

耳穴综合疗法治疗 1 例胃痛伴失眠患者的护理体会

郭 欢, 宋利娜, 王志丹, 焦 华, 刘 月

(天津市滨海新区中医医院 消化内科, 天津, 300450)

摘要: 本文总结耳穴综合疗法治疗 1 例胃痛伴失眠患者的护理体会。耳穴综合疗法是指在耳部综合运用多种刺激方法进行治疗的中医外治法,通过每日的耳穴按摩、耳穴刮痧、艾灸熏耳及耳穴压豆等治疗,刺激耳部胃、皮质下及神门等穴位。在治疗周期内,调节人体脏腑气血功能,促进机体阴阳平衡,从而达到治疗胃痛及失眠的目的。

关键词: 耳穴综合疗法; 胃痛伴失眠; 护理

Nursing Experience of Auricular Comprehensive Therapy in Treating a Patient with Gastric Pain and Insomnia

GUO Huan, SONG Lina, WANG Zhidan, JIAO Hua, LIU Yue

(Department of Gastroenterology, Tianjin Binhai New Area Hospital of Traditional Chinese Medicine, Tianjin, 300450)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of auricular comprehensive therapy for a patient with gastric pain and insomnia. Auricular comprehensive therapy, a Traditional Chinese Medicine (TCM) external treatment, involves integrated stimulation methods on the ear, including daily auricular massage, ear scraping, moxibustion fumigation, and auricular acupressure. By targeting specific ear points (e. g., Stomach, Subcortex, and Shenmen), the therapy regulates visceral functions and 气血 (Qi-Blood) balance, thereby alleviating gastric pain and improving sleep quality during the treatment cycle.

KEY WORDS: auricular comprehensive therapy; gastric pain with insomnia; nursing

失眠作为临床常见病症,其核心症状包括入睡困难、睡眠维持障碍(易醒/早醒)、醒后疲劳感及日间功能受损(注意力涣散、记忆力下降),长期未干预可诱发情绪障碍(焦虑/抑郁)、免疫功能失调等系统性危害^[1]。胃痛(中医病名)以剑突下疼痛为主症,常兼见脘腹胀满、暖气泛酸、纳差呕吐等,病机多责之于外邪犯胃、情志失调、饮食劳倦,现代医学认为与胃黏膜病变(如胃炎、溃疡)、自主神经紊乱及生活方式因素(饮食不节、烟酒刺激、精神应激)密切相关。

近年来,胃炎伴失眠的发病率呈显著上升趋势,与现代社会快节奏、高压力生活方式及情绪代谢紊乱相关。中医外治法联合中西药物治疗该病显示出独特优势,其中耳穴综合疗法通过多靶点干预发挥整合调节作用。基于“耳为宗脉之所聚”理论,内脏病变可在耳郭相应反射区(如胃、神门、

皮质下)出现压痛、色素沉着或形态改变,通过刺激这些穴位可调节脏腑气血、平衡阴阳。本文采用耳穴综合疗法(融合耳穴按摩、刮痧、压豆、艾灸熏耳等多种技术)干预 1 例胃痛伴失眠患者,旨在总结其护理要点及临床价值,为中西医结合护理提供实践参考。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男性,40 岁,无诱因出现胃胀间作,偶有 1~2 h 胃痛,无恶心呕吐,无发热寒战,入睡需 1 h,夜醒 2 次,间断就诊于我院门诊。胃镜示慢性胃炎,胃体黄斑瘤,幽门螺旋杆菌阴性,两周前因感冒后症状加重,遂于我科进一步就诊。现症状:胃胀,偶有胃痛,大便 1 次/d,时干时稀,尿频,夜寐欠安。既往史:2015 年右上臂前外侧伤史;个

人史:无;过敏史:无;家族史:父亲肝癌,糖尿病病史。

1.2 查体

患者体温(T)36.3℃、脉搏(P)70次/min、呼吸(R)18次/min、血压(BP)119/75 mm Hg;神志清楚,精神倦怠,言语流利,自主体位,舌红苔腻微黄,脉滑,夜寐欠安,按腹部无压痛,无腹肌紧张及反跳痛,查体合作;Braden评分22分,自理能力评分100分,疼痛评分2分。

1.3 诊断及治疗

西医诊断:胃痛;中医诊断:慢性胃炎。患者入院中医治疗以化湿泄浊、理气止呕为则,予中药汤剂水煎服,5%的葡萄糖注射液250 mL+益气复脉注射液2.6 g静点,以益气养阴,活血通络。中医特色治疗包括耳部耳针、捏治疗、耳部温灸及刮痧等,以理气除胀。西医治疗以抑酸护胃及对症治疗为则,予5%的葡萄糖注射液250 mL+盐酸雷尼替丁注射液50 mg,以抑酸护胃。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 疼痛程度评估

数字评分量表(NRS)评分标准:0分:无痛;1~3分:轻度疼痛(不影响日常活动);

4~6分:中度疼痛(活动受限);7~10分:重度疼痛(无法耐受)。患者评分2分(轻度疼痛),提示疼痛可控但需干预以防进展。

2.1.2 睡眠质量评估

匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)量表结构涵盖7项维度(睡眠质量、入睡时间、睡眠效率等),总分0~21分。分级标准:0~5分:睡眠质量良好;6~10分:轻度障碍;11~15分:中度障碍;16~21分:重度障碍。患者评分15分(中度睡眠障碍),表现为显著入睡困难及日间功能受损。

2.1.3 生活质量评估

简明健康调查量表(SF-36)评估维度包括生理功能、社会功能、精神健康等8项,每项换算为0~100分。评分意义:总分越高,生活质量越优(>80分为优,50~79分为中,<50分为差)。患者评分为40分(整体生活质量较差),突出表现为躯体疼痛(30分)及活力低下(35分)。

2.2 护理诊断

急性疼痛与脉络瘀阻有关;胃胀与消化不良有关;睡眠形态紊乱与疼痛有关。

2.3 护理计划

通过耳部综合疗法,使患者胃疼痛程度得到减轻或消除,胃胀程度得到减轻或消除,缓解患者入睡困难的问题。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

2.4.1.1 操作前要点

操作前准备:确保治疗环境清洁安静,患者取舒适体位;操作者需洗手消毒,准备好所需器械和药物。耳部皮肤观察:操作前需仔细观察患者耳部皮肤情况,确保无破损、炎症等。手法力度适中:在操作过程中手法应轻柔而有力,避免过度刺激导致患者不适;对于敏感穴位,可适度减轻刺激力度。

2.4.1.2 常用耳穴选择与定位方法

脾:脾耳穴位于耳甲腔的后上方,肝穴的下方,在肝硬化肿大区与血液点穴之间,耳轮脚消失的部分上后方的下缘处,主治消化系统疾病,如食欲不振、腹胀、腹泻及便秘等。胃:位于耳轮脚消失处,主治消化系统疾病,如胃炎、胃痉挛、恶心及呕吐等。肝:耳甲艇的后下部,胃反射区与十二指肠反射区的后方,胰腺点穴至外腹穴连线的中间处,主治治疗肝脏疾病及其相关症状,如肝郁胁痛、慢性肝炎、胆囊炎及胆结石等。大肠:耳甲艇,在耳轮脚上缘内侧1/3,与口穴相对处,主治大肠相关疾病,如痢疾、肠炎及腹泻等。交感:对耳轮下脚前端与耳轮内缘交界处,主治失眠、多汗、烦躁等。皮质下:对耳屏内侧面,主治神经衰弱、失眠、多梦及高血压等。神门:神门耳穴位于三角窝后1/3的上部,主治镇静安神、止痛及消炎等。

2.4.1.3 耳部按摩

耳朵是人的重要器官,耳部穴位与人体各个组织器官有着密切关联^[2]。在耳穴贴压前给予耳部按摩可起到预热作用。耳部按摩通过手掌对耳部穴位、神经、血管的按摩,初步给予耳穴轻微刺激,以增加耳部血液循环、提高耳部神经的敏感性,同时也可让患者逐步进入治疗状态,并舒缓患者的紧张情绪,提高其对治疗的耐受性^[2]。

按摩方法:双手合掌,互搓掌心(劳宫穴)直至发热,然后双手五指并拢,以掌心顺时针按摩耳廓正面10~20次。双手食指置耳廓上部作固定,拇指指腹置耳背心的位置,然后以拇指指腹由后往前按摩耳背心10~20次。以双手拇指或食指指腹,顺着耳后降压沟,由上往下按摩10~20次。

将双手拇指置于耳垂后面以做固定,然后以食指指腹顺时针均匀按摩整个耳垂 10~20 次。四指并拢,用食指边缘搓、擦耳背降压沟及耳背肾、耳背脾、耳背肝、耳背肺等五脏穴的位置 10~20 次。用双手拇指、食指,夹捏耳朵尖端(耳尖穴)向外向上牵引提拉,手指一松一紧或一捏一放,以耳尖穴发热发红为准,一般提拉 10~20 次。双手拇指固定在耳后,用食指由上往下依次按压耳轮、对耳轮、三角窝、耳甲艇、耳甲腔等位置 10~20 次。用整个手掌心按住耳朵 5~6 s,然后快速放开,以产生轻度弹响,重复 3~5 次(有急性中耳炎的患者此步禁做)。每日按摩 10 min,耳穴按摩操结束,以患者耳朵微微发红、发热,并感舒适为度^[3]。注意事项:按摩前需修剪指甲,避免划伤耳部皮肤;按摩时手法应轻柔,避免过度用力造成耳部不适。

2.4.1.4 耳部刮痧

耳部刮痧是一种通过刮拭耳部皮肤,刺激耳部经络,促进气血流通,以达到舒经活络、镇静安神的治疗目的^[4]。对失眠症患者采用耳穴压豆联合耳部全息铜砭刮痧技术治疗,具有更好的临床效果,可提高患者睡眠质量^[5]。适用于头痛、三叉神经痛、牙痛、咽喉炎、扁桃体炎、颈椎病、高血压、过敏性鼻炎、失眠、便秘及绝经期综合征等多种疾病及症状缓解。具体操作:选用与人体达到良好共振频率的黄铜制刮痧板,蘸取适量刮痧油或药油以减少摩擦。“徐而和”的手法即力度适中、均匀,速度不宜过快,以皮肤发红发热为度,避免破皮。患者去枕仰卧位,头偏向一侧,用棉签蘸 75% 的酒精对耳部进行消毒,然后将刮痧油涂抹于患者耳部,用铜砭根据耳朵的形态按照自上而下、从内到外的顺序对耳部进行刮痧,部位包括耳正面—耳前—耳背—耳后方—后方至胸锁乳突肌。刮痧角度以 30~45°为宜,配合点、按等手法,根据患者耐受程度选择力度。每个部位刮约 20 下,微微发红,稍稍起痧为宜。据辨证结果选择重点刮拭部位,1 次/d。刮痧完成后清洁患者耳部并检查皮肤是否破损,如有破损及时进行消毒处理。告知患者刮痧后的注意事项,如被刮部位不宜沾水,4 h 内不宜洗澡,避免吹风。

2.4.1.5 艾灸熏耳

中医学认为,耳穴压豆联合艾灸治疗能够宁心安神,补益肺脾之气,调理人体气机,有助于改善患者肠道功能,缓解其失眠症状,促进宿便排出^[6]。温热刺激:艾灸通过艾绒、艾柱等燃烧后产

生的温热作用于耳部穴位,促进局部血液循环,达到温经散寒、行气通络的效果。药理作用:艾叶具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等功效,其燃烧后产生的气味和药性能够渗入皮肤,起到防病保健的作用。选择质量上乘的清艾条(直径 1.8 cm),确保燃烧稳定且烟雾适中。将艾条一端点燃,保持适当距离(约 3 cm)对准胃、皮质下、神门等进行回旋灸。每个穴位艾灸时间不宜过长,一般控制在 5~10 min 左右,以免烫伤皮肤。艾灸结束后,轻轻按压耳部穴位,促进药性吸收,并注意保暖避免受凉。部分人在艾灸后可能会出现耳部温热感、轻微发红等现象,属正常反应。如出现疼痛、肿胀、水泡等异常反应,应立即停止艾灸并就医处理。注意事项:艾灸前应清洁耳部皮肤,避免在饥饿、饱餐、疲劳等状态下进行艾灸;艾灸过程中应避免烫伤皮肤;艾灸后应注意保暖并避免吹风受凉。

2.4.1.6 耳穴贴压

耳穴贴压是一种中医传统疗法,通过在耳部特定穴位上贴压王不留行籽等丸状物,并予以适度的揉、按、压刺激,可疏通经络,调整脏腑功能,促进机体阴阳平衡^[7]。耳穴贴压可缓解化疗相关的失眠、焦虑、抑郁和疲劳,提高患者生活质量^[8]。在耳部按摩和耳部铜砭刮痧之后给予耳穴贴压可延长对耳部穴位的刺激时间。耳部按摩和耳部铜砭刮痧对耳部的刺激时间短暂,缺乏持续性^[9]。根据病症和中医理论,选择合适的耳穴进行贴压。该患者具有胃痛伴失眠的症状,可选取脾、胃、大肠、交感、神门及皮质下等穴位进行耳穴贴压。使用耳穴探针来确定阳性点,阳性点是指在刺激时会产生疼痛或不适感的穴位。将王不留行籽(一种常用于耳穴疗法的小颗粒)贴在阳性点上,然后进行按压。按压的强度应从轻到重,以患者产生酸、胀、麻等感觉为宜^[9]。王不留行籽每 3 d 更换 1 次,每日按压 3 次,1 min/次。贴压时要注意松紧适度,避免过度压迫引起不适。贴压前需询问患者过敏史,避免使用过敏材料,本例患者无过敏史。嘱患者贴压期间应注意防水、防汗,保持耳廓干燥。按压时力度要适中,避免过度用力损伤皮肤。同时,注意观察贴压部位皮肤状况,如有异常及时处理。

2.4.2 生活起居

生活规律,劳逸结合,适当运动,保证睡眠,急性发作时宜卧床休息。鼓励患者饭后适当运动,

保持大便通畅。腹部按摩：顺时针按摩，15～20 min/次，2～3 次/d。

2.4.3 饮食护理

饮食以质软、少渣、易消化、定时进食、少量、多餐为原则；宜细嚼、慢咽，减少对胃黏膜的刺激；忌食辛辣、肥甘、过咸、过酸、生冷之品，以免伤脾。可进食化湿和中的食物，如山药白扁豆粥，1 剂/d。

2.4.4 情志护理

指导患者采用有效的情志转移方法，如深呼

吸、全身肌肉放松、听音乐等。鼓励家属多陪伴患者，给予患者心理支持。

2.4.5 用药护理

指导患者遵医嘱用药，不可随意增减药量。中药汤剂一般宜饭后温服，少量多次，避免刺激胃膜。

2.5 护理评估

经治疗后，患者夜醒次数由 2 次改善为 0 次，无胃痛症状，舌苔由腻转薄，NRS 评分及 PSQI 评分均显著下降，生活质量明显提高，详见表 1。

表 1 疗效评估

评估项目	2025 年 03 月 06 日	2025 年 03 月 07 日	2025 年 03 月 08 日	2025 年 03 月 09 日	2025 年 03 月 10 日
NRS	2	1	1	0	0
PSQI	15	12	10	8	8
SF-36	40	52	58	65	70

3 结果和随访

经 5 d 的治疗护理，患者胃痛得到缓解，无胃胀症状，睡眠质量得到改善。出院后半个月，进行电话随访，了解患者胃痛情况，患者未再出现胃痛情况，总睡眠时间约为 7 h。

4 讨论

耳穴综合疗法是中医治疗手段之一，能够调节脏腑功能，对改善患者胃肠功能能够起到良好作用^[10]。胃穴可调节胃肠，皮质下、神门穴可起到安神的作用，在治疗患者胃痛的同时提高睡眠质量，从而改善生活质量。随着社会节奏的加快、生活压力的加大，胃炎患者常表现出情绪低落、悲观、失眠等症状，会进一步加重胃炎病情形成恶性循环^[11]。

本次研究指出，在耳穴综合疗法的实施中，患者胃肠功能得到显著改善，失眠得到好转，生活质量也有明显提升。耳穴压豆加强对患者病症的干预，起到缓解胃脘痛，镇静安神作用，减轻病情带来的不适感，也促进患者胃肠功能的调节与改善。且相比西药治疗，耳穴压豆不引起药物副反应，还能够提高舒适感，因而患者对耳穴压豆的依从性更高，生活质量也得到更显著改善。考虑到慢性胃炎病程长，患者治疗依从性差，治疗后记录不适反应，及时调整力度。在临床护理中，还可配合健康教育的方式，加强对多种健康知识的宣教，提高患者健康常识与疾病认知，促使其更好地配合临床治疗及护理^[12]。

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] 邵子杰, 常先荣, 刘石雷. 中医药治疗失眠的新进展[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(12): 203–206.

SHAO Z J, CHANG X R, LIU S L. New progress of traditional Chinese medicine in the treatment of insomnia[J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2023, 21(12): 203–206. (in Chinese)

[2] 陈丽丽, 余华丹, 揭梦惠, 等. 耳穴贴压联合耳部虎符铜砭刮痧对肝郁脾虚型失眠患者的效果[J]. 上海护理, 2025, 25(7): 26–30.

CHEN L L, YU H D, JIE M H, et al. Effects of auricular acupressure combined with hufu copper scraping on insomnia due to liver stagnation and spleen deficiency[J]. Shanghai Nurs, 2025, 25(7): 26–30. (in Chinese)

[3] 黄冬梅, 黄丽华, 赖宝珍, 等. 耳穴按摩操治疗失眠临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(1): 116–118.

HUANG D M, HUANG L H, LAI B Z, et al. Clinical Observation on the Treatment of Insomnia with Ear Point Massage Exercises[J]. Guangming J Chin Med, 2023, 38(1): 116–118. (in Chinese)

[4] 沈凤菊, 何苏平. 失眠患者中应用耳部刮痧配合耳穴压豆对睡眠质量的影响[J]. 航空航天医学杂志, 2025, 36(2): 196–198.

SHEN F J, HE S P. The impact of applying ear

- scraping combined with ear acupressure bean application on the sleep quality of patients with insomnia [J]. *J Aerosp Med*, 2025, 36(2): 196–198. (in Chinese)
- [5] 顾芹, 郭冬梅, 黄玲玲, 等. 耳穴压豆联合耳部全息铜砭刮痧治疗失眠临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2024, 22(24): 112–114.
- GU Q, GUO D M, HUANG L L, et al. Auricular point pressing bean combined with holographic copper needle scraping in the treatment of insomnia[J]. *Chin Med Mod Distance Educ China*, 2024, 22(24): 112–114. (in Chinese)
- [6] 杨亭亭, 李静, 顾娟娟. 基于子午流注学说的耳穴压豆及艾灸应用于老年糖尿病失眠患者的效果[J]. 中国疗养医学, 2023, 32(4): 429–432.
- YANG T T, LI J, GU J J. Effect of auricular point pressure bean and moxibustion on elderly patients with diabetes and insomnia based on meridian flow theory[J]. *Chin J Conval Med*, 2023, 32(4): 429–432. (in Chinese)
- [7] 刘君会. 耳穴压豆联合中医情志护理对脑梗死后抑郁患者负性情绪及神经功能的影响[J]. 中华养生保健, 2024(3): 32–34, 38.
- LIU J H. Effects of auricular pressure bean combined with Chinese medicine affective care on negative emotions and neurological functions of depressed patients after cerebral infarction [J]. *Chin Health Care*, 2024(3): 32–34, 38. (in Chinese)
- [8] ZHANG C P, ZHANG Y W, LI T Y, et al. Auricular acupressure for chemotherapy-related insomnia in cancer patients: a systematic review and meta-analysis[J]. *Explore (NY)*, 2025, 21(4): 103188.
- [9] 曾满萍, 刘晓辉, 彭丽华, 等. 耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧治疗失眠症的疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2022, 41(4): 359–365.
- ZENG M P, LIU X H, PENG L H, et al. Efficacy observation of auricular scraping with a copper scraper combined with auricular point sticking for insomnia[J]. *Shanghai J Acupunct Moxibustion*, 2022, 41(4): 359–365. (in Chinese)
- [10] 赵艳艳, 张海梅, 张贝, 等. 耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧在慢性肝病合并失眠患者中的应用[J]. 护理实践与研究, 2025, 22(1): 127–133.
- ZHAO Y Y, ZHANG H M, ZHANG B, et al. Application of auricular acupoint pressure combined with copper acupuncture and Gua Sha in chronic liver disease patients combined with insomnia[J]. *Nurs Pract Res*, 2025, 22(1): 127–133. (in Chinese)
- [11] 付阳茜, 韩旭, 梁硕, 等. 基于形神理论探讨慢性萎缩性胃炎伴焦虑抑郁状态的五脏病机[J]. 吉林中医药, 2024, 44(2): 125–129.
- FU Y X, HAN X, LIANG S, et al. Exploring the five-emotion Zang-organs pathogenesis of chronic atrophic gastritis with anxiety and depression under the theory of holism of physique and spirit[J]. *Jilin J Chin Med*, 2024, 44(2): 125–129. (in Chinese)
- [12] 黄蓉, 王翔, 肖红玲. 耳穴埋豆治疗失眠疗效的 Meta 分析[J]. 当代护士(下旬刊), 2021, 28(3): 33–36.
- HUANG R, WANG X, XIAO H L. Meta-analysis of the therapeutic effect of auricular acupuncture bean implantation on insomnia [J]. *Mod Nurse*, 2021, 28(3): 33–36. (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。