

DOI: 10.12209/CAIM202310130068

· 中西医结合临床案例 ·

腹部隔姜泥十字灸联合耳穴压豆法 治疗 1 例失眠患者的护理

王雪艳, 孔德兰

(枣庄市中医医院 老年病、内分泌科, 山东 枣庄 277000)

摘要: 本文总结 1 例应用腹部隔姜泥十字灸联合耳穴压豆法治疗心脾两虚的失眠患者的治疗和护理经验。在加强常规护理的基础上,通过实施十字灸法联合耳穴压豆治疗,有效改善患者的失眠症状。

关键词: 失眠; 心脾两虚; 十字灸; 耳穴压豆; 中医护理

Nursing of a patient with insomnia treated with cross moxibustion separated by ginger mud on the abdomen combined with ear point bean pressure

WANG Xueyan, KONG Delan

(Department of Geriatrics and Endocrinology, Zaozhuang Traditional Chinese Medicine Hospital,
Zaozhuang 277000)

ABSTRACT: This article summarizes the treatment and nursing experience of a case of insomnia with deficiency of both heart and spleen treated with cross moxibustion separated by ginger mud on the abdomen combined with ear acupoint pressing with beans. On the basis of strengthening routine nursing, cross moxibustion combined with ear acupoint bean-pressing can effectively improve the insomnia symptoms of patients.

KEY WORDS: insomnia; deficiency of heart and spleen; cross moxibustion; ear acupoint bean pressure; Traditional Chinese Medicine nursing

失眠是目前最为常见的一种睡眠障碍,传统医学称其为“不寐”或“不得眠”,是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证,因饮食不节,劳倦、思虑过度及病后、年迈体虚、情志失常等因素,导致心神不安、神不守舍,病机总属阳盛阴衰、阴阳失交^[1]。中医治疗失眠的方法常见有几种,本案例选择十字灸、耳穴压豆进行治疗。十字灸疗法借助艾火、生姜的纯阳热力,将药粉的作用力渗透进入肌肤孔窍,直达深部组织,继而激发经络之气、疏通瘀阻之经络,推动气血正常运行,使得人体内各脏腑机能恢复正常,从而预防、治疗疾病的一种方法。中医界认为,人体内的气血只有正常循环人体才会健康。人体的穴位、经络是全身相通的,只有所有穴位相通,气血才能够相通。姜是一种可以祛除湿气的药材,而艾灸可以起到镇静、解表和胃等作用^[2]。耳穴压豆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,达到刺激耳

廓穴位,疏通经络,调节脏腑气血功能,促进机体阴阳平衡,达到祛除疾病的方法^[3]。本文总结 1 例应用腹部隔姜泥十字灸联合耳穴压豆法治疗心脾两虚的失眠患者的护理经验,现报告如下。

1 临床资料

患者女性,58 岁,因“反复头晕伴失眠五年,加重 6 d”于 2022 年 09 月 27 日入院。中医诊断:失眠(心脾两虚);西医诊断:非器质性失眠。入院时患者神志清,头晕,失眠。中医四诊望诊:神志倦怠、面色无光泽、形态自如、皮肤正常,舌质淡苔薄白;闻诊:语言低微、呼吸如常、咳嗽无、嗅气味无异味;问诊:饮食纳呆、口渴欲饮、听力正常、视力下降,睡眠难入寐、易醒、大便正常、小便频数、嗜好无;切诊:脉细,腕腹正常。既往史:直肠癌术后半年。否认其他手术、外伤及输血史、过敏史。给予医护一体化查房,患者老年女性,术后久病血

虚,年迈血少,引起心血不足,心主血,脾为生血之源,心脾亏虚,血不养心,心神不安而不寐。2022年09月27日遵医嘱给予耳穴压豆,1次/3 d,配合常规护理,阿普唑仑0.4 mg 每晚睡前口服,患者自述症状无明显变化。于2022年09月29日遵医嘱增加腹部隔姜泥十字灸治疗,2次/周。患者连续治疗4个疗程,睡眠时间延长,无明显头晕,纳食增加,已于2022年10月11日好转出院。

2 护理

2.1 护理评估

患者入院时基本情况及心理状态一般,无过敏史。失眠严重,纳差,小便频数。匹兹堡睡眠质量表除了用于睡眠障碍患者,也用于一般人群睡眠质量的评估。量表划分为主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能障碍等7个成分,每个成分按0~3等级计分,累积各成分得分为PSQI总分,总分范围为0~21分,得分越高,睡眠质量越差。PSQI总分 ≤ 4 分为睡眠质量良好,5~7分为睡眠质量一般, ≥ 8 分为睡眠障碍^[4]。经评估该患者匹兹堡睡眠质量表评分为17分,睡眠质量很差。

2.2 护理诊断

护理诊断如下:①睡眠形态紊乱与失眠有关;②舒适的改变与头晕有关;③营养失调,低于身体需要量,与直肠癌术后消化吸收障碍及食欲下降有关;④焦虑与知识缺乏,担心疾病预后有关。

2.3 护理计划

运用中医特色技术,腹部隔姜十字灸联合耳穴压豆,通过疏通经络,起到活血化瘀、健运脾阳、补中益气、调整脏腑气血功能的作用,改善患者失眠、纳呆症状,发挥中医外治法的优势,并从生活起居、饮食指导、情志护理这三个方面加强护理。

2.4 常规护理

2.4.1 生活起居:保持安静舒适的睡眠环境,光线柔和,温湿度适宜,空气清新,床铺舒适,消除影响睡眠的不利因素,避免噪音。指导病人养成定时就寝的习惯,睡前温水泡脚,避免情绪激动或剧烈活动,听音调低沉而有节奏的音乐,促进睡眠。

2.4.2 饮食护理:指导患者食一些补益心脾的食物,如红枣可补中益气,养血生津,桂圆性温,有滋补强体,补心安神,养血安神,益脾开胃的作用。嘱病人睡前忌饮浓茶,咖啡等,可饮温牛奶,也可将酸枣仁粉和桂圆肉加开水冲泡后睡前适量饮用,可起到益

气补血健脾安神的作用。平时不暴饮暴食,少食多餐,避免油腻辛辣食物,饭后不宜立刻睡觉。

2.4.3 情志护理:指导患者学会自我调节心理平衡,保持乐观情绪,减轻思想压力,避免思虑过度。思虑是心神的功能之一,人不可无思,但过则有害。思虑发于心,主于脾,过度思虑,则心神过耗而不复,脾气留中而不行,常使人出现头昏多梦失眠等症状。期间加强与患者的交流沟通,排解其不良情绪,使其保持心情舒畅。

2.4.4 用药护理:指导阿普唑仑0.4 mg 每晚睡前口服,并注意观察患者睡眠质量是否改善。

2.5 中医特色护理

2.5.1 穴位按摩:患者取仰卧位,运用开天门、推坎宫、运太阳、来疏经活络、行气止痛而缓解患者头痛或精神紧张性疲劳^[5]。

2.5.2 腹部隔姜十字灸:在加强常规护理的基础上,实施腹部隔姜十字灸。操作时患者取仰卧位,充分暴露腹部。取穴,以神阙穴为中心,向上下左右各旁开4寸,即上至中脘、下至中极、左右各至大横。点出标志,用75%酒精棉球消毒,用棉棒或棉球沾姜汁涂抹,铺桑皮纸。十字灸盒用单层纱布包住底面,夹子固定紧,利于操作时移动、操作末清除姜末,以肚脐为中心平稳放于患者腹部,姜泥均匀铺2~2.5 cm。放置艾炷,艾炷大小约1.5×3 cm左右。点火,顺序从神阙开始、以次点燃上、中、下、左、右共五点。更换艾炷,一壮完全灸完后更换第二壮,每次灸3壮。灸毕移去姜泥、艾灰。整个操作时间控制在40~50 min,体弱者适当缩短时间,2次/周。

2.5.3 耳穴压豆:患者坐位或仰卧位,将王不留行籽黏于0.5 cm×0.5 cm胶布上备用,选取耳穴心、脾、神门、皮质下、交感、内分泌、枕,用75%酒精对一侧耳廓进行常规消毒,将王不留行籽耳穴贴贴在所选穴位上,每日按揉上述诸穴2次,每次每穴按揉时间不少于5 min,以局部产生酸、麻、胀、痛及灼热感为佳,隔3 d换一次,双耳交替进行,每次揭掉胶布后用温热水擦拭耳廓,避免胶布残留引起过敏,共治疗4个疗程。

3 结果和随访

经过十字灸联合耳穴压豆配合治疗后,再次对患者进行评估,患者匹兹堡睡眠质量表评分由17分降至4分,患者睡眠质量良好。经过15 d的治疗,患者对治疗效果满意,依从性好,治疗过程中

严格按照护士的指导每日进行穴位按摩,每日进行3~5次的耳穴压豆穴位按压,对于腹部隔姜十字灸的热度可以耐受,未发生其他不良反应,于2022年10月11日顺利出院。2022年10月18日电话随访,患者表示每日睡眠时间在7 h左右,进食情况良好,无头晕症状。嘱患者可做日常功能锻炼,指导其清淡饮食,忌食辛辣油腻食物,多参加健身活动,需劳逸结合,保持心情舒畅。

4 讨论

中医学认为人体各脏腑器官在耳廓上均有相应的区域,如《灵枢·邪气脏腑病形》所言:“十二经脉三百六十五络,其气血皆上于面而走空窍,其精阳气上走于目而为睛,其别气走于耳为听”。可见针对性地刺激相应的耳穴可调节相应的脏腑功能,以协调阴阳、调整虚实,达到治疗疾病的目的。耳穴贴压通过刺激耳部相应穴位从而调整气血功能改善失眠。在改善抑郁等负面情绪方面,耳穴压豆刺激相应穴位通过神经传导到对应神经核产生对大脑皮层的兴奋与抑制作用,调整机体状态^[6]。与西医治疗表现不同,我国中医治疗不寐主要从改善患者睡眠质量、延长睡眠时间、减少睡眠惊醒等方向出发。传统中医学认为,耳为宗脉之所聚,十二经脉皆上通于耳,全身各脏器皆联系于耳,故选择耳穴埋针之术治疗患者不寐。通过刺激交感、皮质下、心、神门等反应点,可以调节脏腑阴阳,调和气血顺畅,达到心神安宁、心脑一致的效果^[7]。脾肾功能正常则带脉强健,带脉得以约束诸经;反之带脉壮盛,又可固摄先后天之精,与脾肾相辅相成。依据带脉循行路线出于先天之本交于后天之本,可以说带脉源于先天而本于后天。此外,带脉对诸经的约束作用,又可保证气机的升降得司,提升中气,固护阳气。十字灸充分发挥特定穴位中的募穴与神阙穴的科学配伍作用,火力集中,温通力强,调动十二经与奇经八脉的协同作用,达到调节脏腑气血,宁心安神,改善睡眠的作用。本例患者住院共13 d,实施十字灸4次,耳穴压豆3次,患者对中医适宜技术依从性好,失眠症状有效改善。十字灸联合耳穴压豆对于治疗心脾两虚失眠患者具有临床效果好,副作用少,疗效维持时间长的优点,取得了预想的护理效果,建议进一步加强推广和应用。

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] 张伯礼, 吴勉华, (澳)林子强. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2019.
- [2] 张香菊. 隔姜艾灸配合耳穴埋豆对肺癌失眠患者睡眠质量的影响[J]. 中国民康医学, 2019, 31(9): 97-98.
ZHANG X J. Effect of ginger-separated moxibustion combined with auricular point burying beans on sleep quality of patients with lung cancer and insomnia[J]. Med J Chin People's Health, 2019, 31(9): 97-98. (in Chinese)
- [3] 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)
- [4] 尹仕红. 高职医学专业女生匹兹堡睡眠指数与体重指数和抑郁状态相关性分析[J]. 心理月刊, 2020, 15(22): 10-11, 14.
YIN S H. Analysis on the relationship of body mass index, depression and the Pittsburgh sleep quality index of female medical students at polytechnic college [J]. Psychological Monthly, 2020, 15(22): 10-11, 14. (in Chinese)
- [5] 何锦玉. 穴位按摩联合护理干预对中风恢复期心脾两虚型失眠患者生活质量的影响[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(10): 49-50.
HE J Y. Effect of acupoint massage combined with nursing intervention on quality of life of insomnia patients with deficiency of both heart and spleen in stroke recovery period [J]. Electron J Pract Clin Nurs Sci, 2020, 5(10): 49-50. (in Chinese)
- [6] 黄鹤. 梅花隔姜灸联合耳穴埋针对肝病所致不寐患者睡眠状况及血清5-HT、NE水平的影响[J]. 光明中医, 2021, 36(21): 3664-3667.
HUANG He. Effects of plum-blossom ginger-separated moxibustion combined with auricular point burying on sleep status and serum 5-HT, NE level of insomnia patients caused by liver disease[J]. Guangming J Chin Med, 2021, 36(21): 3664-3667. (in Chinese)
- [7] 陈娇. 慢跑运动处方联合耳穴贴压治疗失眠症的疗效研究[D]. 重庆: 西南大学, 2023.

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。