

# 中医护理类风湿性关节炎患者疲劳现状及展望

贾鸿安<sup>1</sup>, 王山<sup>2</sup>, 柳卓<sup>2</sup>, 许瑞<sup>1\*</sup>, 巩应霞<sup>1</sup>, 苗俊芳<sup>1</sup>, 王渭昭<sup>1</sup>, 吴慧娟<sup>1</sup>

<sup>1</sup>甘肃中医药大学护理学院, 甘肃 兰州

<sup>2</sup>甘肃中医药大学第二附属医院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2022年9月26日; 录用日期: 2022年10月31日; 发布日期: 2022年11月9日

## 摘要

随着近年来医疗卫生服务理念的逐渐完善发展, 患者的主观感受也被重视, 疲劳作为类风湿性关节炎患者常见的主诉之一, 其产生原因和机制尚不明确, 而且类风湿性关节炎患者的疲劳症状易被忽视, 疲劳的相关护理研究也较少, 文章综述疲劳中医护理现状, 以期为类风湿性关节炎疲劳中医护理的进一步发展提供思路。

## 关键词

类风湿性关节炎, 疲劳, 研究进展, 综述

## Present Situation and Prospect of Traditional Chinese Medicine Nursing Patients with Rheumatoid Arthritis Fatigue

Hong'an Jia<sup>1</sup>, Shan Wang<sup>2</sup>, Zhuo Liu<sup>2</sup>, Rui Xu<sup>1\*</sup>, Yingxia Gong<sup>1</sup>, Junfang Miao<sup>1</sup>, Weizhao Wang<sup>1</sup>, Huijuan Wu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>School of Nursing, Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou Gansu

<sup>2</sup>The Second Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou Gansu

Received: Sep. 26<sup>th</sup>, 2022; accepted: Oct. 31<sup>st</sup>, 2022; published: Nov. 9<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

With the gradual improvement and development of the concept of medical and health services in recent years, the patient's subjective feeling was also taken seriously. Fatigue as one of common

\*通讯作者。

文章引用: 贾鸿安, 王山, 柳卓, 许瑞, 巩应霞, 苗俊芳, 王渭昭, 吴慧娟. 中医护理类风湿性关节炎患者疲劳现状及展望[J]. 中医学, 2022, 11(6): 1113-1117. DOI: 10.12677/tcm.2022.116160

chief complaints of rheumatoid arthritis, the causes and the mechanism are not clear, and fatigue symptoms of patients with rheumatoid arthritis are easily neglected, fatigue related nursing research is less. The article reviews status quo of traditional Chinese medicine nursing for fatigue, in order to provide ideas for the further development of traditional Chinese medicine nursing for rheumatoid arthritis fatigue.

## Keywords

Rheumatoid Arthritis, Fatigue, Research Progress, Review

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

类风湿关节炎(rheumatoid arthritis, RA)是目前常见的一种慢性自身免疫性疾病,多以高度侵蚀性、对称性多关节炎为特征,最终结局将可能导致患者关节畸形和功能丧失。而疲劳作为 RA 的常见主诉,具有普遍性、侵入性与致残性,经休息仍不能缓解,是目前除疼痛外最困扰 RA 患者的症状[1]。国外研究显示 RA 患者的疲劳发生率高达 70% [2],国内研究[3] [4]显示我国 RA 患者疲劳症状处于中等水平,且作为疾病活动期表现,其发生率在 60%以上。疲劳是 RA 患者的主观感受,大多数患者不曾记得被医生问及疲劳的问题[5],但其影响渗透到他们生活的各个方面,使患者生活质量低下,对于 RA 患者来说减轻疲劳亦是一项重要需求,却难以被解决[6]。本文将疲劳护理现状综述如下,以期对 RA 患者的照护提供参考与借鉴。

## 2. 类风湿关节炎疲劳的定义

目前对于类风湿关节炎疲劳并没有一致性定义,大多数学者将 RA 疲劳定义为:是一种与活动强度无关的势不可挡和无法控制的持续性的无力和虚弱感,它不会轻易被睡眠或休息所消除[7],其不可控性与不可预测性对患者身心健康、社会功能、认知功能等造成严重影响。中医对 RA 疲劳亦无统一定义,针对疲劳将其描述为:“倦怠”、“懈怠”、“四肢不欲动”、“精神萎靡”等。

## 3. 类风湿关节炎疲劳的影响因素

纪超娜等[8]通过多元逐步回归分析得出影响 RA 患者疲劳的因素主要为确诊时间、晨僵持续时间、与子女居住情况、复诊情况、日常生活自理能力以及家庭负担情况。高蕾[4]的研究结果显示,疲劳与疼痛(相关系数  $r$  为 0.495)、焦虑(相关系数  $r$  为 0.536)、抑郁(相关系数  $r$  为 0.481)、睡眠质量(相关系数  $r$  为 0.425)、躯体功能(相关系数  $r$  为-0.554)、自我效能(相关系数  $r$  为-0.599)及社会支持(相关系数  $r$  为-0.389)均存在相关性且差异有统计学意义( $P < 0.01$ ),其中疲劳与疼痛、焦虑、抑郁、睡眠质量呈正相关,与躯体功能、自我效能、社会支持呈负相关。万媛等[9]通过研究发现得出 RA 患者疲劳水平偏高,其中疼痛程度、抑郁、家庭人均月收入是主要影响因素,且疾病不确定感、心理弹性亦与之相关。魏亭亭等[10]探讨 RA 患者疲劳程度与其疾病活动度的关系得出,RA 患者的疲劳程度与疾病活动度相关,疲劳可降低生活质量,通过控制疾病活动度有助于改善患者的疲劳程度。而赵睿学[7]的研究发现湿热可能是造成 RA 疲劳发展的最主要致病要素,提出治疗时不仅要重视湿热,还要区分湿和热、孰轻孰重,谨慎调整清热

药和祛湿药的比重，寒温并用，分而治之，注意益火以生气，取少火生气之意；泻火以救气，乃壮火散气之用；破气而降火，是为气郁化火，气有余便是火的具体应用；益气而敛火当是甘温除热之意。以期及早扭转病情，提高患者生活质量。

由此可见，RA 患者疲劳程度与疾病活动度、社会支持、自我效能、情感认知等诸多因素相关，在护理 RA 疲劳时应综合考虑，为患者选择最佳护理方案。

#### 4. 类风湿关节炎疲劳的不良影响

万媛等[9]调查发现多数 RA 患者对疲劳重视不足，在就诊时无法准确描述，加之临床诊疗时也更偏重于关节疼痛、肿胀等可测量的客观指标，因此疲劳易被忽视。但是 RA 疲劳的确给患者造成一系列不良影响，王璐等人的[11]研究发现，疲劳严重程度与生活质量呈负相关关系，是影响 RA 患者生活质量的因素之一。HAMMAM 等[12]研究发现超过 40%的 RA 患者存在疲劳症状，也是导致 RA 患者睡眠障碍的主要因素，何晓芳等[13]研究亦得出睡眠障碍对 RA 患者病情发展、身心健康及生存质量影响极大，疲劳可以造成 RA 患者睡眠障碍，而睡眠障碍又进一步加剧疲劳感，持续的全身性疲惫感觉干扰日常活动、兴趣减退、情感脆弱、疼痛敏感性增加。

基于此，如若不能有效缓解 RA 患者疲劳，将对 RA 患者的生活质量、睡眠质量等产生重大的负面影响，这提示临床医务人员评估并且探寻缓解 RA 患者疲劳症状方案的必要性和重要性。

#### 5. 针对疲劳中医护理的主要措施

在针对 RA 患者疲劳的文献中，尚未发现有对其病因、重要性以及干预管理作明确说明[14] [15]。现代医学常用抗抑郁、抗焦虑、镇静等药物对各类型疲劳症状实施干预，但长期用药易伤及脏器功能，而中医则强调整体观，以平衡阴阳为主，从而促进机体恢复健康状态，亦是当前治疗疲劳的理想方法。

##### 5.1. 耳穴埋豆联合疗法

孙慧敏等[16]应用耳穴埋豆联合放松疗法对类风湿关节炎患者疲乏效果进行评价，其结论是耳穴埋豆联合放松疗法可以明显改善类风湿关节炎患者疲乏，有利于疾病康复。王丽芬等通过[17]耳穴贴压联合情志护理疗法护理老年患者髋部骨折术后疲劳综合征，其临床疗效显著，还可以增加患者护理认可度，值得临床护理推广应用。邓美芳[18]对腹腔镜手术后疲劳综合征患者进行磁珠耳穴压贴联合艾灸治疗后得出，磁珠有疏通经脉、镇静安神之效，联合艾灸可有温经通络、调和气血，改善睡眠，有效缓解疲劳症状。

##### 5.2. 灸法联合疗法

李忠琼等[19]探讨腹针加艾灸结合平衡火罐治疗慢性疲劳综合征疗效，其结论是腹针加艾灸结合平衡火罐治疗可显著改善慢性疲劳综合征患者疲劳症状、情绪状态及睡眠质量，提高免疫功能，疗效肯定。王苗苗等[20]探究隔姜灸联合中医五行音乐疗法改善慢性疲劳综合征患者症状的效果，研究结果显示，隔姜灸联合五行音乐疗法能有效改善慢性疲劳综合征患者的疲劳症状及中医脾肾阳虚证候。胡晶晶等[21]通过电针背俞穴配合艾灸治疗慢性疲劳综合征，临床效果满意，不仅能缓解其疲劳程度，提升其生活质量，且安全性好，值得临床广泛应用。杨明艳等[22]在临床观察中发现，刮痧联合督脉药灸可以患者肌肉疼痛、僵硬等不适症状，改善患者疲劳程度，促进机体新陈代谢，从而恢复良好的身心状态。

##### 5.3. 按摩法治疗

冯伟采用[23]腹部推拿法治疗心脾两虚型慢性疲劳综合征可有效改善疲劳症状，且无任何不良反应，患者乐于接受。孙志强等[24]经中医按摩结合耳穴贴压治疗慢性疲劳综合征，研究结果显示此种疗法可有

效改善患者疲劳症状及睡眠质量。向澍等通过[25]音乐推拿疗法以此改善慢性疲劳综合征患者疲劳症状,其操作简便且临床疗效满意。徐研文等[26]探讨芳香疗法联合按摩干预奥沙利铂化疗治疗的患者对疲劳症状及周围神经性疼痛的改善效果,其结论是芳香疗法联合按摩能有效缓解疲劳、减轻疼痛等不良反应。谢芳芳等[27]研究显示,延年九转法作为一种特色中医传统养生功法,能够调节“身”“息”“心”的同时借助掌心摩擦的热力,温运脾阳辅助正气,促进全身气血运行,能够有效缓解慢性疲劳综合征患者疲劳症状,提高其生活质量,且锻炼不受时间、场地等限制,值得临床推广。

#### 5.4. 穴位贴敷治疗

韩雪等[28]通过研究观察发现中药穴位贴敷治疗慢性疲劳综合征疗效确切,且作用持久,简易方便,可广泛应用于临床。陈泽仁等采用[29]益气除痰方穴位贴敷治疗晚期非小细胞肺癌患者癌因性疲劳,其结果显示可有效改善疲劳症状,提高生活质量且安全性好。

#### 5.5. 芳香疗法

芳香疗法作为一种简单无创且低成本的补充替代疗法,确有改善躯体疾病患者的疲乏程度、负性情绪及睡眠质量之效,且国外研究者也证实其对躯体疾病相关性疲乏患者的有效性[30]。杨菊兰等[31]将芳香疗法联合耳穴按压应用于减轻大肠癌手术患者的疲乏程度,疗效满意且操作简便,经济适用。赵雯雯等[32]研究显示芳香疗法能够有效降低维持性血液透析患者的疲乏水平,且这种积极作用与精油种类、剂量、干预时间有关。

上述主要总结简易方便、无创伤、患者易于接受且临床效果满意的疗法,除此之外,针刺治疗、中药并用、穴位埋线、经络刮痧、经皮穴位电刺激等虽是有创疗法但都对缓解疲劳均有满意的临床疗效。

### 6. 结语

本文主要从“无创伤医学”角度出发,整理总结了针对疲劳的中医护理方法,由于RA患者的疲劳症状往往受到忽视,目前针对RA疲劳护理的研究仍不足,使疲劳护理成为RA护理过程和目标的一个重要部分。RA患者往往由于疲劳致使其活动量下降,使得关节僵硬的情况无法得到有效缓解,继而又形成躯体功能障碍,如此形成恶性循环,不断加重RA患者的身心负担。提示医护人员应重视针对疲劳症状的评估和护理,为RA患者提供更优质的护理照护,同时充分调动患者对疾病的自我管理认知,最终帮助患者更好地恢复。

### 参考文献

- [1] 戴小娜,林进.老年起病类风湿关节炎研究进展[J].中国实用内科杂志,2019,39(6):562-567.
- [2] Overman, C.L., Kool, M.B., Da Silva, J.A. and Geenen, R. (2016) The Prevalence of Severe Fatigue in Rheumatic Diseases: An International Study. *Clinical Rheumatology*, **35**, 409-415. <https://doi.org/10.1007/s10067-015-3035-6>
- [3] 李杰,吴凤芝,陈光耀,郑思思,周丽,徐愿,罗静,陶庆文.类风湿关节炎患者倦怠乏力症状与临床指标的关系[J].现代中医临床,2019,26(4):10-12.
- [4] 高蕾.类风湿关节炎患者疲劳及影响因素的研究[D]:[硕士学位论文].天津:天津医科大学,2017.
- [5] Minnock, P., Ringnér, A., Bresnihan, B., Veale, D., FitzGerald, O. and McKee, G. (2017) Perceptions of the Cause, Impact and Management of Persistent Fatigue in Patients with Rheumatoid Arthritis Following Tumour Necrosis Factor Inhibition Therapy. *Musculoskeletal Care*, **15**, 23-35. <https://doi.org/10.1002/msc.1136>
- [6] Taylor, P.C., Moore, A., Vasilescu, R., Alvir, J. and Tarallo, M. (2016) A Structured Literature Review of the Burden of Illness and Unmet Needs in Patients with Rheumatoid Arthritis: A Current Perspective. *Rheumatology International*, **36**, 685-695. <https://doi.org/10.1007/s00296-015-3415-x>
- [7] 赵睿学.类风湿关节炎疲劳症状的临床调查及与中医证型相关研究[D]:[硕士学位论文].北京:北京中医药大学,2019.

- [8] 纪超娜, 陈映芝, 黄文娟, 张旭绚, 李婉珍, 李秋丽. 汕头市类风湿关节炎患者疲劳情况及影响因素研究[J]. 中国地方病防治, 2020, 35(4): 491-493.
- [9] 万媛, 毛莉华, 余婷婷, 鲁捷. 类风湿关节炎患者疲劳现状及其与疾病不确定感、心理弹性的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(4): 542-547.
- [10] 魏亭亭, 秦苇, 冯伟伟, 李少华, 詹翔, 卢中秋. 类风湿关节炎患者疲劳程度与疾病活动度的关系[J]. 浙江医学, 2021, 43(16): 1781-1784.
- [11] 王璐, 梁慧敏, 魏蔚, 沈立燕, 王慧, 王春梅. 类风湿关节炎患者生活质量影响因素的研究[J]. 天津护理, 2020, 28(1): 30-34.
- [12] Hammam, N., Gamal, R.M., Rashed, A.M., et al. (2018) Fatigue in Rheumatoid Arthritis Patients: Association with Sleep Quality, Mood Status, and Disease Activity. *Reumatología Clínica*, **16**, 339-344.
- [13] 何晓芳, 韦尼. 类风湿关节炎患者睡眠障碍现状及影响因素分析[J]. 风湿病与关节炎, 2020, 9(7): 57-61.
- [14] Combe, B., Landewe, R., Daien, C.I., et al. (2017) 2016 Update of the EULAR Recommendations for the Management of Early Arthritis. *Annals of Rheumatic Diseases*, **76**, 948-959. <https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-210602>
- [15] Feldthusen, C., Grimby-Ekman, A., Forsblad-d'Elia, H., Jacobsson, L. and Mannerkorpi, K. (2016) Explanatory Factors and Predictors of Fatigue in Persons with Rheumatoid Arthritis: A Longitudinal Study. *Journal of Rehabilitation Medicine*, **48**, 469-476. <https://doi.org/10.2340/16501977-2090>
- [16] 孙慧敏, 沈中鸣. 耳穴埋豆联合放松疗法辅助治疗类风湿关节炎乏力疗效观察[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2019, 4(23): 50+57.
- [17] 王丽芬, 姜岚. 耳穴贴压联合情志护理治疗老年患者腕部骨折术后疲劳综合征的临床疗效观察[J]. 中医临床研究, 2021, 13(27): 66-68+94.
- [18] 邓美芳. 磁珠耳穴压贴联合艾灸治疗对改善妇科腹腔镜术后疲劳综合征的效果研究[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(21): 3101-3102.
- [19] 李忠琼, 刘芽青, 贺玉兰. 腹针加艾灸结合平衡火罐治疗慢性疲劳综合征疗效及护理体会[J]. 四川中医, 2021, 39(3): 208-211.
- [20] 王苗苗, 杨莉霞, 郭玉, 马淑丽, 王姝, 康静. 慢性疲劳综合征患者隔姜灸联合五行音乐干预[J]. 护理学杂志, 2021, 36(7): 47-49.
- [21] 胡晶晶, 陈小砖, 钟霆缓. 电针背俞穴配合艾灸治疗慢性疲劳综合征的效果[J]. 中外医学研究, 2022, 20(14): 17-20.
- [22] 杨明艳, 熊杉, 张如祥. 背部刮痧联合督脉药灸治疗慢性疲劳综合征的临床疗效观察[J]. 湖北科技学院学报(医学版), 2022, 36(3): 255-257.
- [23] 冯伟. 腹推治疗心脾两虚型慢性疲劳综合征疗效观察[J]. 中国城乡企业卫生, 2022, 37(5): 166-168.
- [24] 孙志强, 肖德龙, 龙苏兰, 杨阳. 耳穴贴压联合中医按摩在改善慢性疲劳综合征患者睡眠质量中的效果观察[J]. 中医临床研究, 2020, 12(26): 123-125.
- [25] 向澍, 高金赢, 张静灏, 顾健华. 音乐推拿治疗慢性疲劳综合征疗效观察[J]. 云南中医中药杂志, 2019, 40(10): 53-55.
- [26] 徐研文, 华红霞, 方晓玲. 芳香疗法与按摩缓解奥沙利铂治疗患者周围神经性疼痛和疲劳的价值[J]. 国际医药卫生导报, 2020, 26(11): 1617-1620.
- [27] 谢芳芳, 王伟健, 管翀, 成子己, 周婉琼, 姚斐. 延年九转法对慢性疲劳综合征患者疲劳和生活质量影响的临床研究[J]. 时珍国医国药, 2020, 31(12): 2951-2955.
- [28] 韩雪, 刘文华, 陈怡. 中药穴位贴敷治疗慢性疲劳综合征临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37(8): 1435-1437.
- [29] 陈泽仁, 吴融, 孙玲玲, 廖志晓, 周京旭. 益气除痰方穴位贴敷治疗晚期非小细胞肺癌癌因性疲劳的临床研究[J]. 上海针灸杂志, 2021, 40(10): 1185-1190.
- [30] 王维维, 刘赞, 蔡小霞. 芳香疗法对躯体疾病患者疲乏干预作用的研究进展[J]. 职业与健康, 2020, 36(24): 3451-3456.
- [31] 杨菊兰, 齐海燕, 王晨霞, 王晓萍. 耳穴按压结合芳香疗法对大肠癌手术患者疲乏的影响[J]. 西部中医药, 2016, 29(3): 108-110.
- [32] 赵雯雯, 蔡益民, 谢念, 陈红娇. 芳香精油对维持性血液透析患者疲乏影响效果的 Meta 分析[J]. 中国实用护理杂志, 2021, 37(34): 2715-2721.