

大健康背景下慢性筋骨病中医药防治模式构建与应用探析*

宋 敏**, 海云翔, 王 凯

(甘肃中医药大学中医临床学院 兰州 730000)

摘 要:慢性筋骨病病程长且病因复杂,随着人口老龄化及生活行为方式的改变,我国慢性筋骨病的发生逐渐趋于年轻化。中医药防治慢性筋骨病具有手段多样、疗效确切、技术操作性强、患者依存性高等特点,在慢性筋骨病健康管理、医养结合方面有着独特优势,符合大健康这一“时代命题”。本文从大健康理念出发,重点探讨中医药防治慢性筋骨病的意义、特点及优势,并就防治模式的构建与应用进行探析,为慢性筋骨病在大健康问题中的应对提供可参考的路径。

关键词:大健康 慢性筋骨病 中医药 应用探析

doi: 10.11842/wst.20220418002 中图分类号: R274 文献标识码: A

慢性筋骨病属慢性、增龄性疾患,由于机体自身退变,并在创伤、慢性劳损、外感六淫、代谢障碍等因素加速作用下,造成脊柱、骨与关节、骨骼肌等部位筋骨系统动静力失衡,出现以疼痛、肿胀、麻木、肌肉萎缩、活动受限为症状或体征的全身和局部综合征^[1]。随着我国人口老龄化问题的加剧及现代人运动量的缺乏,慢性筋骨病已成为影响人们工作生活、加重社会财政负担的重要因素^[2]。针对慢性筋骨病发病隐匿、复发率高、患者就诊意识薄弱、治疗维度单一等问题,如何牢固树立“大卫生、大健康”理念,利用好、发挥好中医药在防控慢性筋骨病方面的优势,是每一位中医骨伤人应该思考和亟待解决的科学问题。

1 大健康理念及其应用必要性

没有全民健康,就没有全面小康。健康是经济社会发展的基石,是国家繁荣富强和民族昌盛的标志,是促进人全面发展的必然要求,是民族复兴路上的保障,亦是广大人民群众共同的诉求。面对健康需求多

样化、疾病谱复杂化、人口老龄化、疫情常态化等问题,着眼于满足人民群众的健康需求,习近平总书记从实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的战略高度,深刻阐释了人民健康的时代内涵。大健康是在把治病为中心转变为以人民健康为中心的前提下,囊括不同群体、不同个体健康水平、健康状况及所处环境与健康关系的总和^[3]。大健康不仅是健康概念深度化,在健康服务范围、健康体系建设、治疗环节优化、参与人员扩展方面均有所提升。大健康的认知体系中,核心包括生命全周期、生活全方位、健康全过程。全周期覆盖每个人从生到死,全方位强调预防、急病、慢病、康复、养老等多个维度,全过程涉及生命、生产、生活等多个方面。

大健康所要面临的是慢病种类增多及发病率不断攀升的现实问题,当前时代背景下,对人类健康的威胁已由过去的传染性、营养不良性疾病和寄生虫病转变为慢性非传染性疾病,此类疾病病程长且缺少准确的生物致病因子,故而病因较为复杂,和当前人们

收稿日期:2022-04-18

修回日期:2022-05-15

* 甘肃省产业支撑计划项目(2022CYZC-52):治疗骨质疏松症的创新中药-固本增骨颗粒临床前研究,负责人:宋敏;甘肃中医药大学“岐黄英才”博导基金项目(2022-01):“质-效-制”模式下固本增骨丸防治绝经后骨质疏松症的机制研究,负责人:宋敏;甘肃省优秀博士生导师项目(22JRSRA574):固本增骨丸通NLRP3/Caspase-1/GSDMD信号轴调控成骨细胞焦亡的作用机制研究,负责人:海云翔。

** 通讯作者:宋敏,教授,博士研究生导师,主要研究方向:中医药防治慢性筋骨病基础及临床研究。

所处生活环境、行为方式等因素密切相关,慢性筋骨病即属慢性病。骨科临床诊疗中,慢性筋骨病已大大超越急性创伤性疾病,成为当前主要的公共健康问题。慢性筋骨病为增龄性疾病,包括退行性骨关节炎、脊柱退行性变及骨代谢疾病,临床呈现“一大(危害性大)”、“五多(患者多、病因多、病种多、并发症多、治法多)”、“五高(发病率高、致残率高、复发率高、手术率高、医疗费用高)”的特征^[4]。此类疾病具有发病率高、群众认知水平低、危害性大、负担沉重等特点,对个体健康损害较大,从而使得社会整体健康水平降低。由于不同因素的限制,多数慢性筋骨病患者生活质量存在明显差异。

2 中医药防治慢性筋骨病的特点与优势

随着《中华人民共和国中医药法》、《中国防治慢性病中长期规划(2017-2025)》、《“健康中国2030”规划纲要》、《健康中国行动(2019-2030)》等的相继出台与实施,中医药在预防、保健、治疗等相关领域的发展已上升至国家战略高度。中医药防治慢性筋骨病具备方式多样、疗效确切、技术可操作性强等特点,在慢性筋骨病健康管理、医养结合方面有着独特优势,对我国慢性筋骨病防治事业与中医药事业发展具有重要意义。

2.1 中医整体观念与宏观调控手段相统一

中医整体观念是对人与自然、人与社会、人体自身、人体身心统一关系的深刻诠释。自然界的变化、社会环境及生活方式的改变皆直接或间接影响人体的变化,这些变化在一定条件下可能成为慢性筋骨病的致病因子。如久居湿地、冒雨涉水、气候骤变、冷热交错使邪气流注于脊柱关节、气血痹阻,致使脊柱关节肿胀疼痛、屈伸不利;《正体类要·序》中有载:“肢体损于外,则气血伤于内,荣卫有所不贯,脏腑由之不和”。筋骨损伤可致气血不和而伤及五脏,反之,脏腑不和亦可由里达表引起经络、气血、津液之失荣,形成慢性损伤。从宏观发病的视角看,综合致病因素的累积且长期作用是慢性筋骨病发生发展的重要原因,这个过程早期相对较缓,后期相对较快。由于慢性筋骨病形成之前尚有一段过程,因此可以做出相对应的干预措施来控制疾病不断发展。中医药防治慢性筋骨病在整体观念的指导下可全面地掌握患者疾病信息,通过“生物-心理-社会-环境”多维干预手段协调脏

腑,平衡内外^[5],注重人体与自然、社会的恒动平衡,形成整体调节的态势。此外,中医整体观念在慢性筋骨病防控思想上存在优势,特别是在当前医疗体系中缺乏有效诊断慢性筋骨病危险状态等方面有着明显的优势。

2.2 中医辨证论治与个体化诊疗模式相统一

辨证即通过望、闻、问、切四种诊断方式来收集患者的症状及体征,通过分析、综合、辨清疾病的原因、性质、部位、以及邪正关系,概括并判定为某种性质的证。论治则是根据辨证结果确定相应的治则治法。“辨证论治”的方法依照患者的基本情况与健康信息动态地分析疾病变化并确定相对应的诊疗措施,这种模式在一定程度上与个体化治疗有相通之处。与现代医学相比,中医治疗慢性筋骨病讲求“辨病-辨证-辨型”的相互统一^[6]。骨居于筋内,筋护于骨外,骨借筋而立,损骨能伤筋,伤筋亦可损骨,慢性筋骨病可能是一个或多个疾病相互作用形成的结果,存在“一因多果、一果多因”及“一人多病、多人同病”的特点,单维度的治疗手段未必达到相应的治疗效果。根据中医“异病同治”及“同病异治”理念,动态地分析判断疾病所处病程阶段,对未患病者可以提前进行预防,若已患病者,可根据患者证型及病情变化,中西医互参,运用综合治疗措施治疗,这种个体化、个性化的诊疗模式可以提高慢性筋骨病的防治效果。

2.3 “治未病”理念与预防医学理念相统一

“治未病”思想历来是中医的核心理念之一,其内容蕴含了以预防为主的未病先防,治疗为主的既病防变,康复为主的病后防瘥三层重要释义。“治未病”理念是制定中医预防保健政策的理论基础,同时也是建立中医“防-治-养”健康管理模式的指导思想。慢性筋骨病由于发病隐匿,故而患者对其在早期未能引起重视,而长期以来我国对于慢性筋骨病亦是重医疗而轻预防。“治未病”理念倡导早期干预,从而实现对健康者、亚健康者的有效维护及防病治病,其理念与现代医学倡导的三级预防中的零级预防有异曲同工之处,相较于当前多学科分类预防以及重视一类慢性筋骨病的预防相比,“治未病”理念有着理论上的创新及思想上的优势,然而中医的优势与特色尚未完全发挥出来,因此有必要做到“中西医结合”、“治未病”与健康管理相结合,充分发挥各自医学模式特点,优势互补,实现对慢性筋骨病的有效防控。

2.4 中医体质辨识与精准医学理念相统一

中医体质学说最早可溯源于《黄帝内经》,其贯穿了生理、病理、诊断与治疗等多个方面,讲求“因人制宜”,是中医辨证论治思想的实践。体质是人体存在客观征象的外在反应,体质与疾病的相关性为中医药防治慢性筋骨病提供了新视域。不同体质的人对疾病的易感性不同,对同一疾病的趋向性也有所不同,这一理念与现代医学所提倡的“精准医学”有相融之处。精准医学具有一定的前瞻性,通过组学技术、相关基因库、生物库的建立来分析疾病的易感人群、发病及流行趋势,从而提供更加优化的与方剂治疗方案。张伯礼院士谈到:“中医药要与现代科技结合,实现标准化、数据化”,将中医体质辨识与精准医学相统一,利用现代技术将体质辨识更加精细化、完善化,利用量化的客观指标,为慢性筋骨病中的诊疗中提供更加优化的信息,及时、准确地发现高危人群,预判疾病发展的方向、掌握其转变规律,从而及早干预,降低慢性筋骨病发病率及致残率。

3 慢性筋骨病中医药防治模式构建

3.1 健康管理为先导,加快构建慢性筋骨病中医药防治网络

中医骨亚健康诊治体系的建立和慢性筋骨病精准资源库建设是构建慢性筋骨病中医药防治网络的两大重要举措。“亚健康”、“亚健康人群”是经常被提及的字眼,而“骨亚健康”却被大众及医者所忽略。中国国际亚健康学术成果研讨会发布的数据显示:中国人口70%属于亚健康,人数超过9亿^[7]。骨科门诊中颈椎病、腰椎疾患、冻结肩、骨关节退行性变、骨质疏松症等常见慢性筋骨病越来越多,这使得社会发展现阶段对于骨亚健康诊治的需求力越来越大。中医药服务的对象不仅限于疾病人群,占比更大的骨亚健康人群防治及健康人群保健都需要中医药发挥作用。中医药对慢性筋骨病不仅限于提供医疗支撑,在未病先防、产品开发、科普宣教、科研教学方面均有用武之地。构建中医骨亚健康学科体系,传承中医特色和优势的同时,兼容并包地吸纳其他学科相关理论及实践方式,紧扣中医药发展战略,充分体现社会发展需求,将我国医疗卫生政策“关口前移”,使骨亚健康患者从中受益。

中医骨亚健康诊治体系的建立依赖慢性筋骨病

精准资源库的构筑。众多专家一致认为:“谁拥有生物样本资源,谁就掌握医学科技主动权,谁就能占据医学竞争制高点”。生物样本库又名“生物银行”,是开展精准医学、系统医学、组合医学、转化医学的核心环节。大数据时代的到来为精准资源库的建设提供了技术支撑。利用大规模人群组学、各类生物标本信息学、临床患者大数据,建立可靠的中医药防治慢性筋骨病特色生物资源信息中心显得尤为重要。该中心内包含慢性筋骨病证候及疾病危险因素探索、诊断及预测标记物研发、中医靶向治疗及个体化医学等多个应用方向^[8],其有效运营及管理,可加速推动中医药防治慢性筋骨病技术标准和科学评价体系的形成,发挥中医药干预手段在慢性筋骨病早期预测、诊断、个体化治疗和预后评估等方面的作用。

3.2 优化医疗供给侧改革,提升慢性筋骨病中医药防治能力

中国特色社会主义进入新时代,我国主要矛盾已经转变为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾,而人民群众对健康服务数量和质量的需求尤为凸显。“健康中国”需依托中医药产业的发展,慢性筋骨病的有效防治同样需要中医药产业的充分参与,中医药在服务功能和产业特色上集医疗、预防、保健、养生、康复于一体,对慢性筋骨病患者的健康调养具有重要作用。然而从供给侧层面看,中西医在慢性筋骨病方面经费投入差距较大,在卫生资源筹划、配置、倾斜度方面,中医皆落后于西医,“中西医并重”停留在政策层面。慢性筋骨病讲求“防大于治”,随着人们生活水平的提高,“治未病”市场服务需求逐渐增大,传统中医诊疗服务不能绝对地体现中医药优势,中医门诊、养生保健机构存在管理不严格,“低、小、散”问题突出,主打的中医药产品数量少、科技含量低、同质化严重。坚持以问题为导向,围绕慢性筋骨病中医药防治需求,推动中医药供给侧改革,转变政府主导,合理资源配置,优化中医服务结构,提升产品竞争力,推动“精、高、大”的现代中医药健康产业发展^[9-10]。

3.3 倡导中西医并重,强化慢性筋骨病中医药预防及早期干预

慢性筋骨病防控需要久久为攻,打“持久战”、“攻坚战”。针对慢性筋骨病的防治可结合预防医学理念提出三阶梯防治策略:(1)第一阶梯是“未病先防”,适

用于慢性筋骨病尚未发生或有发生趋向之前期,即存在危险因素阶段。慢性筋骨病的发生与人体衰老相关,《素问·上古天真论》认为:女子“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕……”,男子“五八肾气衰,发堕齿槁”。人至中年,肾精逐渐亏虚,肾主骨生髓,骨借筋而立,精亏而骨枯,骨枯而筋痿。依据张景岳“中兴论”的养生观,早期应做到饮食有节、起居有常、膳食有道,并增加情志方面的培补与调摄,通过健康评估、控制体重、避免受凉、适当运动来积极预防慢性筋骨病,延缓其症状的发生^[11]。(2)第二阶梯为“欲病救萌”,适用于慢性筋骨病临床前期,需进行早期综合治疗。中医药兼具了整体观和个体化两方面,慢性筋骨病早期的干预措施侧重于中药汤剂、微方、膏方及中药贴敷、针灸、手法、导引等内外兼治策略,通过“一人一方”的内服、针灸策略,可整体调节人体脏腑、气血,纠正体质偏颇,使筋骨处于平衡状态;结合不同患者的状态及其对疾病的耐受程度,佐以多样化、个性化的导引、手法等,从而控制危险因素、干预生活习性,避免慢性筋骨病的进一步发生发展。(3)第三阶梯为“既病防变”,适用于慢性筋骨病中后期。由于慢性筋骨病发病隐匿,部分患者对其重视不够,就诊时已为中期或后期。对于此类患者,治疗当需遵从“序贯疗法”,根据患者诊断、体征、辅助检查综合判断,尽量采取“能保守不手术”、“能微创不开放”的原则^[12],打好组合拳控制病情进展,减少严重并发症的发生,改善患者生活质量,降低致残率。

3.4 重视健康宣教,建立慢性筋骨病中医整体防治理念

大健康医学背景下,慢性筋骨病的“防”与“治”均是健康的核心要素,此时医患关系也要紧紧围绕慢性筋骨病的康复来展开。“生物-心理-社会”医学模式中强调人的整体性,无论治病、预防和康复都将人视为一个整体。同样,中医整体观中也强调人是一个整体,从而提出了“五脏一体观”及“形神一体观”。临床医师面对慢性筋骨病患者的诊疗,既要考虑患者的躯体情况,还要考虑患者个性心理特征、社会环境等方面因素;既重视引起局部病灶的病因病机,也要注意

患者的整体状态,强调心理、社会因素在慢性筋骨病发生、发展、转归中的重要作用。对慢性筋骨病的治疗既注重药物、手法、针刺等治疗方式的配合,也要关注患者心理状态并进行积极的健康宣教。就医生而言,除了专业的临床诊治外,还要具有健康理念的知识储备,肩负健康指导和管理责任^[13];就患者而言,应由被动治疗到积极主动参与,塑造医患之间和谐、平衡、平等的关系。

慢性筋骨病患者以中老年人群居多,长期的疼痛及活动受限使其不能参加原来的个人活动、社交活动,容易产生紧张、焦虑、孤独、抑郁等负面情绪,影响生活预期^[14-15],同时给家属也带来了额外的心理负担。慢性筋骨病发生发展多数因患者不重视自身健康,生活习惯不当,长期慢性劳损或情志不遂所致。因此,主动告知积极面对,使患者树立慢性筋骨病中医药防治理念尤为重要。具体措施可包括中医健康宣教、导引、艾灸、按摩等方式。适当的健康宣教,可以使患者对慢性筋骨病有充分的了解,明确其中医病因病机,从而消除患者因疾病产生的恐惧心理,帮助患者树立战胜疾病的信心,增强患者治疗依存度。同时对患者家属进行健康宣教,征得家人支持,并给予患者如按摩、艾灸、拔罐等力所能及的治疗^[16]。另外要指导患者一些日常的练功疗法(太极拳、五禽戏、八段锦),通过主动或被动的肌肉放松,改善局部血液循环,使筋骨调衡,防治病情进一步加重。

4 结语

面对近年来慢性筋骨病“井喷式”增长,“窗口前移”和“健康优先”是更为科学的选择^[17]。中医药作为我国卫生、经济、科技、文化及生态资源,充分发挥中医药防病、治病特色与优势,加大中医药相关技术的应用与投入比,采取有效干预措施,策应国家“大健康”战略。坚持预防为主、防治结合的原则,构筑慢性筋骨病中医药防治体系,努力使群众不生病、少生病,提高生活质量,延长健康寿命。这是以较低成本取得较高健康绩效的有效策略,是解决当前健康问题的现实途径,是落实健康中国战略的重要举措。

参考文献

- 孙悦礼,姚敏,崔学军,等.慢性筋骨病的中医认识与现代理解.中医杂志,2014,55(17):1447-1451.
- 李西海.基于中和思想初探慢性筋骨病的防治新策略.中华中医药杂志,2020,35(4):1651-1653.

- 3 王琦. 中医体质学在大健康问题中的应对与优势. 北京中医药大学学报, 2021, 44(3):197-202.
- 4 宋永嘉, 李晓峰, 鲍嘉敏, 等. 大健康视角下慢性筋骨病诊疗思路探讨. 中华中医药杂志, 2020, 35(2):543-545.
- 5 王永炎, 田金洲. 新形势下的中医药传承与创新. 北京中医药大学学报, 2018, 41(7):533-536.
- 6 李晓峰, 莫文, 薛纯纯, 等. 施杞运用八纲辨证论治慢性筋骨病的经验. 上海中医药杂志, 2017, 51(5):1-3.
- 7 何清湖. 亚健康临床指南. 北京: 中国中医药出版社, 2009:1.
- 8 崔晓英, 宋双, 翟倩雯, 等. 精准医学时代下中医特色生物资源样本库的建设探析. 江苏科技信息, 2020, 37(9):25-27.
- 9 张玉瑾, 杜丽红, 李君. 深化供给侧改革 推动中医药大健康产业发展. 中国财政, 2019, (4):73-74.
- 10 张晓欢, 黄斌, 牛家儒. 以供给侧改革促中医药发展. 中国经济报告, 2018, (4):73-75.
- 11 李晓峰, 莫文, 胡志俊, 等. 施杞诊治慢性筋骨病思路与方法. 中医杂志, 2017, 58(17):1453-1457.
- 12 宋敏, 曹林忠, 柴居堂, 等. 基于阶梯疗法探讨腰椎间盘突出症的临床治疗. 颈腰痛杂志, 2015, 36(6):445-448.
- 13 李峰, 何清湖, 郭艳幸, 等. 大健康背景下对中医骨伤科学发展的思考. 中华中医药杂志, 2020, 35(4):1642-1645.
- 14 Si L, Winzenberg T M, Jiang Q, *et al.* Projection of osteoporosis-related fractures and costs in China: 2010-2050. *Osteoporos Int*, 2015, 26(7): 1929-1937.
- 15 郑苗, 魏祺, 徐又佳. 重视骨质疏松性骨折后康复治疗. 中国骨质疏松杂志, 2022, 28(4):619-624.
- 16 董平, 宋敏, 董万涛, 等. 宋敏教授诊治椎动脉型颈椎病思路与经验. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(12):2720-2724.
- 17 张伯礼, 张俊华, 陈士林, 等. 中药大健康产业发展机遇与战略思考. 中国工程科学, 2017, 19(2):16-20.

Analysis on the Construction and Application of Traditional Chinese Medicine Prevention and Treatment Model for Chronic Muscle and Bone Diseases Under the Background of General Health

Song Min, Hai Yunxiang, Wang Kai

(Clinical College of TCM, Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou 730000, China)

Abstract: Chronic musculoskeletal disease has a long course and complicated etiology. With the aging of the population and changes in lifestyles, the occurrence of chronic musculoskeletal diseases in my country is gradually becoming younger. The prevention and treatment of chronic musculoskeletal diseases with traditional Chinese medicine has the characteristics of diverse methods, definite curative effects, strong technical operability, and high patient dependence. It has unique advantages in the health management of chronic musculoskeletal diseases and the integration of medical care, which is in line with the "proposition of the times" of general health. Starting from the concept of general health, this article focuses on the significance, characteristics and advantages of traditional Chinese medicine in the prevention and treatment of chronic musculoskeletal diseases, and analyzes the construction and application of prevention and treatment models, providing a reference path for chronic musculoskeletal diseases in major health problems.

Keywords: General health, Chronic musculoskeletal diseases, Traditional Chinese medicine, Application analysis

(责任编辑: 刘玥辰)