

DOI: 10.12209/CAIM202308290007

· 中西医结合临床案例 ·

运用耳部铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗 1例肝郁化火型失眠患者的护理

俞维玉¹, 袁欢², 林莉¹, 陈丹¹, 王珠玉¹

(1. 海南省中医院 第三门诊部, 海南 海口 570203;

2. 海南省中医院 肿瘤科, 海南 海口 570203)

摘要: 本文总结1例运用耳部铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗肝郁化火型失眠患者的中医护理要点。针对肝郁化火型失眠患者,在治疗前评估患者失眠的程度,治疗中使用耳部刮痧联合耳穴贴压技术,改善失眠患者的睡眠质量及睡眠结构,并配合中医综合护理措施,有效改善了患者的临床症状。

关键词: 肝郁化火型失眠; 耳部铜砭刮痧; 耳穴贴压; 中医护理

Nursing of a patient with insomnia of liver depression and fire type treated by scraping with copper bian needle combined with auricular point sticking

YU Weiyu¹, YUAN Huan², LIN Li¹, CHEN Dan¹, WANG Zhuyu¹

(1. Department of the third outpatient, Hainan traditional Chinese medicine Hospital, Haikou Hainan 570203;

2. Department of Oncology, Hainan traditional Chinese medicine Hospital, Haikou Hainan 570203)

ABSTRACT: This article summarized the TCM nursing points of a case of insomnia with liver depression and fire type treated by scraping with copper bian needle combined with auricular point sticking. For insomnia patients with liver stagnation and fire type, the degree of insomnia was evaluated before treatment. During the treatment, ear scraping combined with auricular point sticking technique was used to improve the sleep quality and sleep structure of insomnia patients. Combined with comprehensive nursing measures of traditional Chinese medicine, the clinical symptoms of patients were effectively improved.

KEY WORDS: insomnia of liver depression and fire type; copper needle scraping on the ear; ear acupoint pressure application; Traditional Chinese Medicine Nursing.

失眠指的是由于精力高度集中、情绪激荡、疲惫身体等原因导致的大脑皮层兴奋与抑制失衡,引起大脑皮层功能活动紊乱而致。中医称“不寐”“不得卧”,多为忧思过度、情志失调、劳倦体虚而引起的脏腑功能、气血阴阳失调,阳盛不入或阴虚不纳阳,心神失养或心神不安而出现不寐,引起本病的主要病机是气血阴阳及脏腑功能的失调^[1]。根据中国睡眠协会的最新的调查,目前全国的失眠率超过38.2%,这不仅会对患者的记忆能力和注意力造成极大的损害,还会对人的身心健康产生深远的负面影响,从而提升许多精神疾病,比如焦虑、抑郁,以及头疼、中风、心血管疾病的发病率。目前治疗失眠使用最多的方法是西药物,服

用镇静催眠药物容易引起药物依赖性,甚至会产生头昏、乏力等严重不良反应,不宜长期使用^[2]。中医学在整体观念和辨证论治的指导下,在治疗失眠方面具有其独特优势。中医学中认为失眠其病位在心,发病原因多与心、肝、脾、肾等脏腑有关,证型主要有肝郁化火、阴虚火旺、痰热内扰、心脾两虚等^[3]。刮痧疗法通过刺激耳部相应穴位产生经络传导,具有疏通经脉、平衡阴阳、调畅气血的功效^[4]。耳穴贴压作为中医一项独特护理技术,通过刺激耳穴反应点可以达到调整阴阳平衡、调理脏腑功能的作用,有助于提高睡眠质量^[5]。此外,针对不同的病症,采取针对性的治疗措施,也是中医外治疗法的核心,它有助于更好地帮助

收稿日期:2023-08-29

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

病人恢复健康。通过采取耳部铜砭刮痧和耳穴贴压的综合治疗方式,加上辨证施护的技术,可以有效地利用中医护理的特性,给予失眠症患者更加有效的治疗,现将案例报告如下。

1 临床资料

患者女性,68岁,因2023年1月感染新冠病毒后出现睡眠欠佳数月,加重3d。为寻求中医外治法改善睡眠,于2023年7月5日至我院中医护理门诊就诊。症状:患者神志清楚,精神疲倦,诉时有胸闷胀痛感,偶有口干口苦、头痛、乏力,烦躁易怒,舌红,苔黄腻,脉弦数,失眠多梦,小便色黄,夜尿2次,大便干结。中医诊断:不寐(肝郁化火);西医诊断:失眠。既往有服用艾司唑仑片治疗失眠,无食物药物过敏史。

患者在中医护理门诊就诊期间,未使用任何辅助药物疗法。门诊根据患者病情,结合舌象辨证,给予耳部刮痧联合耳穴贴压及中医护理治疗。双耳刮痧:3d治疗1次,单耳10min,20min/次,每3d为1个疗程,连续治疗18d。耳穴贴压:每次每穴按压30s,3次/d。两耳交替贴压3d更换1次,每3d为1个疗程,连续18d。同时指导患者在家配合使用五音疗法。治疗3d后,患者诉睡眠较前稍有所改善,夜间入睡时间延长1h。治疗12d后睡眠时间增加,睡眠深度好转。至2023年7月20日,患者在中医护理门诊共治疗6个疗程后睡眠明显改善。6个疗程后的7d、14d、21d进行电话随访,病情未反复,患者对护理效果满意。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 失眠评估

肝郁化火多是由于情志不遂、肝郁气滞,郁久而化火等导致肝火炽盛证,火热炽盛,内扰于肝,气火上逆,而引起舌质发红、舌苔发黄^[6]。根据匹兹堡睡眠质量指数评定量表(PSQI),包括7个因子(睡眠质量、睡眠时间、入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能、催眠药物),按各部分症状的严重程度分无、轻、中、重,得分分别计为0、1、2、3分,总分范围0~21分,得分越高表明失眠症状越重。根据患者相应的症状评分得分为19分。

2.1.2 心理状态及日常生活能力评估

使用自理能力生活评估量表对患者进行评估,患者上下楼梯需要部分帮助,自理能力评估为95分。

采用SAS评分量表对患者焦虑情绪进行评估,低于50分表示患者心理健康,50~59分表示患者处于轻度焦虑症状,60~69分表示患者处于中度焦虑,69分以上表示患者处于重度焦虑状态。患者SAS评分量表评分为58分,属轻度焦虑。

2.2 护理诊断

护理诊断如下:睡眠形态紊乱与水不济火、心肝失养有关。焦虑与情志不遂致肝失疏泄、气机郁滞、心神不安有关。

2.3 护理目标

帮助患者实现睡眠时间增加,睡眠深度好转。改善患者情绪,调整患者心态,提高患者生活质量。

2.4 护理干预

2.4.1 耳部刮痧

遵循“从下到上、从外向内、从前到后”的原则进行耳部全息铜砭刮痧的治疗,该治疗手段可以有效地改善耳部健康状态。①耳穴诊断:根据《耳穴治疗学》的原则^[7],以及刘凤选等人^[8]的研究,结合患者的具体病症、耳部的脉络状态,决定耳部全息铜砭刮痧的治疗方案;②耳部按摩:根据《耳穴治疗学》的原则以及耳部的穴位,如耳前、耳后的穴位、耳背的穴位,主穴如心、肾、十二指肠、贲门、神门、枕、垂前、神经衰弱区、神经系统皮质下、身心穴、催眠点,配穴选肝、脾、胸穴、耳背心、结节内、内分泌、多梦区、腕,每次刮红刮透,以达到调整脏腑的功能,促使机体恢复健康的目的。双耳刮痧每隔3d治疗1次,连续治疗18d,共治疗6次。

2.4.2 耳穴贴压

遵医嘱予病人耳穴贴压治疗。做好患者的中医四诊评估,对耳廓进行望诊和触诊,准确判断病人的病症,并采取相应的措施。例如采用75%的酒精消毒,使用耳穴探针找到病灶,主穴选心、脾、肝、肾、神门、枕、垂前、皮质下、催眠点、身心穴、快活点、内分泌、腕,并使用王不留行籽耳穴贴,达到改善病人睡眠状态的目的。在按摩过程中,采用从轻微开始并逐渐加强力度,以达到舒适的手法,让肌肤有酸、麻、胀、痛、热的反应。每次每穴按压要坚持30s,3次/d,连续治疗3d,两耳交替贴压,每隔3d更换1次,连续18d,共治疗6次。在这个过程中,要提醒患者注意保护自己的耳廓,不要接触任何液体,在洗澡的同时,也要把耳朵用保鲜膜包起来。埋豆期间如果患者出现瘙痒、疼痛等不适,立即为患者取下。

2.4.3 饮食护理

饮食以疏肝泻火、清脑安神为主。建议患者在日常饮食上注意营养均衡,尽量避免摄入过于油腻、刺激的食物,如生姜、葱、大蒜和辣椒。同时,应该增添一些滋补肝肾的食物,如莲藕、百合、雪莉、蜂蜜和银鱼等,还应该多食入一些理气解郁之品,如柚子、白萝卜和香菜。另外,应该避免摄入一些会加重气郁的食物。

2.4.4 情志护理

情志因素是导致失眠发生的重要原因,向患者解释情志与睡眠的关系,根据患者相应的证型给予相应的护理,教会患者情志调节的方法。《医方考·情志门》:“情志过极,非药可医,须以情胜”,可见七情所致疾病使用药物治疗很难改善,应采用调节情志的方法来调理。《黄帝内经》中对五音疗法的论述,“五音”之意即角、徵、宫、商、羽^[9],将五音与五脏、五志等联系起来,配合子午流注理论进行五音疗法,可有效改善病症。五音疗法的音量以患者舒适度为宜,具体使用方法如表1所示。

2.4.5 生活护理

在治疗过程中,给予病人有关失眠的健康指南和专业的建议,比如说要了解周围的空气、季节变化、饮食、穿戴、生活习惯对于睡眠的影响。多和患者保

表1 五音疗法处方

脏腑	五音	音乐	治疗时间
脾	宫	《十面埋伏》	进餐时及餐后1 h内
肝	角	《胡笳十八拍》	19:00~23:00并循环播放20 min
心	徵	《紫竹调》	21:~23:00并循环播放20 min
肾	羽	《流水行云》	7:00~11:00并循环播放20 min

持沟通,了解患者的困惑和需求,同时提醒患者什么样的行为会影响他们的睡眠,比如说熬夜、酗酒、运动过度等均为影响入睡的重要因素。

2.4.6 运动指导

适当的运动可以帮助机体疏通经络、调畅气血。指导患者选择适合的运动方式,可以使得运动达到事半功倍的功效,有助于睡眠的调理,如可适度练习八段锦、太极拳等传统的中医传统健身功法。

2.5 护理评价

2.5.1 睡眠质量评价

匹兹堡睡眠质量指数评定量表(PSQI)^[10]包括主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物和日间功能障碍等7个因子,每个因子按0~3分计分,总分范围0~21分,PSQI总评分大于7分说明存在睡眠障碍,操作前后评分对比详见图1。

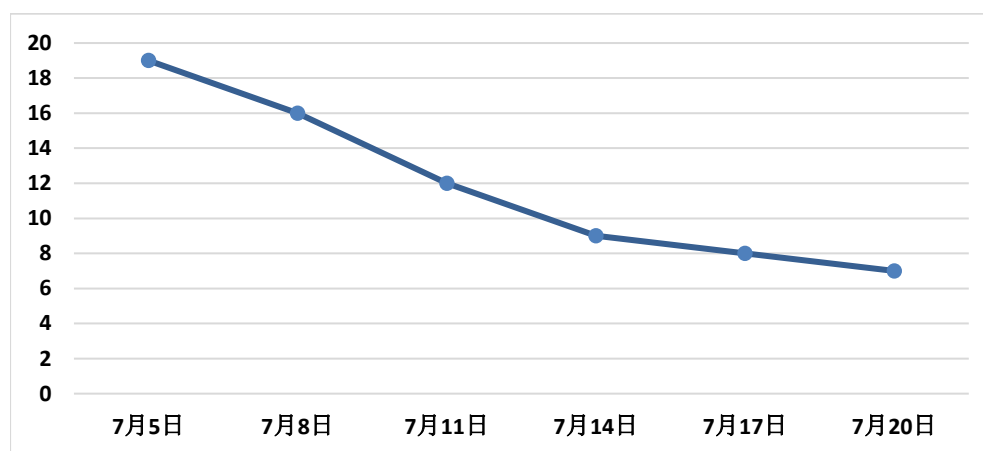


图1 干预前后PSQI总分变化

2.5.2 中医症状评估

中医症状评分标准参照《中医病证诊断疗效标准》制定^[11]。肝郁化火型失眠表心烦不能入睡,烦躁易怒,胸闷胁痛,头痛面红,目赤,口苦,便秘尿黄,舌红,苔黄,脉弦数。评分表中各个症状条目,按照轻重程度分为“无”、“轻”、“中”、“重”共4级,分别计分为“0”、“1”、“2”、“3”分,舌象分为“无”、“有”两级,分别计分为“0”、“1”分,统计分数后以此评定各证型失眠的相关症状的改善情况。

本案例分别于干预前和干预18 d后使用中医症状评分表进行评估。(详见图2、图3)

2.5.3 焦虑症状评估

采用SAS评分量表^[12]对患者焦虑情绪进行评估,低于50分表示患者心理健康,50~59分表示患者处于轻度焦虑症状,60~69分表示患者处于中度焦虑,69分以上表示患者处于重度焦虑状态。患者治疗前后SAS评分显著下降,详见图4。

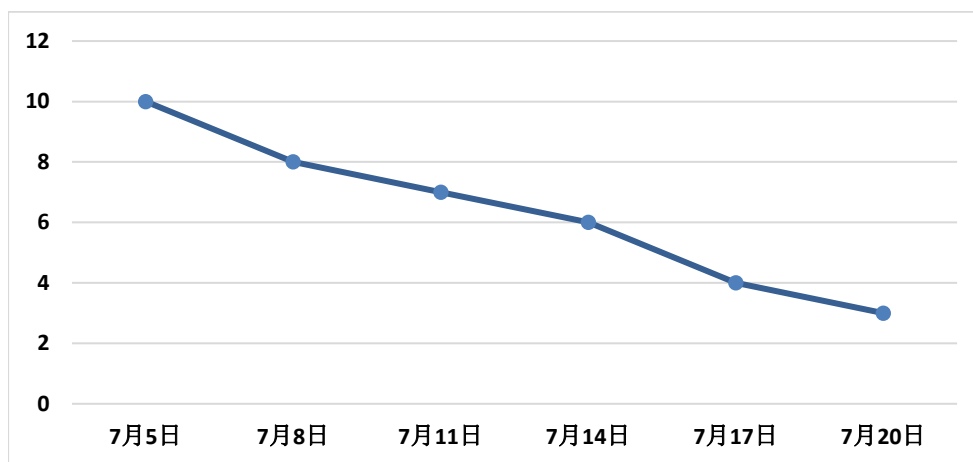


图2 干预前后中医症状评分对比

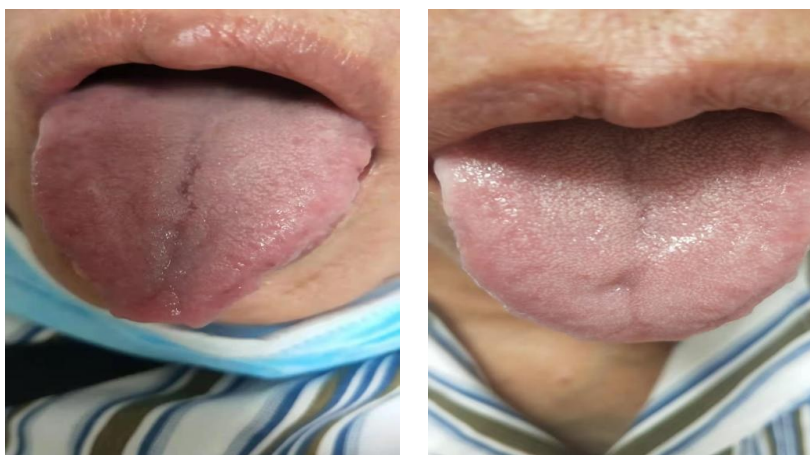


图3 调理前后舌苔对比

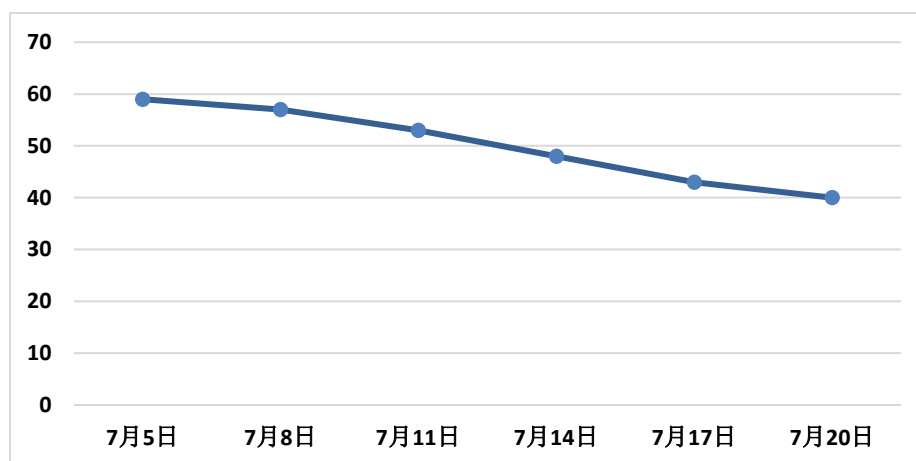


图4 干预前后SAS评分对比

3 结果及随访

本案例采取中医外治的方法,如耳部刮痧、耳穴贴压和中医相关护理措施,有效改善了患者的睡眠障碍,并帮助患者缓解情绪上的困扰,从而让患者更加自信地面对疾病。通过治疗后电话随访

并告知坚持治疗的重要性,患者表示睡眠情况良好,症状无加重。

4 讨论

中医学认为肝主疏泄,喜条达而恶抑郁,在长期的压抑烦躁之下,肝的疏泄功能受到影响,全身

的气血津液则无法运行周身,无法让其发挥正常的生理作用,而肝郁日久易生风化火,扰动心神,使神无所藏,致使人体不寐。唐容川《血证论》载:“肝病不寐者,夜则魂归于肝,而为寐。”若肝藏血功能失常,使魂无所依附,会导致不寐发生^[13]。中医治疗失眠的方法千变万化,其有效性毋庸置疑,包括针灸、推拿、中医外治法等。耳部铜砭刮痧、耳穴贴压疗法属于中医外治法,具有调和阴阳、疏通经络、促进气血循环的功效;五音疗法则能够激发身心的内在机制,达到改善身心状态的目的,并且能够达到预防疾病的作用。

祖国医学认为,耳朵是人体气血、经络汇集的地方,耳穴贴压法利用王不留行籽、磁珠等物质对耳穴进行按摩,从而有效地促进身体内部的健康状态。耳与脏腑的关系十分密切,而人体的任何一个脏腑功能出现异常改变均可导致睡眠障碍的出现。作为体表与人体经络脏腑相互沟通的特殊部位,可以通过刺激耳廓上与脏腑相对应或相关的穴位来达到调理脏腑功能的作用^[14]。李氏虎符铜砭刮痧与全息理论中医特色疗法结合,构成了耳部铜砭刮痧的独特疗法,它不仅拥有刮痧的疗效,还可以通过贴压的方式来提升患者的身心健康。李氏徐而和的刮痧技术,还利用了黄铜的特殊特征,黄铜的五行属金入肺、色黄入脾,其特性具有热传导性强、杀菌、抗癌的功效,对于预防疾病非常有益。耳部刮痧联合耳穴贴压的应用,刮耳后耳穴阳性点可充分暴露,使对症取穴更精准,可以减轻耳穴贴压所致疼痛而引起的不耐受。利眠两要穴为神经衰弱区、垂前,它们既能够帮助患者加速入睡,又能够改善患者的失眠问题。心主神明,统领五脏六腑,主宰身体的生命活动;神门作为一个神秘的入口,掌控着人的精神、感知、思考、行为;脾主运化、生血、统血、升清,为益气健脾,以清心安神;肝藏血,主疏泄,调节情绪,以疏肝解郁;肾藏精、主纳气,以滋养肝血,益心神,心肾相交,水火相济,阴阳上下相制约,使得阴阳之间的关系得到有效的控制,进而促进气血的流通,改善睡眠的质量^[15]。

五音疗法的关键技术是干预情志病。中医认为不寐当属情志病范畴,将子午流注结合五行音乐疗法,脏腑辨证选乐主要根据证候表现所在之主要病位,结合五行、五脏、五音的配属、对应关系选择,如病位在心者则为徵调式乐曲,在肝者则为角调式乐曲。《黄帝内经》:“五脏之象,可以类推,

五脏相音,可以意识”。五音通五脏,即角通肝,徵通心,宫通脾,商通肺,羽通肾;百病生于气,止于音^[16]。“子午流注”将1 d的24 h分割成12个时辰,并且与十二地支、十二经脉有着紧密的联系,故能帮助我们调节身体的气血、阴阳脏器的功能^[17]。综上所述,通过耳部铜砭刮痧结合耳穴贴压以及五音疗法,能够极大地提升失眠患者的入睡质量与入睡结构,其疗效卓越、操作方便、安全性强,患者对治疗的满意度与接受率较高。

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] 王锦. 刮痧配合耳穴压丸治疗失眠42例[J]. 科技视界, 2016(24): 256, 260.
WANG J. 42 cases of insomnia treated by scraping and ear point pilling [J]. Sci Technol Vis, 2016 (24): 256, 260. (in Chinese)
- [2] 顾平. 中国睡眠研究会睡眠医学教育专业委员会专家讲座答疑 第六讲 失眠[J]. 世界睡眠医学杂志, 2017, 4(4): 234-242.
GU P. China sleep research association's expert lecture on sleep medicine education committee's Q&A lecture 6: insomnia [J]. World J Sleep Med, 2017, 4 (4): 234-242. (in Chinese)
- [3] 邓爱军, 姜瑞雪, 马作峰. 不寐的中医证型及证素分布特点的文献研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2015, 13(7): 147-149.
DENG A J, JIANG R X, MA Z F. Literature study on distribution features of TCM syndromes and syndrome elements of insomnia [J]. Chin Med Mod Distance Educ China, 2015, 13(7): 147-149. (in Chinese)
- [4] 刘艳玲, 曾小玲, 王灿, 等. 耳部铜砭刮痧联合耳穴压豆治疗骨折后失眠临床观察[J]. 河南中医, 2021, 41(1): 124-126.
LIU Y L, ZENG X L, WANG C, et al. Clinical observation of scraping with copper needle combined with auricular point pressing beans in the treatment of insomnia after fracture [J]. Henan Tradit Chin Med, 2021, 41(1): 124-126. (in Chinese)
- [5] 董巧云, 李婷, 于艳琼, 等. 耳穴压豆治疗围绝经期失眠效果观察[J]. 中西医结合护理(中英文), 2018, 4(9): 62-64.
DONG Q Y, LI T, YU Y Q, et al. Clinical effect of auricular point pressing with beans in treatment of

- menopausal insomnia [J]. *Nurs Integr Tradit Chin West Med*, 2018, 4(9): 62-64. (in Chinese)
- [6] 任健. 中医诊断学[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2020.
- [7] 黄丽春. 耳穴治疗学[M]. 2版. 北京: 科学技术文献出版社, 2017: 153-156.
- [8] 刘凤选, 梅御寒, 刘芝修. 耳部全息铜砭刮痧方法的临床应用[J]. *中国护理管理*, 2019, 19(10): 1445-1448.
- LIU F X, MEI Y H, LIU Z X. Clinical application of ear holographic Tongbian scraping[J]. *Chin Nurs Manag*, 2019, 19(10): 1445-1448. (in Chinese)
- [9] 徐启锋, 叶丽玮, 夏贞茹, 等. 浅谈五音疗法在心身疾患中的应用[J]. *中医临床研究*, 2020, 12(22): 52-55.
- XU Q F, YE L W, XIA Z R, et al. Application of the pentatonic therapy in treating psychosomatic diseases[J]. *Clin J Chin Med*, 2020, 12(22): 52-55. (in Chinese)
- [10] 韩亚翠, 张祥伟. 595例睡眠障碍高三学生匹兹堡睡眠质量指数分析[J]. *深圳中西医结合杂志*, 2020, 30(20): 33-34.
- HAN Y C, ZHANG X W. Analysis of Pittsburgh sleep quality index (PSQI) of 595 seniors students with sleep disorder [J]. *Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med*, 2020, 30(20): 33-34. (in Chinese)
- [11] 杜天信, 高书图, 程春生. 平乐正骨常见病诊疗规范[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018.
- [12] 王文菁, 许明智. 焦虑自评量表在精神疾病患者中的因子结构研究[J]. *广东医学*, 2009, 30(10): 1416-1418.
- WANG W J, XU M Z. Factorial structure of the self-rating anxiety scale patients with psychosis diseases[J]. *Guangdong Med J*, 2009, 30(10): 1416-1418. (in Chinese)
- [13] 郭明菲. 针刺联合耳穴压豆治疗肝郁化火型失眠临床观察[J]. *实用中医药杂志*, 2022, 38(11): 1964-1966.
- GUO M F. Clinical observation on acupuncture combined with auricular point pressing beans in the treatment of insomnia caused by liver depression and fire [J]. *J Pract Tradit Chin Med*, 2022, 38(11): 1964-1966. (in Chinese)
- [14] 郑佩. 耳与脏腑相关的理论及数据挖掘研究[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.
- [15] 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) 04. 0359.
- [16] 李杭. 百病生于气而止于音[J]. *中医健康养生*, 2022, 8(6): 70-71.
- LI H. All diseases arise from qi and stop at sound [J]. *TCM Healthy Life Nurtur*, 2022, 8(6): 70-71. (in Chinese)
- [17] 杨蒙蒙, 张怀亮. 张怀亮运用子午流注理论临证经验[J]. *中国民间疗法*, 2022, 30(2): 28-30.
- YANG M M, ZHANG H L. Zhang Huailiang's Clinical Experience in Applying Meridian stream theory [J]. *China's Naturopathy*, 2022, 30(2): 28-30. (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。