其他

奇正消痛贴膏在运动损伤治疗中的应用

运动是人们日常生活中重要的一部分，它不仅可以保持身体健康，还有助于改善心理状态。然而，人们在运动的过程中难免会因为各种原因导致身体受损。运动损伤是指人们在进行体育锻炼或其他形式的运动时，身体组织受到过度使用或外部力量作用而产生的伤害。常见的运动损伤包括扭伤、拉伤、肌肉劳损等，可能伴有剧烈的疼痛、肿胀等不适症状，会影响人们的日常生活和运动能力。对此，常见的治疗方法是于患处使用外用贴膏，例如奇正消痛贴膏，能提高局部药物浓度、加强疗效，并避免药物口服时产生的不良反应。

一、奇正消痛贴膏的成分功效分析

奇正消痛贴膏是一款藏药，由多种天然组分（独一味、棘豆、姜黄、花椒、水牛角、水柏枝）经过科学配比和提取制备而成，主要用于缓解各种急性或慢性扭伤、骨质增生、跌打瘀痛、陈旧性伤痛、腰肌劳损等症状，也可用于治疗或辅助治疗运动损伤，缓解损伤部位的疼痛感，促进瘀青或扭伤、挫伤的恢复。

奇正消痛贴膏中的独一味系藏族习用药材，具有活血止血、祛风止痛等功效，民间常用于治疗筋骨疼痛、跌打损伤等。棘豆具有清热解毒、生肌愈疮、涩脉止血、通便的作用，用于治疗疫疠、中毒病、黄水病、便秘、炭疽；外敷治疮疖肿痛。姜黄也是一味活血化瘀药，具有破血行气、通经止痛的功效，可用于风湿肩臂疼痛、跌打肿痛。花椒用作中药，有温中行气、逐寒、止痛、杀虫等功效。水牛角具有定惊、清热凉血、解毒功效。水柏枝可治麻疹不透、风湿痹痛、癣;《西藏常用中草药》中记载，水柏枝可疏风、解表、透疹、止咳、清热解毒。

与传统贴剂不同，奇正消痛贴膏采用湿敷剂型，分为润湿剂与药芯两部分。上述生长于青藏高原高海拔地区的药材经采集、炮制、分离、提取，再经过科学合理的配比混合成方，最后通过真空冻干、粉碎得到药芯；而润湿剂具有促进渗透作用，能够促使药效成分快速渗透通过皮肤角质层，实现快速释放药力的作用。使用时将润湿剂均匀涂抹在药芯袋上，再将胶布贴于患处或穴位处，就可为患者提供持久的疼痛缓解效果。同时，该贴膏使用的胶布透气性较好，具有一定的柔软性和延展性，同时亲肤性良好，能够贴合不同部位的皮肤曲线，让皮肤自由“呼吸”，提高使用的舒适度，减少不适感，减轻不良反应。

奇正消痛贴膏具有良好的镇痛作用，可缓解轻度到中度的疼痛，将其用于治疗高强度、长期参与体育训练导致的肌肉酸痛、关节疼痛、扭伤和瘀伤等具有良好的效果。此外，奇正消痛贴膏还具有良好的消肿作用，能够减轻炎症引起的疼痛和不适感，促进运动损伤部位血液循环，加速伤口愈合。奇正消痛贴膏具有较好的应用优势，且不良反应的发生率低，主要的不良反应为接触性皮炎。并且，不良反应的发生概率和严重性与用药方式、疾病类型、用药时间等并没有显著关联性。

二、奇正消痛贴膏在运动损伤治疗中的具体应用

运动损伤是人们在进行体育运动或其他活动时常见的问题，常伴随着疼痛和肿胀，给人们的生活和工作带来不便。奇正消痛贴膏中的草本成分具有活血化瘀、镇痛消肿的作用，渗透进入皮肤后能促进局部血液循环，加速营养物质的供应，起到镇痛和消肿效果，从而在减轻患者不适感的同时促进伤口的愈合。

(1) 运动扭伤的治疗

出现运动扭伤主要有以下几个方面的原因：长期处于情绪不稳定、精神紧张、情绪过度激动等状态，容易导致气机郁结，血液循环不畅，使身体控制能力下降，从而增加运动扭伤的风险；运动过度、姿势不正确、运动技巧不熟练等，都可能导致

肌肉、韧带、关节受伤；长期饮食不规律、摄入营养不均衡，容易导致关节、韧带、肌肉等组织营养供给不足，易发生运动扭伤。中医认为：扭伤过程中，湿邪与瘀血积累可能阻滞经络，加重疼痛；扭伤后，湿邪往往能够侵袭伤处，导致局部出现红、肿、热、痛等症状，严重时可能引发感染；长期扭伤或者恢复不完全，可能引起肝脾气机不畅，导致气血运行不畅。在扭伤的治疗中，奇正消痛贴膏可以起到以下作用：镇痛成分能够迅速起效，抑制疼痛的神经传导，减轻疼痛感，提高患者的舒适度；活血化瘀成分可以促进局部血液循环，加速代谢物的排出，减轻局部水肿和瘀血，促进组织修复和新生。

(2) 运动拉伤的治疗

与运动扭伤在运动方向发生负荷的同时向其他方向，如侧面或后方，发生扭转从而导致相应的撕裂或断裂损坏不同，运动拉伤是指肌肉沿运动方向发生牵引造成损伤，常见于关节、肌肉或韧带等部位。病因主要有以下几个方面：运动前缺乏适当的热身，容易导致肌肉、筋骨等组织没有充分准备就进行剧烈运动而受伤；由于个体体质差异，有些人可能存在身体结构异常或不稳定，如关节松弛、韧带弹性差等，这会增加运动拉伤的风险；长期过度运动或过度使用某一部位会导致肌肉疲劳积累，从而降低灵活控制身体动作的能力，发生拉伤。发生拉伤后会出现以下情况：造成血液瘀滞，导致受伤部位血液循环不畅，阻碍伤口的愈合和恢复；导致肌肉、筋脉等组织受到损伤。受伤部位会出现肿胀、疼痛等症状，易发湿热内蕴。奇正消痛贴膏内含具有活血化瘀作用的药效成分，能够促进受伤区域的血液循环，消散血瘀，加快伤口的恢复和愈合；而具有祛湿散寒、清凉止痛作用的成分，能够改善局部湿寒病机，缓解拉伤部位的肿胀感和疼痛感，促进身体组织修复，加速伤口愈合。

(3) 运动肌肉劳损的治疗

中医学认为运动肌肉劳损的病因和病机主要有以下几个方面：长时间、过度进行剧烈运动引发肌肉劳损；错误的运动姿势、不适当的运动技巧等容易导致某些肌肉受力不均，造成肌肉劳损；寒冷的气候环境容易导致肌肉张力异常，人们运动时易受伤；不合理的饮食结构、不充足的营养摄入等会导致肌肉组织营养供应不足，降低肌肉弹性。奇正消痛贴膏中的独一味、棘豆、姜黄等成分能够促进局部血液循环、消散血瘀，加速伤口的愈合，同时改善局部的湿寒病机，缓解患处的肿胀和疼痛。总之，奇正消痛贴膏通过活血化瘀、祛湿散寒、清热泻火、止痛舒筋等作用，能够有效治疗运动过程中出现的肌肉劳损。

三、奇正消痛贴膏在运动损伤治疗中的应用技巧

奇正消痛贴膏目前是运动损伤治疗中一种常用的方法，可以有效缓解疼痛和减轻肿胀程度。运动损伤发生后，患者或护理人员首先需要使用温水和温和的清洁剂仔细清理受损区域；其次，将奇正消痛贴膏中的润湿剂完整、均匀地挤出，并涂覆在胶布中间的药芯袋表面，再将润湿后的药芯袋附着在受损区域；最后，使用药剂时可以轻柔按摩受损区域，以帮助其中的成分更快地被皮肤吸收。需要注意的是，如果受损区域有破损皮肤则不宜使用该产品；不同体质的患者使用贴膏时可能会出现过敏反应，导致皮肤表面出现色素沉淀、红肿、瘙痒、水疱等，此时患者需要立即就医。奇正消痛贴膏通常用于急性运动损伤的治疗，如扭伤、挫伤等，对于慢性损伤或严重损伤，则应咨询医生或专业人士的建议。此外，患者不应将奇正消痛贴膏作为唯一的治疗手段；使用该贴膏的同时，还应谨遵医嘱配合其他治疗方法，如冷敷、休息、理疗等，以加速康复过程。

四、小结

奇正消痛贴膏是运动损伤治疗中一种常用的治疗或辅助治疗手段，其中含有的活血化瘀、消肿止痛的成分能够有效减轻肌肉损伤、扭伤、拉伸等运动损伤引起的疼痛、肿胀等症状；但在使用过程中，仍需注意遵循正确的使用技巧，以避免产生不良反应。此外，对于较为严重的运动损伤，应及时就医，并接受专业的诊断及治疗。[江西省体育局项目“关于推进江西省体育旅游产业发展的思考与建议——基于贵州经验的启示”（立项编号：20231025)]

许年丽（江西科技学院，江西南昌 330098)