

DOI: 10.12209/CAIM202203150008

· 中西医结合临床案例 ·

推拿联合耳穴贴压治疗失眠 1 例护理体会

王欣悦¹, 马旭¹, 张聘¹, 许冰¹, 唐玲²

(1. 北京中医药大学东方医院, 脾胃肝胆科, 北京 100078;

2. 北京中医药大学东方医院, 护理部, 北京 100078)

摘要: 本文总结 1 例失眠患者应用推拿联合失眠耳穴贴压的护理体会。在常规护理基础上, 给予患者推拿联合耳穴贴压, 并教会患者正确的耳穴按压方法, 每日进行睡眠评分。经过 10 d 的干预后, 患者睡眠时间延长, 睡眠质量提升, 失眠症状得到明显缓解。

关键词: 失眠; 睡眠质量; 推拿; 耳穴贴压

Massage combined with auricular point sticking and pressing therapy for one cases of insomnia and related nursing management

WANG Xinyue¹, MA Xu¹, ZHANG Pin¹, XU Bing¹, TANG Ling²

(1. Department of Liver Gallbladder Spleen and Stomach Diseases, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, 100078; 2. Department of Nursing, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, 100078)

ABSTRACT: This paper summarized the nursing experience of a patient with insomnia who received a massage combined with auricular point sticking and pressing therapy. Based on the routine nursing interventions, massage technique was applied once a day for 10 days. The patient was taught with the correct method of conducting auricular point sticking and pressing therapy. The patient's sleep quality was evaluated by Pittsburgh sleep quality index (PSQI) and Athens Insomnia Scale (AIS) daily. After 10 days of intervention, a relief of insomnia was observed in the patient with prolonged sleep time and increased sleep quality.

KEY WORDS: insomnia; sleep quality; massage; auricular point sticking and pressing therapy

失眠通常指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境, 依然对睡眠时间和(或)质量感到不满足, 并且影响日间社会功能的一种主观体验^[1]。失眠属中医“不寐”“目不瞑”等范畴, 认为其主要病机为阴阳失和、营卫失调、气机不畅等^[2]。失眠多表现为入睡困难、睡后多梦、易惊醒、醒后疲惫不堪、常伴有头晕、头痛、焦虑等临床表现, 严重妨碍患者身心健康和工作效率^[3]。现代医学多使用镇静安眠等药物进行短暂性治疗, 但此类药物具有局限性, 长期服用后会使得患者产生耐药性, 不良反应较多, 且治标不治本^[4]。采用推拿联合耳穴贴压治疗失眠症, 操作简便, 安全且无不良反应, 绝大多数患者都可接受。科室 8 月收治 1 例失眠患者, 采用推拿联合失眠耳穴贴压进行干预, 现将干预效果及

护理体会报告如下。

1 临床资料

患者女性, 82 岁, 以“失眠”入院, 入院时主诉: 神疲乏力, 夜间睡眠时间短, 严重时彻夜不眠, 睡则多梦易醒, 靠药物辅助睡眠, 纳差, 小便可。患者舌暗红, 苔剥脱薄白腻, 舌中偶见黑苔, 脉弦滑。专科查体未见明显异常。既往史: 高血压病史 20 年, 规律服药, 血压可控。中医诊断: 不寐(心脾两虚); 西医诊断: 失眠。患者 8 月 15 日入院, 入院时主诉: 睡眠时间为 4~6 h, 眠差易醒, 需靠药物辅助(艾司唑仑片 2 mg, 口服, 每晚 1 次)入眠, 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分 19 分, 阿森斯失眠量表(AIS)评分 20 分^[5]。给予患者推拿治

疗联合耳穴贴压干预后,患者睡眠时间延长,夜间睡眠时间为6~7 h。患者于8月25日出院,出院时艾司唑仑片剂量减为1 mg(口服,每晚1次),匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分16分,阿森斯失眠量表(AIS)评分17分。

2 护理

2.1 常规护理

入院后给予患者 I 级护理,低盐、低脂、半流质饮食。给予患者心理疏导,嘱患者保持乐观积极的良好心态。叮嘱患者睡前可用温水泡脚 20~30 min,有利于提高睡眠质量。

2.2 推拿

推拿治疗具体操作如下:患者取仰卧位。操作者操作前搓热双手,并蘸取适量薰衣草精油,选取患者头部印堂、攒竹、太阳、上星、神庭、百会等穴位进行推拿,由印堂推至攒竹、上星推至太阳穴各30次,每次停留按摩太阳穴5~10 s,由下至上按摩患者耳廓30次,从前额正中线出发,利用双手大鱼际抹向两侧,按揉3~5次太阳穴,最后由神庭推至百会30次,每次停留按摩百会穴5~10 s。1次/d,每次推拿治疗约10~15 min,可根据患者实际情况调整^[6]。

2.3 耳穴贴压

耳穴贴压治疗具体操作如下:患者取端坐位。操作者用酒精消毒清洁耳廓,用探棒探查耳穴敏感点,确定贴压部位,选用王不留行籽附在心、神经系统皮质下、神经衰弱区、神经衰弱点、多梦区、脾穴,以小方块胶布固定。留埋期间嘱患者用手定时按压,进行压迫刺激。每周2次,左右耳交替贴压1次,每天按压3~5次,每次每穴1~2 min^[7]。

3 讨论

随着人们的生活节奏加快,工作压力加重,失眠症的患病率不断增加。失眠症可发生于任何年龄段,其中老年患者发病率较高。中医学认为“头”为诸阳之会^[8],通过推拿手法可以对患者头部穴位产生机械性刺激,扩张患者机体的毛细血管,增加脑部血供,缓解患者大脑局部缺氧症状,使神经系统兴奋和抑制调节到相对平衡的状态,从而改善因脑部供血不足而引起的头晕、头痛、记忆力下降、注意力不集中等症状,有效调节大脑皮质功能,达到安神的目的^[6]。

耳穴贴压疗法是中医特色疗法之一,是使用药物、磁珠等圆形物质(常用的为王不留行籽)贴敷在耳穴上而达到治病目的的一种疗法^[9]。本例患者多梦易醒,肢倦神疲,苔薄白脉滑,故为心脾两虚。耳穴贴压选穴心、神经系统皮质下、神经衰弱区、神经衰弱点、多梦区、脾。心主神志、心藏血,神不守舍便多梦,取心以宁心安神;多梦是由于大脑皮层兴奋和抑制功能失调,皮质下中枢细胞活动未被抑制而过度兴奋,取神经系统皮质下以调节大脑皮质的兴奋和抑制功能;多梦区、神经衰弱区、神经衰弱点是反应失眠多梦的特定穴,多梦时,神经衰弱点电测阳性反应,耳背多梦区软组织隆起,取神经衰弱区及多梦区可使大脑皮层抑制过程加强,入睡加快,睡眠深沉;取脾以健脾益气,养心安神^[10]。期间辅以定时按压,对相应耳穴进行压迫刺激,可以促使穴位得气,从而作用到神经感受器、感觉神经末梢,以此为通道进而向上传递,最终可以对患者大脑皮层功能进行有效调节,以此改善患者睡眠节律,缓解其失眠症^[11]。

综上所述,在失眠症患者临床治疗期间联合应用失眠推拿与耳穴贴压疗法,可以调节气血、脏腑功能,提高患者的生命活动力,改善睡眠质量,对患者机体健康的维持有积极作用。本研究只观察了推拿联合失眠耳穴贴压干预1例老年失眠患者的效果,缺乏与其他年龄段失眠患者治疗效果的比较,后续研究可以扩大样本量,并延长观察时间,增加观察指标,进一步探索推拿治疗联合耳穴贴压治疗失眠症的疗效。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突;案例发表获得患者知情同意。

参考文献

- [1] 中华医学会神经病学分会,中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J]. 中华神经科杂志, 2018, 51(5): 324-335.
CHINESE MEDICAL ASSOCIATION BRANCH OF NEUROLOGY, CHINESE MEDICAL ASSOCIATION BRANCH OF NEUROLOGY PANEL OF SLEEP DISORDERS. Chinese Guidelines for the diagnosis and treatment of insomnia in adults[J]. Chin J Neurol, 2018, 51(5): 324-335. (in Chinese)
- [2] 窦海伟,赵晓东,吴江昀,等. 浅谈中医对不寐病因病机的认识[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(11): 4169-4170.

- DOU H W, ZHAO X D, WU J Y, et al. Understanding of insomnia in traditional Chinese medicine [J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2015, 30 (11): 4169-4170. (in Chinese)
- [3] 贾海波, 王春葳, 辛红, 等. 自拟安神养血汤联合温针灸及耳穴治疗顽固性失眠的临床疗效评价 [J]. *河北中医药学报*, 2021, 36(1): 43-46.
- JIA H B, WANG C W, XIN H, et al. Clinical efficacy evaluation of self-made anshen Yangxue decoction combined with warm acu-moxibustion and auricular points in treatment of intractable insomnia [J]. *J Hebei Tradit Chin Med Pharmacol*, 2021, 36 (1): 43-46. (in Chinese)
- [4] 颜晶晶. 耳穴贴压治疗失眠的临床护理体会 [J]. *养生保健指南*, 2021, 34: 243.
- YAN J J. Nursing experience of patients with insomnia treated with auricular points sticking and pressing therapy [J]. *Health Guide*, 2021, 34: 243.
- [5] 宋岳涛. 老年综合评估 [M]. 2 版. 北京: 中国协和医科大学出版社, 2019. .
- SONG Y T. Comprehensive Geriatric Assessment [M]. Second Edition. Beijing: Peking Union Medical College Press, 2019. (in Chinese)
- [6] 王菁, 刘旭峰, 薛卫国. 中医推拿疗法治疗失眠的临床疗效及安全性观察 [J]. *贵州医药*, 2021, 45 (3): 432-433.
- WANG J, LIU X F, XUE W G. Observation on the effect and safety of Traditional Chinese Medicine massage technique in the treatment of insomnia [J]. *Guizhou Med J*, 2021, 45 (3): 432-433. (in Chinese)
- [7] 中华中医药学会. 中医护理常规技术操作规程 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2006.
- CHINA ASSOCIATION OF CHINESE MEDICINE. Operating instruction of Traditional Chinese Medicine nursing techniques [M]. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine Co., Ltd., 2006. (in Chinese)
- [8] 罗国超, 吴伟文. 针灸结合头颈部经穴推拿、耳穴贴压技术治疗失眠 36 例疗效观察 [J]. *中国医药科学*, 2017, 7(9): 45-48.
- LUO G C, WU W W. Observation of curative effect of acupuncture and moxibustion combined with meridian point massage of head and neck and auricular point sticking technique in treatment of insomnia in 36 cases [J]. *China Med Pharm*, 2017, 7 (9): 45-48. (in Chinese)
- [9] 周丽莉. 音乐疗法联合耳穴贴压治疗失眠症的临床效果探究 [J]. *黔南民族医学学报*, 2021, 34 (2): 106-108.
- ZHOU L L. Effect of music therapy combined with auricular points sticking and pressing therapy in the treatment of insomnia [J]. *J Qiannan Med Coll Natl*, 2021, 34(2): 106-108. (in Chinese)
- [10] 黄丽春. 耳穴治疗学 [M]. 2 版. 北京: 科学技术文献出版社. 2017.
- HUANG L C. Treatment with auricular points [M]. Second Edition. Beijing: Science and Technical Documentation Press. 2017. (in Chinese)
- [11] 朱小红, 李建宏, 李莹. 耳穴贴压治疗失眠症的临床观察 [J]. *中国煤炭工业医学杂志*, 2017, 20 (2): 198-201.
- ZHU X H, LI J H, LI Y. Clinical observation of auricular plaster therapy in treating insomnia [J]. *Chin J Coal Ind Med*, 2017, 20 (2): 198-201. (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。