

DOI: 10.12209/CAIM202506250030

· 中西医结合临床案例 ·

耳穴压豆联合失眠推拿治疗 1 例 肝火扰心型失眠患者的护理体会

刘燕娜, 李陈晨, 范 艳, 王雪送, 李佳霖, 胡世荣

(北京中医药大学东方医院 脑病二科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结 1 例运用耳穴压豆联合失眠推拿治疗肝火扰心型失眠患者的护理体会。护理人员基于护理评估做出护理诊断, 在中医理论指导下采用耳穴压豆联合失眠推拿技术进行干预, 同时完善常规护理、饮食护理及情志护理等。经干预后, 患者睡眠质量得到改善, 负面情绪明显减少。

关键词: 耳穴压豆; 失眠推拿; 肝火扰心; 失眠; 护理体会

Nursing Experience of Treating a Patient with Insomnia of Liver Fire Disturbing the Heart Type by Auricular Point Pressing Beans Combined with Insomnia Massage Therapy

LIU Yanna, LI Chenchen, FAN Yan, WANG Xuesong, LI Jiaji, HU Shirong

(Second Department of Encephalopathy, Dongfang Hospital Beijing University of
Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of treating a patient with insomnia due to liver-fire disturbing the heart using auricular acupoint pressing combined with insomnia massage. Based on nursing assessments and diagnoses, interventions were implemented under the guidance of Traditional Chinese Medicine (TCM) theory, incorporating auricular acupoint pressing, insomnia massage, routine nursing care, dietary guidance, and emotional regulation. After the intervention, the patient's sleep quality significantly improved, and negative emotions were markedly reduced.

KEY WORDS: auricular acupoint pressing; insomnia massage; liver-fire disturbing the heart; insomnia; nursing experience

失眠是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证, 主要表现为睡眠时间、深度的不足, 轻者入睡困难, 或寐而不酣, 时寐时醒, 或醒后不能再寐, 重则彻夜不寐, 影响人们的正常工作、学习和生活^[1]。病因多在心, 与肝、脾、肾等脏腑相关, 常见有肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚和心肾不交 4 型^[2]。其中, 肝火扰心型失眠多因情志失调, 肝气郁结化火, 上扰心神所致^[3], 患者常表现为入睡困难、多梦易醒, 伴有烦躁易怒、头晕目眩、口苦咽干等症状。传统医学在失眠治疗与护理方面具有独特优势, 耳穴压豆和失眠推拿作为中医特色护理技术, 操作简便、副作用小。2025 年 05 月, 我院收治 1 名肝火扰心型

失眠患者, 在辨证施治的基础上, 应用耳穴压豆联合失眠推拿, 取得良好效果, 现报告如下。

1 临床资料

1.1 基本资料

患者女性, 45 岁, 主因“入睡困难、多梦易醒 2 月余”于 2025 年 05 月 08 日收治入院。入院后完善体格检查, 监测患者生命体征, 体温 (T) 36.5℃, 脉搏 (P) 74 次/min, 呼吸 (R) 18 次/min, 血压 (BP) 152/84 mm Hg。患者神志清楚, 精神弱, 平素性格急躁; 近 2 个月因工作压力大, 情绪波动明显, 逐渐出现入睡困难, 卧床 2~3 h 才能入睡,

收稿日期: 2025-06-25

基金项目: 中央高水平中医医院临床科研业务费资助项目 (DFRC-QHTS2025-007)

通信作者: 胡世荣, E-mail: liusixiong_7156@126.com

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

夜间多梦,易醒,3~4次/晚,醒后难以再次入睡;晨起后自觉精神疲惫,伴有烦躁易怒、头晕胀痛、目赤口苦,纳谷不香,小便黄,大便干;舌质红,苔黄,脉弦数。患者既往高血压病史2年,规律服药,血压控制良好,患者未服用过安眠类药物。

1.2 诊断

中医诊断:不寐(肝火扰心证);西医诊断:失眠。患者急躁易怒,是由于肝主疏泄,肝气郁结,久则化火,肝火内盛,扰乱了人体正常的情志调节功能。心主神明,肝木生火,肝火炽盛,上扰心神,导致心神不安,难以入寐。肝开窍于目,肝火旺盛,灼伤目窍,导致目赤肿痛。

1.3 治疗干预

入院完善理化检查,遵医嘱予一级护理,低盐低脂饮食。现代医学予基础病治疗,积极采用药物控制患者血压。中药内服以疏肝泻火、镇心安神为法;中医外治以耳穴压豆联合失眠推拿,1次/d,以疏通经络,疏肝泻火,调节脏腑功能,缓解精神压力,改善睡眠。经治疗,患者已于05月22日病情好转出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 一般评估

患者中年女性,急性起病,生活环境良好,家庭关系和谐,社会支持系统良好,依从性佳。否认药物及食物过敏史。

2.1.2 专科评估

患者入院后,完成各项护理评估,包括常规评估,风险筛查和专科评估。本例患者部分不能自理,无营养风险,跌倒高风险,具体结果详见表1。

2.1.3 中医四诊

望诊:神志清楚,精神弱,面色潮红,形体消瘦,口唇紫暗,舌红,苔黄;闻诊:口干口苦;语言声音高亢,语气急躁;问诊:无发热,纳谷不香,夜间多梦,易醒,3~4次/晚,醒后难以再次入睡,晨起后自觉精神疲惫;切诊:脉弦数。

2.2 护理诊断

①睡眠型态紊乱与患者中风后睡眠形态改变

有关;②焦虑与患者担心疾病预后有关;③有跌倒的危险与患者自觉头晕有关。

2.3 护理目标

根据护理诊断结果,拟定如下护理目标:①患者睡眠质量显著改善,入睡时间缩短,夜间觉醒次数减少,睡眠时长和质量达到正常水平;②改善心理状态,患者了解疾病相关知识,减轻患者的焦虑情绪;③改善患者头晕症状,减少跌倒风险。

2.4 护理计划

通过一系列的护理评估及辨证分析,确定护责为以疏通经络、疏肝泻火,调节脏腑功能,缓解患者精神压力,通过耳穴压豆联合失眠推拿,改善患者失眠情况。

2.5 护理措施

2.5.1 中医特色护理

2.5.1.1 耳穴压豆

根据中医理论,选取与睡眠、情志调节相关的耳穴。主穴选择神门、心、皮质下,神门具有镇静安神作用;心主神明,调节心神;皮质下为调节大脑皮层兴奋与抑制的重要穴位。配穴选取肝、三焦,肝为病变相关脏腑,取之可清肝泻火;三焦为气运行的通道,调节三焦气机有助于肝火疏泄。操作方法:先用75%乙醇棉球对患者双侧耳部皮肤进行常规消毒,待干后,将王不留行籽对准上述耳穴贴敷。贴敷后,指导患者用食指和拇指轻轻按压耳穴,每个穴位按压3~5 min,以耳部出现酸、麻、胀、痛等得气感为宜,每日按压3~5次,双耳交替进行,3 d更换一次,2周为一个疗程。

2.5.1.2 失眠推拿

患者取仰卧位,护理人员双手食指、中指并拢,从印堂穴开始,向上推至前发际,反复操作5~10次;然后用双手拇指指腹从印堂穴沿眉弓向两侧分推至太阳穴,重复5~10次;再用拇指指腹按揉太阳穴、百会穴、四神聪穴,每个穴位按揉1~2 min,力度以患者能耐受为度。头面部推拿可疏通头部经络,调节气血运行,镇静安神。失眠推拿治疗,1次/d,2周为一个疗程。

表1 专科评估内容及结果

评估项目	评估内容	评估工具	评估得分	评估结果
常规评估	日常生活能力评定	Barthel	100分	生活完全自理
风险筛查	营养风险筛查	NRS 2002	1分	无风险
	跌倒风险评估	Morse	60分	中风险
睡眠质量评估	匹兹堡睡眠质量指数	PSQI	18分	睡眠质量极差

2.5.2 常规护理

2.5.2.1 生活起居护理

为患者创造安静、舒适及整洁的睡眠环境。保持室内温度适宜,一般控制在 $18\sim 22^{\circ}\text{C}$,湿度保持在 $50\%\sim 60\%$,可通过使用加湿器或放置水盆等方式,调节室内湿度。减少噪音干扰,关闭门窗,必要时使用隔音窗帘或耳塞。调整室内光线,睡眠时拉上窗帘,避免光线直射,营造黑暗的睡眠环境,有助于提高睡眠质量。

2.5.2.2 饮食护理

指导患者饮食以清淡易消化为主,避免食用辛辣、油腻及刺激性食物,以防加重肝火。建议患者多食用具有清肝泻火作用的食物,如绿豆、苦瓜、芹菜及菊花等。可适当饮用菊花枸杞茶,菊花能清肝明目、泻火解毒,枸杞滋补肝肾,二者搭配有助于调节机体阴阳平衡。

2.5.2.3 情志护理

肝火扰心型失眠患者多伴有情绪问题,护理人员主动与患者沟通,耐心倾听其诉说工作、生活中的压力和烦恼,给予心理支持与安慰。向患者讲解情绪与失眠的关系,介绍通过深呼吸、冥想、听舒缓音乐等方式调节情绪的方法,帮助患者保持平和心态,积极配合治疗与护理。

2.5.2.4 健康宣教

指导患者规律作息,养成规律的作息习惯,避免熬夜,耗伤气血。室内保持温湿度适宜。鼓励患者多与人沟通,培养兴趣爱好,转移注意力,让患者从焦虑、烦躁的情绪中解脱出来。

2.6 护理评价

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分表^[4],对患者护理前后的睡眠质量进行评价。该量表包含7个维度,每个维度0~3分,总分范围0~21分,得分越高表示睡眠质量越差。护理前,患者PSQI总分为18分,存在严重的睡眠障碍;护理2周后,PSQI总分为4分,睡眠质量明显改善,达到正常水平。同时,通过观察患者的临床症状,发现头晕胀痛、口干口苦、烦躁易怒等症状均得到有效缓解。

3 结果和随访

经过14 d的耳穴压豆联合失眠推拿的干预后,患者睡眠质量明显改善。患者出院一周后进行电话随访,了解患者睡眠情况,并给予康复指导,具体如下。①生活起居:室内注意开窗通风,

保持空气清新及适宜的温湿度。指导患者顺应四时气候变化增减衣物,勿汗出当风,出汗后及时擦干汗液并更换舒适透气的衣物。尽量避免人群聚集,防止外邪侵袭。②用药:遵医嘱按时按量服药,切勿自行停药,服用中药时应与西药间隔半小时服用。③饮食:饮食清淡易消化,控制好每日食盐的量,少食多餐,忌食辛辣、油腻、刺激性食物。④情志:保持心情愉悦,可用简单的运动、听音乐或相声等方式排解不良情绪。⑤复诊:遵医嘱定期复诊,不适随诊。

4 讨论

失眠属中医“目不瞑”“不寐”及“不得卧”范畴^[5]。失眠的病因主要有情志失常、饮食不节、劳逸失调,亦可因禀赋不足,房劳久病或年迈体虚所致。其主要病机是阴阳、气血失和,脏腑功能失调,以致神明被扰,神不安舍^[6]。其中,肝火扰心型是临床最常见的中医失眠证型。根据五行相生相克理论,肝属木,心属火,两者为母子关系,在生理病理上相互影响,肝为刚脏,主升主动,主疏泄,能够调节人体内的气血代谢和情志活动。心主血脉,主藏神,其功能活动有赖于气的推动及血的濡养,若肝气太过、肝火偏旺或者肝失疏泄,会导致肝气郁滞,久郁化火,肝火上炎,母病及子,进而扰乱心神,导致不寐^[7]。

耳穴压豆是基于中医经络学说和耳穴理论,通过刺激耳部穴位,调节脏腑经络气血的功能^[8]。在肝火扰心型失眠的治疗中,选取的神门、心、皮质下等穴位,可调节大脑皮层的兴奋与抑制,起到镇静安神的作用;肝、三焦穴能疏肝理气、清泻肝火,从根本上改善失眠的病因。失眠推拿是治疗失眠症状的常用手段之一,可采用多种手法或选择不同穴位进行^[9],疏通经络,调和气血。头面部推拿可直接调节头部气血运行,改善大脑供血,镇静安神。耳穴压豆与失眠推拿联合应用,内外同治,协同作用,共同发挥改善睡眠、调节情志的效果。

情志因素在肝火扰心型失眠的发生发展中起着重要作用。护理过程中实施的情志护理,通过与患者的沟通交流,帮助其释放压力,调节情绪,从心理层面改善失眠状况。同时,合理的饮食护理为患者提供支持,避免食用助火食物,增加清肝泻火食物的摄入,有助于调节机体的内环境,促进病情的恢复。情志护理与饮食护理相辅相成,与

耳穴压豆、失眠推拿共同构成全面的护理干预措施,值得临床借鉴参考。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 姚荏文, 老锦雄. 针刺鬼穴结合龙胆泻肝汤治疗中风后肝火扰心型失眠的临床观察[J]. 广州中医药大学学报, 2024, 41(3): 677-683.
YAO R W, LAO J X. Clinical observation on the acupuncture at the ghost points combined with Longdan Xiegan decoction in the treatment of post-stroke insomnia of liver-fire disturbing the heart type[J]. J Guangzhou Univ Tradit Chin Med, 2024, 41(3): 677-683. (in Chinese)
- [2] 艾攀, 杨莉霞. 耳穴压豆联合五行音乐在肝火扰心型失眠患者中的应用[J]. 光明中医, 2022, 37(8): 1411-1414.
AI P, YANG L X. Application of auricular point pressing beans combined with Wuxing music in insomnia patients with liver-fire disturbing heart type[J]. Guangming J Chin Med, 2022, 37(8): 1411-1414. (in Chinese)
- [3] 李涛, 邴雅璐, 田荣花. 邴雅璐治疗肝火扰心型失眠的经验总结[J]. 中国民间疗法, 2024, 32(6): 32-35.
LI T, BING Y J, TIAN R H. Summary of BING ya-jun's experience in treating heart type insomnia disturbed by liver fire[J]. China's Naturopathy, 2024, 32(6): 32-35. (in Chinese)
- [4] 张颜莉, 王萌, 王雪纯, 等. 上海社区老年人认知功能和睡眠质量现状及影响因素分析[J]. 中国临床医学, 2025, 32(1): 58-64.
ZHANG Y L, WANG M, WANG X C, et al. Analysis of the current status and influencing factors of cognitive function and sleep quality of elderly people in Shanghai community[J]. Chin J Clin Med, 2025, 32(1): 58-64. (in Chinese)
- [5] 吉安庆, 崔景, 徐晔. 引阳入阴推拿配合中药安眠枕治疗肝火扰心型失眠的临床疗效观察[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48(12): 165-168.
JI A Q, CUI J, XU Y. Clinical observation on effect of inducing Yang into Yin tuina combined with traditional Chinese medicine sleeping pillow in treatment of insomnia (liver fire disturbing heart syndrome) [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2021, 48(12): 165-168. (in Chinese)
- [6] 罗燕, 訾勇, 陈淑娇, 等. 郁三针配合耳穴压豆治疗肝火扰心证失眠疗效观察[J]. 广西中医药, 2020, 43(3): 50-52.
LUO Y, ZI Y, CHEN S J, et al. Observation of depressive 3 needles therapy combined with auricular acupressure on insomnia of liver-fire disturbing heart syndrome[J]. Guangxi J Tradit Chin Med, 2020, 43(3): 50-52. (in Chinese)
- [7] 典迎彬, 胡艳丽, 贾慧敏. 镇肝安神脏腑推拿疗法治疗肝火扰心型失眠临床观察[J]. 河南中医, 2024, 44(12): 1914-1918.
DIAN Y B, HU Y L, JIA H M. Clinical observation of liver-calming and mind-soothing massage therapy in the treatment of insomnia with syndrome of liver fire disturbing the heart [J]. Henan Tradit Chin Med, 2024, 44(12): 1914-1918. (in Chinese)
- [8] 张潇尹, 赵参军, 闫咏梅, 等. 生血宝合剂联合耳穴压豆治疗血虚肝旺型不寐的临床疗效观察[J]. 中国医药导刊, 2023, 25(1): 76-80.
ZHANG X Y, ZHAO C J, YAN Y M, et al. Clinical efficacy of Shengxuebao mixture combined with auricular point pressing bean in the treatment of insomnia with the syndrome of blood deficiency and liver hyperactivity[J]. Chin J Med Guide, 2023, 25(1): 76-80. (in Chinese)
- [9] 韩正芳, 周艳萍. 头部推拿配合平衡罐治疗肝火扰心型失眠的研究进展[J]. 东方药膳, 2022(19): 295-296.
HAN Z F, ZHOU Y P. Research progress of head massage combined with balancing tank in the treatment of insomnia caused by liver-fire disturbing the heart [J]. Orient Med Diet, 2022(19): 295-296. (in Chinese)

声明:此案例经过本平台同行评议,全文开放获取,采用知识共享(CC 4.0 BY-NC-ND)许可协议,作者可在其他媒体再次发表。