

DOI: 10.12209/CAIM202210300041

· 中西医结合临床案例 ·

脐疗联合耳穴贴压治疗心肾不交失眠 1 例护理体会

孔利娜

(辽宁中医药大学附属医院 心内康复科, 辽宁 沈阳, 110000)

摘要: 本文总结脐疗联合耳穴贴压治疗 1 例心肾不交失眠患者的护理体会。给予患者脐疗联合耳穴贴压,并教会患者正确的耳穴按压方法,同时配合实施常规护理、饮食护理、情志护理等综合干预措施,每日进行睡眠评分。经过 14 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; 心肾不交; 脐疗; 耳穴贴压

Nursing of a patient with insomnia due to heart-kidney disharmony treated with umbilical therapy combined with auricular points sticking and pressing

KONG Lina

(Department of Cardiac Rehabilitation, Affiliated Hospital of Liaoning Hospital of Traditional Chinese Medicine, Shenyang, Liaoning, 110000)

KEY WORDS: insomnia; heart-kidney disharmony; umbilical therapy; auricular points sticking and pressing

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”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]。心肾不交主要是中医“不寐”病中的一个证型,主要是肾水不济心火引起肾阴亏损,心火独上的一系列症状,治疗需滋阴降火,交通心肾。医学认为失眠不仅和心神有关,还和患者日常生活和情志相关。失眠可以被描述为一个症状,也可以是一种疾病,可以不伴随或伴随其他的睡眠问题、身体或精神问题存在而存在^[3]。目前西医多以镇静药物治疗失眠,但是因为药物的不良反应及耐药性等问题,使患者多有抗拒心态并可能进一步加重患者焦虑状态导致恶性循环。中医药治疗失眠具有疗效显著、不良反应少等优势^[4]。为了寻求更加安全的治疗方案和护理方法,采用中医特色技术脐疗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。科室收治 1 例心肾不交失眠患者,采用脐疗联合耳穴贴压进行干预,现将干预效果及护理体会报告如下。

1 临床资料

患者女性,42 岁,因饮食不规律、工作压力大等原因,引起失眠。2022 年 10 月 11 日以“失眠”入院,入院时主诉:入睡困难,心悸多梦,伴头晕耳鸣,腰膝酸软月余,加重 2 d

。中医四诊:①望诊:面色如常、体型偏瘦,舌红少苔;②闻诊:语音清楚、呼吸自如、无咳嗽咳痰;③问诊:夜不能寐,小便调,大便 1~2 天 1 次;④切诊:脉细数。中医诊断:不寐(心肾阴虚);西医诊断:失眠。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 按中医症状分类:①脾胃不和型:脾虚胃强,晚饭过晚,孩子积食的时候最容易发生脾胃不和型失眠;同时,如果总是晚餐过晚,不仅会有失眠,还会伴有脂肪肝和胆囊相关问题;②心肾不交型:往往伴随有腰酸、腿寒的症状;③思虑过度型:因事务杂多,一躺下就觉得满脑子都是事,静不下心;④肝阳扰动型:脾气暴躁,总因为小事发

收稿日期:2022-10-30

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

火,同时伴有血压偏高、头胀的现象;⑤心胆气虚型:夏至和冬至前后会有胸闷、气短,平日总爱叹气的现象。

2.1.2 按照失眠的状态分类:①睡不着:心肾不交型失眠,心、肾的问题;②睡不实,睡眠浅、梦多:肝的问题,肝藏血,血藏魂,魂为阳,血为阴,“阳入阴则寐”,阳不入阴则不寐,半入半不入就是似睡非睡、半睡半醒的状态,肝不藏血了,眼睛是全身最耗气血的地方,临睡前一个小时请远离电子产品;③早醒:心肺功能弱,有哮喘、肺气肿、心律不齐的中老年人容易有此症;④噩梦不断:有此症状的患者最好去查一下肝功能,临床中肝血管瘤患者容易长期做噩梦;⑤该睡的时候不睡,不该睡的时候困倦:有可能是松果体紊乱。

2.2 护理措施

2.2.1 常规护理:入院后给予患者Ⅱ级护理,低盐低脂饮食。指导患者养成良好的睡眠卫生习惯,如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等。放松疗法:睡前半小时可洗热水澡、泡脚、喝杯牛奶等。避免饮用咖啡、浓茶、可乐以及含酒精的刺激性饮料,避免摄入大量不易消化的食物。畅情志:要让患者保持乐观的良好心态,多听柔和清润的音乐。

2.2.2 脐疗:脐疗是指将科室自制中药膏剂贴敷于神阙穴,通过脐部吸收或刺激脐部以治疗疾病的一项中医操作技术。脐疗具体操作如下:将黄连 200 g,肉桂 100g 共研细末,蜜调成糊敷脐,晚睡前贴于脐,次日晨起取下。每日 1 次,7 天 1 个疗程。

2.2.3 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神门、心、肾、神经系统皮质下、神经衰弱区、神经衰弱点、枕、口、多梦区,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。每日 1 次,每次一耳,左右耳交替贴压,每天按压 3~5 次,每次每穴 1~2 min^[5]。

2.3 护理效果评价

2022 年 10 月 11 日入院时,患者体型偏瘦,入睡困难,夜间醒后难以入睡,睡眠时间为 3~4 h。2022 年 10 月 15 日,患者食欲好转,入睡困难,易醒,睡眠时间为 3~4 h。2022 年 10 月 18 日,患者主诉睡眠好转,夜间醒后间隔一段时间可再次入睡,睡眠时间为 4~5 h。2022 年 10 月 22 日,患者

主诉入睡后,夜间间断醒 1~2 次,睡眠时间为 5~6 h。2022 年 10 月 25 日出院:患者夜寐安宁,睡眠时间为 6~7 h,安稳入睡。通过以上 2 个疗程的干预后,患者失眠症状明显缓解,夜间可连续安稳入睡,患者住院 2 周,出院时指导患者正常作息,保持心情舒畅,1 周后回访诉未再出现失眠症状。

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。失眠的病因病机包括情志、饮食或气血亏虚等引起心、肝、胆、脾、胃、肾的气血失和、阴阳失调导致心失所养的虚证及心火、肝郁、痰火、胃失和降的心神不安实证两个方面。在所有证型中尤以心肾不交型为多见,一方面由于肾为先天之本,肾藏阴阳,久病多损及肾脏;另一方面,由于心肾水火既济,心肾相交则阴阳调和,水火不济则阳不入阴。中医学认为心肾不交之失眠主要是肾水不济心火引起肾阴亏损,心火独上的一系列症状,治疗需滋阴降火,交通心肾^[6]。

脐疗通过药物直接刺激神阙穴,并通过透皮吸收,“可与内治并行,而能补内治之不及”。所用中药黄连和肉桂;黄连清心降火,肉桂引火归元,交通心肾^[7],二者合用,可以调节心神,缓解失眠的症状。

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^[8]。经络学说认为耳穴压豆通过刺激调节肢节和脏腑对应的耳部穴位,通过刺激传导进而调理对应脏腑机能和机体内分泌,进而起到防病和治病效果^[9]。本例患者入睡困难,心悸多梦,伴头晕耳鸣,腰膝酸软,故为心肾阴虚。耳穴贴压选穴神门、心、肾、神经系统皮质下、神经衰弱区、神经衰弱点、枕、口、多梦区。心主神志、心藏血,神不守舍便多梦,取心以宁心安神;肾为先天之本,主藏精,元阴元阳封藏之所,刺激该区域可滋阴育阳,引火归元;针对心肾不交型不寐,治疗当滋阴降火,交通心肾,故在取穴上加取心、肾两穴^[10];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;口穴治疗睡不着的失眠;枕穴通足太阳膀胱经,负责头后部枕区的调节,同时可以调节视神经。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]。

通过应用脐疗联合耳穴贴压的中医特色护理技术,本例患者的失眠症状得到了改善,提示中医特色护理技术干预失眠具有疗效好、显效快、操作简单的优势。本研究只观察了脐疗联合耳穴贴压干预1例中年失眠患者的效果,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,进一步探索脐疗联合耳穴贴压治疗失眠症的疗效。

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] 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 SOCIETY OF NEUROLOGY, STUDY GROUP OF SLEEP DISORDERS CHINESE SOCIETY OF NEUROLOGY. China adult insomnia diagnosis and treatment guidelines (2017 edition) [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] 王玉民. 失眠的中医药治疗研究进展[J]. 光明中医, 2018, 33(24): 3767-3770.
WANG Y M. Research progress on treatment of insomnia with traditional Chinese medicine [J]. Guangming J Chin Med, 2018, 33(24): 3767-3770. (in Chinese)
- [4] 王文菁. 孕妇失眠相关因素及对分娩影响的研究[D]. 广州: 南方医科大学, 2020.
WANG W J. Factors of insomnia in pregnant women and its influencing on childbirth [D]. Guangzhou: Southern Medical University, 2020. (in Chinese)
- [5] 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. Technical operating procedures of Traditional Chinese Medicine nursing [M]. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine Co., Ltd, 2006. (in Chinese)
- [6] 何秀雯, 徐映蓉, 黄庆松, 等. 耳穴压丸联合中药贴敷治疗心肾不交型失眠的临床疗效[J]. 临床合理用药杂志, 2022, 15(10): 162-165.
HE X W, XU D/Y)H, HUANG Q S, et al. Clinical effect of auricular point pressing pill combined with traditional Chinese medicine application on insomnia caused by heart-kidney disharmony [J]. Chin J Clin Ration Drug Use, 2022, 15(10): 162-165. (in Chinese)
- [7] 陈慧贞, 高红. 观察交泰散联合体外反搏治疗不寐症的临床效果[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(38): 91, 95.
CHEN H Z, GAO H. To observe the clinical effect of Jiaotai Powder combined with external counterpulsation on insomnia [J]. World Latest Med Inf, 2016, 16(38): 91, 95. (in Chinese)
- [8] 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. Clinical effect of music therapy combined with auricular point sticking on insomnia [J]. J Qiannan Med Coll Natl, 2021, 34(2): 106-108. (in Chinese)
- [9] 王红梅. 耳穴压豆配合开天门治疗女性更年期不寐临床观察[J]. 河南中医, 2018, 38(8): 1256-1258.
WANG H M. Clinical observation of female climacteric insomnia treated with auricular point pressing beans in combination with opening Tianmen [J]. Henan Tradit Chin Med, 2018, 38(8): 1256-1258. (in Chinese)
- [10] 陈璐, 韦丹, 刘正茂, 等. 耳穴贴压治疗心肾不交型不寐40例临床观察[J]. 光明中医, 2018, 33(4): 486-487, 503.
CHEN L, WEI D, LIU Z M, et al. Clinical observation on auricular application pressure in the treatment of disharmony between heart and kidney insomnia for 40 cases [J]. Guangming J Chin Med, 2018, 33

- (4): 486–487, 503. (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。