达到最佳的治疗效果。在进行穴位疗法时要结合自身实际条件,同时建议咨询专业中医师的意见,以确保安全和疗效。

穴位治疗改善胃肠功能的具体机制是什么?

刺激某些特定穴位既可以抑制胃肠运动,又能促进胃肠蠕动,表现出双向调节的作用^[1]。目前研究显示,穴位治疗调节胃肠功能多从脑-肠轴的角度进行解释,通俗的讲就是,穴位处多为人体神经末梢较多的地方,刺激穴位可产生信号影响中枢神经系统和自主神经系统,并进一步调节肠道神经元感觉、运动及相关物质的分泌,如血管活性肠肽、P 物质等,进而影响胃肠道的功能。另外,穴位治疗可通过脑-肠轴的调节帮助重塑胃肠屏障功能,调节神经内分泌免疫系统和对抗炎症反应来帮助恢复胃肠屏障损伤。

刺激哪些穴位可以改善胃肠功能?

与胃肠功能相关的穴位有很多,包括足三里、天枢、神阙、内关和中脘等,刺激方法包括针灸、艾灸及按摩等,这里对天枢、足三里及刺激手法简单介绍一下。

第一,天枢穴。在腹中部,标准定位于横平肚脐中央,肚脐旁开 2 寸,隶属足阳明胃经,是手阳明大肠经的募穴,本穴气血运行路径有两点:一是穴内气血外出大肠经所在的天部层次,二是穴内气血循胃经运行。胃经上、下两部经的气血相交本穴后,因其气血饱满,除胃经外无其他出路,因此上走与胃经处于相近层次的大肠经,也就是向更高的天部输送,故名“天枢穴”。

穴位功能:疏肠调胃,理气消滞、通经活络。对腹胀便秘和呕吐腹泻均有一定的治疗效果。临床还可以与足

三里、气海穴及上下巨虚穴相配合,产生协同效应,改善胃肠功能紊乱。

穴位疗法:①指压按摩:仰卧位,肚脐旁开三横指将手指按于左右两侧的天枢穴,柔和均匀进行按摩,以局部酸痛感为佳,每次约 2~3 分钟。可促进消化和胃的排空,缓解腹胀腹痛及恶心呕吐等症,效果十分明显。②艾灸疗法:使用艾条回旋灸灸治,一天一次,每次 10 分钟,缓解腹痛、腹胀等病症;③拔罐疗法:用气罐拔罐天枢穴,留罐 10 分钟,隔天一次,可以治疗腹泻、痢疾等病症;④刮痧疗法:用角刮法,让刮痧板的边缘向刮拭的方向倾斜,刮拭天枢穴,以出痧为度,隔天一次,可治疗肠鸣、腹泻等病症。

第二,足三里。位于小腿外侧,外膝眼下 3 寸,距胫骨前缘一横指。属足阳明胃经,是胃的“下合穴”,是人体最重要的治病穴位之一^[2]。解剖发现其浅处分布有腓肠外侧皮神经及隐神经,深处为腓深神经。足三里可谓是家喻户晓,“三里”是指理上、理中、理下,意指上腹部不舒服时,向上发力按压足三里,此为“理上”;腹部正中出现不适,需向内发力按压足三里,此为“理中”;下腹部不适,需向下发力按压足三里,此为“理下”。

穴位功能:健脾益胃,活血通络,促进胃肠蠕动。主调病症十分广泛,囊括呼吸、循环及消化系统,对改善食欲缺乏、腹部胀满、呕吐等胃肠腹部不适效果明显。治疗时可与天枢、曲池、内关和中脘相配合,增强特定疗效。

穴位疗法:①指压按摩:坐位,双手分别在同侧下肢取穴,拇指或中指轻揉按压足三里,以局部酸痛感为佳,每次约 5 分钟,每分钟按压 15~20 次,或用手指指腹推按足三里穴 1~3 分钟,可改善消化不良、下肢麻痹不遂;②艾灸疗法:使用艾条温和灸每次 5~10 分钟,一天一次,缓解腹部不适;③拔罐疗法:用气罐拔罐足三里穴,留罐 10~15 分钟,隔天一次,可治脚气、水肿及消化不良;④刮痧疗法:用面刮法刮拭天枢穴,潮红发热即可,可治呕吐腹胀等病症。

第三,中脘穴。位于上腹部,前正中线上,当脐中上 4 寸。属“任脉穴”,任脉、手太阳与少阳、足阳明之会。胃之募穴。解剖学研究发现,浅层有第八胸神经前支的前皮支和腹壁浅静脉的属支分布,深层有第八胸神经前支的分支。

穴位功能:和胃健脾、消食导滞、降逆利水。主调病症:除腹痛腹胀,反酸呕吐呃逆,便秘积食不消化等消化病症外,对头痛头晕失眠烦躁等亦有一定功效。治疗时可与天枢、气海、内关和足三里等相配合,产生并增强特定功效^[3]。

穴位疗法:①针刺方法:直刺 1~1.5 寸。深部有腹腔内大动脉,直刺不宜过深,瘦弱患者尤其需要谨慎操作;②艾灸方法:艾条温和灸治,以皮肤微微发热为宜,灸 5~20 分钟,每日 1 次;③手指按摩:取卧位,用掌根从剑突向下推揉至中脘,并继续向下至肚脐,消食,助消化。或将左手或右手拇指置于穴位处,指腹均匀用力点按,坚持 10 秒钟,松开,然后再按,反复进行 5~10 分钟,以产生局部酸痛感

为佳，能够缓解腹部疼痛不适。

2 穴位治疗如何助力快速康复外科理念

穴位治疗与快速康复外科（Enhanced Recovery After Surgery, ERAS）的结合是一种在传统现代医学基础上，融入中医疗法的创新医疗实践，旨在促进患者术后快速康复，以下是几种目前比较成功的应用。

2.1 中药穴位敷贴

中药穴位敷贴是一种常见的穴位治疗方法，通过将药物敷贴在特定的穴位上，利用药物和穴位的刺激作用，改善胃肠功能，缓解术后肠道麻痹。这种方法安全、简便，且无创，适合术后患者使用。操作时，通常在术后清洁穴位后，将敷贴准确贴在穴位上，每次持续 2 小时，每日更换一次，一个疗程为 6 天。

2.2 经皮穴位电刺激联合电针

研究表明，电针穴位治疗可促进大肠癌根治术后肠蠕动的恢复^[4]。经皮穴位电刺激联合电针是一种有效的穴位治疗方法，通过刺激特定的穴位，如梁门、大横等腹部穴位，以及足三里、上巨虚等下肢穴位，促进胃肠蠕动，加速胃肠功能的恢复。这种方法可以减轻术后疼痛，缩短首次排气和排便时间，缩短住院时间。治疗时，采用连续波，频率 2~5Hz，强度以患者能耐受为度，每次 30 分钟，每日一次，从术后第一天开始，直至肛门恢复自主排便，并能耐受经口

进食固体食物为止。

2.3 益口四子散热敷

益口四子散热敷是一种使用中药吴茱萸、砂仁、高良姜、益智仁等制成的药包，热敷于神阙穴的方法。神阙穴是中医外用的常用穴位，通过热敷可以促进胃肠功能的恢复。这种方法简单有效，适合术后患者使用。

这些方法都展示了穴位治疗与胃肠术后快速康复相结合的巨大潜力，不仅体现了传统医学与现代医学的融合，而且通过刺激特定的穴位，促进胃肠功能的恢复，减轻术后疼痛，缩短住院时间，提高了治疗效果。这种综合治疗方案为患者提供了更全面的康复支持，具有积极的临床意义。

参考文献：

- [1] Li H, He T, Xu Q, et al. Acupuncture and regulation of gastrointestinal function[J]. World J Gastroenterol, 2015, 21(27): 8304-8313.
- [2] 代辉, 陈静, 马磊, 等. 足三里穴的临床应用探析[J]. 贵州中医药大学学报, 2024, 46(6): 17-20.
- [3] 杨薇, 汪子栋, 姜楠, 等. 上腕中腕下腕穴汇解及临床应用[J]. 光明中医, 2023, 38(1): 35-38.
- [4] 牛春风, 李东朝, 高永红. 电针穴位治疗对大肠癌根治术后肠蠕动的的影响[J]. 长春中医药大学学报, 2008, 24(1): 83-83

作者简介: 孙海东(1991-), 男, 中国江苏盐城人, 硕士, 住院医师, 从事胃肠消化道肿瘤研究。