

DOI: 10.12209/CAIM202309110005

· 中西医结合临床案例 ·

耳穴压丸治疗 1 例心脾两虚型失眠患者的护理

赵燕舞

(北京市平谷区中医医院 护理部, 北京 101200)

摘要: 本文总结耳穴压丸治疗 1 例心脾两虚型失眠患者的护理体会。根据患者失眠情况辨证分型, 运用耳穴压丸中医特色技术治疗, 加强情志、饮食、生活起居指导, 达到益气补血、养心安神、调经气血, 改善患者失眠症状, 提高生活质量。

关键词: 失眠; 耳穴压丸; 心脾两虚; 中医护理

Nursing of a patient with insomnia of deficiency of both heart and spleen treated with auricular acupoint pressure pills

ZHAO Yanwu

(Department of Nursing, Pinggu Traditional Chinese Medicine Hospital, Beijing 101200)

ABSTRACT: This article summarized the nursing experience of a patient with insomnia of deficiency of both heart and spleen treated with auricular acupoint pressure pills. According to the syndrome differentiation and classification of insomnia, the patients were treated with auricular acupoint pressing pills of traditional Chinese medicine, strengthening the guidance of emotion, diet and daily life, so as to benefit qi and tonify blood, nourishing the mind and soothing the mind, regulating menstruation qi and blood, improving the symptoms of insomnia and the quality of life of patients.

KEY WORDS: insomnia; auricular acupoint pressure pill; insufficiency of heart and spleen; Traditional Chinese Medicine nursing

根据 2014 年 WHO 调查显示, 在世界范围内 27% 的人患有睡眠障碍, 而中国各类睡眠障碍的人群高达 38.2%^[1]。失眠是一种常见的亚健康疾病, 居亚健康疾病之首, 严重影响患者的日常生活、工作和学习。随着生活节奏的加快和工作压力的增加, 失眠的发病率呈上升趋势^[2]。耳穴与人体各部位有一定的生理联系, 可以反映人体病理阳性点。耳穴压丸疗法具有调节人体经络, 调理脏腑功能, 平衡阴阳、促进气血运行的作用。此项操作耗时短, 简便易操作, 不受场地限制, 患者依从性高^[3]。本文总结 1 例耳穴压丸治疗心脾两虚型失眠患者的护理体会, 现报告如下。

1 临床资料

患者女性, 42 岁, 主诉入睡困难、易醒, 睡眠时间减少 1 年, 于 2023 年 4 月 19 日至中医护理门

诊就诊。患者自诉 1 年前家中亲人病故后出现入睡困难、多梦、易醒, 醒后难以入眠, 曾每晚口服地西泮片(安定片)4 片, 睡眠质量未有明显改善。查体: 患者倦怠乏力, 面色无华, 每晚入睡 3~4 h, 饮食可, 二便调, 舌淡苔白, 脉细弱。患者既往体健, 无药物食物过敏史。中医诊断: 不寐, 心脾两虚证; 西医诊断: 失眠。治疗原则以宜益气补血, 养心安神为主, 遵医嘱予患者耳穴压丸治疗。

2 护理

2.1 护理评估

采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估患者睡眠质量。PSQI 主要用于评价睡眠质量, 总分 0~5 分为睡眠质量很好; 6~10 分为睡眠质量正常; 11~15 分为睡眠质量一般; 16~21 分为睡眠质量较差。得分越高, 表示睡眠质量越差。患者

收稿日期: 2023-09-11

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

PSQI 评估 18 分,属睡眠质量较差。采用汉密尔顿焦虑量表(HAMD)评估患者焦虑情况。HAMD 主要用于评定神经症及患者焦虑症状的严重程度,总分能较好的反映焦虑症状的严重程度^[4]。总分 ≥ 29 分,可能为严重焦虑;总分 ≥ 21 分,肯定有明显焦虑;总分 ≥ 14 分,肯定有焦虑;总分 ≥ 7 分,可能有焦虑;总分 < 7 分,无焦虑症状。本例患者 HAMD 评估 23 分,属有明显焦虑。

2.2 护理诊断

根据患者具体症状,作出以下护理诊断:①睡眠形态紊乱与心脾两虚、心绪不宁有关;②焦虑与长期不寐有关。

2.3 护理计划

发挥中医技术特色优势,运用耳穴压丸技术并加强情志护理、饮食及生活起居护理,达到益气补血、养心安神,改善患者失眠、焦虑的作用。

2.4 护理措施

2.4.1 耳穴压丸技术

耳穴压丸是采用王不留行籽丸状物贴压于耳廓上的穴位或反映点,通过按压起到疏通经络,调整脏腑气血功能,促进机体阴阳平衡,达到防治疾病的一项特色中医技术^[5]。给予患者耳穴压丸治疗,主穴神门、枕、心、皮质下、垂前,配穴脾、胃。实施操作前,先向患者讲解操作的目的及注意事项,评估患者对轻中度疼痛能耐受,对胶布无过敏,耳部皮肤完好。患者取坐位,用探棒依次在耳廓神门、枕、心、皮质下、垂前、脾、胃穴位反映点进行点按,以患者出现酸、麻、胀、痛等阳性反应为宜。用 75% 酒精擦拭消毒耳廓后,将王不留行籽贴于耳部对应穴位区域,用手指轻轻按压致耳廓血管充盈并产生发热即可,3~5 次/d,每穴按压 1~2 min/次。观察患者耳部局部皮肤无红肿,询问无不适感,教会患者按压方法及注意事项。耳穴压丸治疗 2 次/周,双耳交替,2 周为 1 个疗程,持续治疗 3 个疗程。

2.4.2 常规护理

结合患者具体症状,予以下常规护理措施。①情志护理:患者亲人离世,不能适应这种骤然打击,因长期失眠带来的痛苦,产生恐惧、焦虑情绪。通过微信、电话经常与患者沟通、耐心交谈,关心患者,让患者充分感受到信赖和安全,讲解失眠的治疗过程和转归,解除其心理压力积极配合治疗。②饮食指导:宜清淡,少食肥甘厚腻,晚餐不宜过饱,睡前勿饮食浓茶、咖啡等具有兴奋性等食物。

指导患者选择补养心脾、益气补血的食物,如莲子、山药、红枣、瘦肉等。③生活起居:睡前放松及辅助睡眠方式,如睡前喝牛奶、用热水泡脚、梳头助人眠等。选择合适的卧位、枕头,放松肌肉和关节,保持卧室安静舒适。适当活动,从而增强体质,提高睡眠质量。

2.5 结果及随访

经 3 个疗程治疗及干预后,患者睡眠评估(PSQI)8 分,睡眠质量明显好转;焦虑评估(HAMD)6 分,无焦虑症状,每晚总睡眠时间 6~8 h,详见表 1。2023 年 6 月 15 日,患者治疗结束后两周,进行电话随访,患者自诉遵从护理指导,夜间可连续安稳入睡,睡眠质量明显提升,总睡眠时间 7~8 h,心情舒畅,未有焦虑症状。

表 1 疗效观察

评估项目	干预前	第 1 疗程后	第 2 疗程后	第 3 疗程后
PSQI/分	18	19	12	8
HAMD/分	23	20	10	6
睡眠时长/h	3~4	4~5	5~6	6~8

3 讨论

失眠通常指患者对睡眠时间或质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验,表现为入睡困难(入睡时间超过 30 min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数 ≥ 2 次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(通常少于 6 h)^[6]。失眠在中医学称为“不寐”,其病位在心,但与肝、胆、脾、胃、肾关系密切。基本病机为气、血、痰、火、瘀等因素导致心神不安为主^[7]。耳是一个沟通脏腑诸经的桥梁,耳者宗脉之所聚也,人体经络均上循聚集于耳部。现代研究认为,耳穴刺激可调节迷走神经活性,从而对睡眠产生良好的调节作用^[8]。该患者失眠表现为多梦易醒,伴有心悸健忘、四肢倦怠乏力、面色少华、舌淡苔薄、脉细无力。通过对患者辨证及耳部望诊和触诊,辨证分型为心脾两虚型,选取主穴神门、枕、心、皮质下、垂前,配穴脾、胃。神门有调节大脑皮层的兴奋和抑制作用,起到镇静、止痛、安眠的效果;枕穴与神门为姊妹穴,联合应用加强镇静安神利眠功效;心主神明,为五脏六腑之大主,按压心区可起到清心除烦、安神定志的作用;皮质下有调节大脑皮质兴奋和抑制的功能;垂前主治神经衰弱;脾相对应于人体的器官脾,脾胃相表里,联合应用可调和脾胃,交通心肾^[9-10]。诸耳穴

相互配合可以调节各对应部位的功能,从而改善睡眠。

耳穴压丸治疗可明显改善患者心脾两虚型失眠症状,通过情志护理、饮食调护、生活起居以达到益气补血,养心安神,经过干预,患者失眠、焦虑症状得到明显改善。综上所述,耳穴压丸治疗失眠疗效确切,操作简便、安全,值得临床推广。

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] 牛文霞. 循证护理在糖尿病患者失眠护理中的应用[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(21): 68-69.
NIU W X. Application of evidence-based nursing in insomnia nursing of diabetic patients[J]. Electron J Pract Clin Nurs Sci, 2020, 5(21): 68-69. (in Chinese)
- [2] 王星予, 沈娟, 张园园, 等. 中药药枕联合耳穴疗法治疗 1 例胸痹患者失眠的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2022(10): 34-37.
WANG X Y, SHEN J, ZHANG Y Y, et al. Traditional Chinese Medicine pillow combined with auricular acupoint therapy and nursing management of insomnia in a patient with Chest Bi-syndrome [J]. Chin J Integr Nurs, 2022(10): 34-37. (in Chinese)
- [3] 张丽红, 曹春玲, 李井柱, 等. 耳穴贴压对妇科腹腔镜术后恶心呕吐发生率及镇痛效果的影响[J]. 中国针灸, 2013, 33(4): 339-341.
ZHANG L H, CAO C L, LI J Z, et al. Influence of auricular point sticking on incidence of nausea and vomiting and analgesia effect after gynecological laparoscopy[J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2013, 33(4): 339-341. (in Chinese)
- [4] 汤舒思, 徐道祥, 林晓. 中医情志护理联合基础治疗在轻中度抑郁症中的应用[J]. 中国现代医生, 2023, 61(3): 80-83.
TANG S S, XU D X, LIN X. Evaluation of the effect of traditional Chinese medicine emotional nursing therapy combined with basic therapy on patients with mild to moderate depression [J]. China Mod Dr, 2023, 61(3): 80-83. (in Chinese)
- [5] 赵燕舞, 刘晓娟. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴压丸治疗 1 例腰椎压缩性骨折患者便秘的护理体会[DB/OL]. 中西医结合临床案例库, 2023. DOI: 10.12209/CAIM202210300049.
ZHAO Y W, LIU X J. Auricular hologram Tongbian scraping combined with auricular acupoint pressure therapy and nursing for constipation in a patient with lumbar compression fracture [DB/OL]. Clinical Archives of Integrative Medicine, 2023. DOI: 10.12209/CAIM202210300049.
- [6] 季森彪. 针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(3): 31-34.
JI S B. Clinical effect of acupuncture combined with auricular point sticking on insomnia with deficiency of both heart and spleen and its influence on Pittsburgh sleep quality index [J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(3): 31-34. (in Chinese)
- [7] 程凯, 周立群. 耳穴诊治学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- [8] 刘瑶, 陈成, 肖丹, 等. 艾灸联合耳穴压豆缓解 1 例脑卒中后遗症期气虚血瘀证患者睡眠障碍的护理体会[DB/OL]. 中西医结合临床案例库, 2023. DOI: 10.12209/CAIM202306020001.
LIU Y, CHEN C, XIAO D, et al. Moxibustion combined with auricular acupoint pressing treatment and nursing intervention in relieving sleep disorders of a patient with post stroke sequelae of Qi deficiency and blood stasis syndrome [DB/OL]. Clinical Archives of Integrative Medicine, 2023. DOI: 10.12209/CAIM202306020001.
- [9] 刘振武. 耳穴压丸治疗失眠患者的应用效果评价[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(4): 614-615.
LIU Z W. Evaluation of application effect of auricular acupoints in the treatment of patients with insomnia [J]. World J Sleep Med, 2020, 7(4): 614-615. (in Chinese)
- [10] 肖海荣. 刮痧配合耳穴压丸治疗失眠的临床疗效分析[J]. 当代临床医刊, 2021, 34(4): 82-83.
XIAO H R. Clinical analysis of scraping combined with auricular point pressing pill in the treatment of insomnia [J]. J Contemp Clin Med, 2021, 34(4): 82-83. (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。