

1例耳穴“三序”疗法 治疗更年期综合征的护理病例报告

董画千¹, 谢 薇¹, 陈晓琼¹, 任秀亚¹, 袁 丹¹, 赵玲玲²

(1. 贵州中医药大学第一附属医院, 贵州 贵阳, 550001; 2. 贵州中医药大学, 贵州 贵阳, 550002)

摘要: 更年期综合征是指妇女在绝经期前后, 出现一系列与绝经有关的症状。主要表现为月经紊乱、烘热汗出、烦躁易怒、心悸失眠、疲倦乏力等, 中医学称之为“经断前后诸症”, 给女性带来很大的困扰。本文介绍一例耳穴“三序”疗法治疗更年期综合征患者的护理病例报告。

关键词: 更年期综合征; 耳穴“三序”疗法; 阵发性潮热; 失眠; 护理病例报告

Nursing of a patient with climacteric syndrome treated by the three-step auricular acupoint therapy

(1. The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550001;

2 Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550002)

KEY WORDS: climacteric syndrome; three-step auricular acupoint therapy; episodic hot flashes; insomnia; nursing case report

更年期综合征指妇女在绝经前后体内性激素波动变化所致的躯体及精神心理症状^[1], 又称围绝经期综合征, 中医称之为“经断前后诸症”, 是女性生殖衰老、卵巢生理功能下降的重要标志^[2]。主要表现为: 月经紊乱、血管舒缩失调(阵发性潮热盗汗)、神经精神症状(睡眠障碍、注意力不集中、情绪波动大、焦虑抑郁)、泌尿生殖器症状、骨质疏松等。数据显示, 超过85%的女性在45~55岁之间会出现一系列的更年期综合征, 病程长短不一, 短则2~3年, 长可达10余年, 部分妇女甚至可以持续终身, 严重危害着中老年妇女的身心健康, 也给家庭和社会造成了巨大的负担^[3-4]。针对更年期综合征相关症状, 西医尚无特效药, 中医药方法治疗更年期综合征具有独特优势。耳穴“三序”疗法是指在耳部按摩和耳部刮痧的基础上, 再进行王不留行籽耳穴贴压。“三序”疗法层层递进, 治疗过程既无服药之苦, 又无需破皮进针, 操作简便, 患者接受度高且无副作用。本文报道一例运用耳穴“三序”疗法治疗更年期综合征的护理病例报告, 具体如下。

1 临床资料

患者女性, 49岁, 于2022年8月就诊, 主诉: 一年半前无诱因出现阵发性潮热、汗出淋漓, 每日约6~7次, 多出现在白天, 同时伴随失眠症状, 一周3~4次入睡困难, 极大地影响了工作和生活。手术史: 于两年前因“卵巢囊肿、子宫肌瘤”行妇科手术(左侧卵巢+子宫切除术), 术后恢复佳。生育史: 育有1女。既往史、个人史、家族史、过敏史等无特殊。两个月前自行购买“更年乐片”, 按说明书服用, 潮热症状较前缓解, 失眠症状并未减轻, 且停药后又复发。舌苔: 舌淡苔白、舌有齿痕; 脉象: 脉沉紧。中医诊断: 经断前后诸症; 西医诊断: 更年期综合征。患者入院后, 遵医嘱进行耳穴“三序”疗法干预, 干预2周后, 患者潮热出汗症状较前发生频率减少一半, 同时睡眠质量提高; 4周治疗干预后, 潮热出汗症状几乎没有发生, 入睡困难偶有发生, 同时患者情绪较治疗前稳定, 心态有所改善。两个月后随访患者症状基本稳定, 未再复发。

2 护理

2.1 耳穴“三序”疗法操作方法

根据证型/证候进行辨证,并探找阳性反应点,确定治疗方案、选穴配方。操作前施术者进行洗手、修剪指甲等准备,先评估患者对疼痛的耐受情况以及耳部皮肤情况,协助患者取坐位或侧卧位,对患者耳朵进行规范消毒待干。全耳涂抹养护用油,将拇指和食指分别放于耳郭前后,拇指在前,食指在后,指腹相对并且紧贴耳郭,按摩顺序参照《耳穴诊治学》^[5]:对耳轮→对耳轮上脚→对耳轮下脚→三角窝→耳甲艇→耳甲腔→耳屏→对耳屏→耳舟→耳轮脚→耳轮→耳垂,在相关穴位敏感点适当增加按摩力度和次数,全过程重复按摩5遍,时长5 min,以患者舒适、耐受、耳朵轻微发红发热为宜。接下来使用铜砭刮痧板以按摩的顺序进行耳部刮痧,时长5 min,以患者耐受、耳朵轻微发红发热为宜。耳部按摩和刮痧结束后,擦净患者耳部养护用油,再进行耳穴贴压。一手固定患者耳郭,另一手使用持物钳钳取准备好的耳穴贴,将其贴于选定穴位上。并指导患者以其食指、拇指指腹面相对揉按压耳穴,力度以个人适宜为佳,按压频次:3~5次/d,按压时间:每次每穴30~60 s,留置时间:3~7 d更换,双耳交替贴压。

2.2 耳穴选择

耳穴取内分泌、卵巢、缘中、丘脑、内生殖器、肝、肾、神门、心、皮质下、神经衰弱点、神经衰弱区。选穴定位参考《耳穴诊治学》^[5]和2008年中华人民共和国国家标准《耳穴名称与定位》(GB/T13734-2008)。

2.3 健康宣教

生活护理:指导患者养成良好的作息生物钟及睡眠习惯;每晚睡前用热水泡脚,可帮助加快新陈代谢,促进血液的流动。饮食护理:三餐安排适当,多吃粗纤维的蔬菜瓜果,少吃强烈辛辣的调味品,避免过饱过饥,晚餐七八成饱即可,注意补充足够的水分。禁止饮浓茶及咖啡等。情志护理:向患者介绍更年期综合征的相关知识,给予充分理解和关怀,耐心倾听患者的需要,评估患者当前的心理状态,给予积极健康的疏导。运动护理:坚持进行体育锻炼,以增强体质,尤其是中低强度有氧运动,如:快走、慢跑等。其次,指导患者进行中医功法的锻炼,如:太极拳、八段锦等。

2.4 注意事项

治疗过程中需要注意耳穴贴压后胶布尽量避免水,皮肤娇嫩、敏感者,按压力度适中,不宜过重,以免出现皮肤破损等情况。如皮肤出现瘙痒、红肿、破损、感染等情况,请及时就诊,必要时暂停治疗。

3 讨论

更年期综合征是指绝经前的促性腺激素状态转变为没有生育能力的绝经后状态的过渡时期,又称“经断前后诸症”^[6],中医古代文献中并无更年期综合征病名的论述,历代医家对其认识散见于“郁证”“不寐”“脏躁”“百合病”“心悸”等病证中^[7]。《素问·上古天真论》记载:“女子七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,形坏而无子”,《女科百问》记载:“七七则卦数以终,终则经水绝止,任脉虚衰,天癸竭”,可见该病的发生与女子七十七年龄阶段的生理、病理变化密切相关。《医宗必读》记载:“肾为先天之本”,主藏精,主生殖。人至中年,肾气将竭,肾精不足,功能减退,阴阳失衡,损及相关脏腑功能。其次,女子以肝为先天,肝肾阴虚、肝郁气滞又是导致情志抑郁、急躁易怒的主要原因。一般初期表现以阴虚为主,后期多由阴虚及阳,致阴阳两虚。阴虚是基础,阳虚是阴虚的进一步发展^[8],进而出现众多复杂症状:不同程度的易怒、头晕、心悸、失眠、肥胖、焦虑和抑郁等,晚期可能伴有明显的骨质疏松症、认知障碍和心脑血管疾病;严重影响女性的日常活动和身心健康,降低其生活质量。目前西医针对更年期综合征主要以激素替代治疗为主,有助于减轻患者的临床症状,但停药后易复发,长期服用可引起一定的不良反应^[9]。中医药治疗更年期综合征的常用治疗方法有中药内服、艾灸、针刺、刮痧等,可以改善更年期综合征的症状,并在其作用机制研究等方面取得一定进展^[10]。

耳穴贴压是用药丸、药籽、谷类或其他物品置于胶布上,贴于耳郭上的穴位或反应点,用手指按压刺激,通过经络传导,达到防治疾病目的的一种操作方法。在《灵枢·口问》中记载:“耳者,宗脉之所聚也”,即十二经脉的循行路线皆经过耳。“有诸内必形诸外”,人体五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置,当人体某些脏腑功能失调,发生异常情况时往往会在耳郭上的相应反应区表现出来,因此刺激相应部位的耳穴,具有通经脉气血,调

整、纠正经脉阴阳平衡的作用。采用耳穴贴压法可以达到疏通经络、调节脏腑气血运行、平衡阴阳、宁心安神的作用。耳部按摩是指用手指指腹或按摩器具在耳郭进行点按、揉搓、提捏等按摩方法,使局部发红发热,以达到防治疾病的一种方法^[11-12]。耳部刮痧是依据李氏砭法,充分利用铜砭的热传导性强和抗感染功效,在耳穴上进行刮痧旋转,达到最佳的人体共振频率及最强的渗透力,进而达到通筋络、调气血、平阴阳的目的^[13]。

耳穴“三序”疗法是指在耳部按摩和耳部刮痧的基础上,再进行王不留行籽耳穴贴压^[14],是由贵州中医药大学第一附属医院谢薇教授创立并命名,其所开设的耳穴特色治疗室自成立起一直运用耳穴“三序”疗法治疗病症。通过耳部按摩和耳部刮痧刺激可使耳郭的血管扩张,打开其大周天及小周天,进一步改善耳郭经络、血液、淋巴循环。同时刺激耳穴后能够产生放射性感应,沿经络浅放射,作用于对应的人体器官,从而起到调节脏腑、疏通经络之功效。本例患者耳穴贴压取穴:内分泌、卵巢、缘中、丘脑、内生殖器、肝、肾、神门、心、皮质下、神经衰弱点、神经衰弱区。其中内分泌穴起着配精血,益肾气之功效;卵巢穴可调经养血,健脾明目,滋益肾精;缘中穴可益脑安神,通络息风;丘脑穴可调节内分泌及情绪反应;内生殖器穴可补肾兴阳,通调气血;肝穴可养血平肝,疏郁缓急;肾穴益精气,壮肾阳;心、神门具有镇静、安神、利眠功效;皮质下可以起到调节大脑皮质兴奋和抑制的作用;神经衰弱点、神经衰弱区可宁心安神、行气止痛。以上耳穴合用达到缓解潮热出汗症状、改善睡眠、调节情绪的作用。

耳穴“三序”疗法是在耳部按摩和刮痧的基础上进行王不留行籽耳穴贴压,可以对穴位起到一个长效持续的刺激作用,以达到更好的治疗效果。通过耳部按摩、刮痧以及贴压,“三序”疗法层层递进,治疗过程操作简便,患者满意度及接受度较高,且无副作用。女性更年期综合征的发生与女性生理特点、生活和社会环境密不可分,其发病具有年龄范围广、受外界环境影响大、个体证候表现差异性大、涉及病变脏腑多等特点。中医基于整体观念对女性更年期综合征进行个体化、系统性的辨证论治,并身心同调,具有良好的临床疗效。同时在提高患者依从性、改善患者情绪方面也有独特优势。未来可结合中医药的特点,深入探索中医药治疗更年期综合征的机制。

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] 谢幸,孔北华,段涛. 妇产科学[M]. 9版. 北京:人民卫生出版社,2018.
- [2] 高仙维,高铭璟,傅逸君,等. 调更汤加味联合耳穴贴压治疗更年期综合征的临床观察[J]. 中华中医药杂志,2021,36(10):6245-6249.
GAO X W, GAO M J, FU Y J, et al. Clinical observation of Tiaogeng Decoction combined with auricular acupressure in the treatment of climacteric syndrome[J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2021, 36(10): 6245-6249. (in Chinese)
- [3] PARK J Y, YUN H, JO J, et al. Beneficial effects of *Cirsium japonicum* var. *maackii* on menopausal symptoms in ovariectomized rats[J]. Food Funct, 2018, 9(4): 2480-2489.
- [4] JOHNSON A, ROBERTS L, ELKINS G. Complementary and alternative medicine for menopause[J]. J Evid Based Integr Med, 2019, 24: 2515690X19829380.
- [5] 程凯,周立群. 耳穴诊治学[M]. 北京:人民卫生出版社,2020.
- [6] 冯晓玲,张婷婷. 中医妇科学[M]. 5版. 北京:中国中医药出版社,2021.
- [7] 李玉坤,王凤,刘大胜,等. 韩学杰教授治疗女性更年期综合征临证思路探析[J]. 现代中医临床, 2022, 29(5): 19-22.
LI Y K, WANG F, LIU D S, et al. Prof. Han Xuejie's clinical thoughts of treating climacteric syndrome[J]. Mod Chin Clin Med, 2022, 29(5): 19-22. (in Chinese)
- [8] 金新美,丁立钧,夏德鹏,等. 穴位埋线配合耳穴贴压治疗肝肾亏虚型更年期综合征及其对雌二醇的影响[J]. 中国针灸,2017,37(8):836-839.
JIN X M, DING L J, XIA D P, et al. Effects of acupoint catgut embedding combined with auricular point pressure on menopausal syndrome of liver-kidney deficiency type and estradiol[J]. Chin Acupunct & Moxibustion, 2017, 37(8): 836-839. (in Chinese)
- [9] 刘燕,张静. 戊酸雌二醇片对围绝经期综合征患者更年期综合征评分、雌激素水平与不良反应的影响[J]. 实用临床医药杂志,2020,24(1):109-111.
LIU Y, ZHANG J. Effects of estradiol valerate on menopausal syndrome scores, estrogen levels and ad-

- verse reactions in patients with perimenopausal syndrome[J]. *J Clin Med Pract*, 2020, 24(1): 109–111. (in Chinese)
- [10] 高鹏飞, 陶柱萍, 王雪雪, 等. 中医药治疗围绝经期综合征的研究进展[J]. *中华中医药学刊*, 2021, 39(3): 21–26.
- GAO P F, TAO Z P, WANG X X, et al. Research progress on traditional Chinese medicine in treatment of perimenopausal syndrome[J]. *Chin Arch Tradit Chin Med*, 2021, 39(3): 21–26. (in Chinese)
- [11] 张倩懿. 42例突发性耳聋患者中医临床路径特色护理技术的应用[J]. *中医药临床杂志*, 2014, 26(6): 610–611.
- ZHANG Q Y. Application of characteristic nursing technology of TCM clinical pathway in 42 patients with sudden deafness[J]. *Clin J Tradit Chin Med*, 2014, 26(6): 610–611. (in Chinese)
- [12] 李琰, 黄丽萍, 陈青萍. 中医综合护理对耳鸣患者负性情绪及临床症状的改善作用[J]. *中西医结合护理(中英文)*, 2018, 4(10): 87–90.
- LI Y, HUANG L P, CHEN Q P. Effect of comprehensive nursing of traditional Chinese medicine on improvement of negative emotions and clinical symptoms of patients with tinnitus[J]. *Nurs Integr Tradit Chin West Med*, 2018, 4(10): 87–90.
- [13] 范月娟, 李艳, 景晓慧, 等. 引火归元贴加耳部刮痧联合艾司唑仑治疗中老年心肾不交型失眠的疗效及对PSQI评分的影响[J]. *中医研究*, 2022, 35(8): 35–38.
- FAN Y J, LI Y, JING X H, et al. Therapeutic effect of Huoguiyuan plaster plus ear scraping combined with estazolam on insomnia of middle-aged and elderly people with heart-kidney disharmony and its influence on PSQI score[J]. *Tradit Chin Med Res*, 2022, 35(8): 35–38. (in Chinese)
- [14] 赵玲玲, 谢薇, 刘青, 等. 耳穴“三序”疗法治疗慢性失眠30例[J]. *中西医结合护理*, 2022, 8(6): 27–30.
- ZHAO L L, XIE W, LIU Q, et al. Treatment of 30 cases of chronic insomnia by a three-step auricular acupoint therapy[J]. *Chinese Journal of Integrative Nursing*, 2022, 8(6): 27–30. (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。