

DOI: 10. 12209/CAIM202310150019

· 中西医结合临床案例 ·

耳穴综合疗法治疗 1 例肝火扰心型失眠患者的护理

李明珠

(中国中医科学院西苑医院 综合护理门诊, 北京 100091)

摘要: 本文总结 1 例应用耳穴综合治疗严重失眠伴头痛患者的护理体会。耳穴综合治疗是将耳穴按摩、耳尖放血、耳穴贴压结合起来的一种耳穴特色疗法。通过耳部按摩,可缓解患者紧张、焦虑的情绪;耳轮放血可以镇静并有安神作用,通过理血调气、通达经络,使脏腑气血调和的作用;最后根据患者的症状选取耳部相应穴位进行贴压,可有效缓解患者的症状。耳穴综合治疗能增强护理效果,具有操作简便安全且疗效显著,患者易于接受。

关键词: 失眠; 头痛; 耳穴综合治疗; 护理

Nursing of a patient with insomnia of liver fire disturbing heart type treated with comprehensive auricular point therapy

LI Mingzhu

(Comprehensive Nursing Clinic, Xiyuan Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100091)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a patient with severe insomnia and headache treated by auricular point comprehensive treatment. Auricular point comprehensive therapy is a special auricular point therapy which combines auricular point massage, auricular tip bloodletting and auricular point sticking. Through the ear massage, can alleviate tension and anxiety; Helix bloodletting can calm and calm the mind by regulating blood and regulating qi, connecting meridians, and harmonizing qi and blood of zangfu organs. Finally, according to the symptoms of patients, the corresponding auricular points are selected for sticking and pressing, which can effectively relieve the symptoms of patients. Comprehensive auricular point therapy can enhance the nursing effect, and has the characteristics of simple operation, safe operation, significant curative effect, and easy to be accepted by patients.

KEY WORDS: insomnia; headache; comprehensive auricular therapy; nursing care

失眠是人体自身因为环境改变、生理或精神疾病所产生的一种主观体验^[1],是指以频繁而持续的入睡困难或者睡眠维持困难并导致睡眠满意度不足的睡眠障碍疾病^[2]。患者失眠后常常出现乏力、记忆力下降等功能障碍以及焦虑抑郁等情感障碍。失眠不仅阻碍日常工作和学习的高效率,甚至严重影响人们生活质量的提高。流行病学调查结果表明,失眠的患病率正逐渐上升。目前全世界大概有 29% 的人深受失眠的折磨,而中国成年人失眠患病率已高达 38.2%,这个数值明显高于发达国家。2017 年中国睡眠研究会编写的《中国失眠症诊断和治疗指南》中强调,医护人

员要重视患者的失眠问题。也有研究表明,失眠与焦虑抑郁关系密切,失眠的出现同时也会激发焦虑和抑郁等心理问题的产生,因此治疗失眠在一定程度上能够预防焦虑抑郁的产生^[3]。中医对失眠的认识在《黄帝内经》中就早有所描述,把失眠称作“不得卧”“卧不安”等,属于不寐范畴^[4]。中医认为失眠的病因主要是阴阳失调、气血失和、五脏功能失调等所致^[5],产生疾病的主要脏腑是心,与肝、脾、脑等也密不可分。故用以中药汤剂、针灸、推拿等调整阴阳。西医认为失眠多与谷氨酸和 γ -氨基丁酸等多种脑内神经递质有关^[6],遂嘱患者多服用苯二氮卓类受体激动剂、抗抑郁药

收稿日期:2023-10-15

OPEN ACCESS

www. case. jcme. net. cn

物、镇静类药物等调节神经递质提高患者睡眠质量。但由于西药容易产生耐药性,具有一定的不良反应,而中医副作用小,长期效果较好,因此中医治疗失眠值得大力推广。本案例总结1例肝火扰心型失眠患者应用耳穴综合治疗的临床应用,疗效较好,现报告如下。

1 临床资料

患者女性,52岁,主因2周前工作压力大导致失眠,主诉神疲乏力,夜间睡眠时间短,入睡困难,严重时彻夜不眠,睡则多梦易醒,靠药物辅助睡眠。醒后常伴有头痛、焦虑、纳差,情绪急躁,小便黄,大便秘结。舌红,苔黄,脉弦数。中医诊断:不寐;辨证分型:肝火扰心证;西医诊断:睡眠紊乱。既往体健。否认食物及药物过敏史。2023年4月10日就诊我院门诊,遵医嘱予耳穴综合治疗。耳穴综合治疗选用耳部按摩、耳尖放血及耳穴贴压治疗,耳部按摩及耳穴贴压治疗,2次/周,耳尖放血,1次/周。2023年4月23日,应用14d后,患者睡眠时间延长,睡眠质量得以提高,焦虑、紧张的情绪较前好转,情绪平稳,头痛、头昏的症状减轻。

2 护理

2.1 护理评估

护理评估主要从中医四诊,耳穴视诊、触诊,失眠评估,焦虑评估及疼痛进行评估。中医四诊:①望:患者神志清,双目乏神,面红目赤,舌红,苔黄。②闻:言语清晰,情绪急躁。③问:患者主诉夜间睡眠时间短,入睡困难,严重时彻夜不眠,睡则多梦易醒,靠药物辅助睡眠。醒后常伴有头痛、头晕、焦虑,小便黄,大便秘结。④切:脉弦数。耳穴视诊、触诊:对耳屏外侧面(额穴、顶穴、枕穴)出现片状隆起。晕区(脑垂体与脑干之间)呈现红色三角形凹陷。神经衰弱区条索变形,探测时有压痕。身心穴探测时有压痕。

失眠评估采用匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)对患者失眠程度进行评分。匹兹堡睡眠质量指数表是一种常见的睡眠评估工具,涵盖了睡眠时间、入睡时间、夜间醒来次数、水电质量和日间功能等多个方面内容。总分为0分~21分,分数越高,睡眠质量越差。该患者评估总分为21分,睡眠质量很差。

焦虑评估采用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)进行评分,汉密尔顿焦虑量表主要用于评定神经

症及其他病人焦虑症状的严重程度。总分为0分~56分,总分越高,表示个体焦虑症状越严重。该患者总分为21分,为中度焦虑。

疼痛评估采用疼痛视觉模拟量表(VAS),视觉模拟模拟量表是一条长线,一端无疼痛,另一端为剧痛,让患者在线上最能反应自己疼痛程度之处划线。总分10分,分值越高,疼痛程度越重。该患者为6分,属中度疼痛。

2.2 护理诊断

护理诊断主要包括:①睡眠形态紊乱与不寐有关;②舒适度改变与头痛有关;③情志异常,存在焦虑情绪。

2.3 护理计划

针对患者存在的护理问题,制定护理计划:①辨证运用中医护理技术,达到疏肝解郁,清心安神的作用,改善患者失眠、头痛及焦虑的症状。②加强病情观察及生活指导、饮食指导、情志护理及康复锻炼指导,提高患者的生活质量。

2.4 护理措施

2.4.1 常规护理

2.4.1.1 生活起居护理:由于患者躯体症状明显,所致力体虚弱,喜好卧床休息,从而影响夜间睡眠质量。白天在体力允许的情况下多做一些力所能及的锻炼和适度的娱乐,减少日间睡眠。夜间保持卧房安静,温湿度适宜,可营造一个良好的入睡环境;可听些舒缓的音乐,用温水泡脚,睡前不喝浓茶、咖啡等刺激性饮料,也可饮适量热牛奶以促进睡眠。

2.4.1.2 饮食护理:饮食宜清淡、易消化、多食调和阴阳气血、疏肝理气之品,如百合、莲子、山药、银耳、酸枣仁等。辨证施食:患者属于肝火扰心型失眠,亦食清肝理气的食物,如芹菜、绿豆等。

2.4.1.3 情志调理:指导患者一些简单的排除杂念、精神集中的方法,如安静坐下,身体放松,全过程用鼻腔深呼吸并留意护理的感觉,凝视某个点2min左右直到眼睛疲劳闭眼,使患者心绪平静后安然入睡。

2.4.1.4 康复锻炼:指导患者白天适当增加运动时间,可每日练习八段锦、太极等。八段锦和太极是传统运动的代表,属于中低强度的有氧运动,可改善患者自主神经的功能,放松身心,缓解大脑疲劳,改善不良情绪。

2.4.2 中医特色护理技术

耳穴综合治疗前,通过视诊观察到患者耳部

的阳性反应。患者耳部神经衰弱区条索变形,探测时有压痕,提示患者睡眠障碍。对耳屏外侧面的额穴、顶穴、枕穴形成大块的片状隆起,提示患者有头部疼痛。晕区暴露后呈现红色三角形凹陷,提示患者有头晕、头昏的症状。身心穴表现为探测时轻度压痕,提示患者存在紧张、焦虑的情形。根据患者情况,采取耳穴综合治疗。

2.4.2.1 耳穴按摩:耳穴按摩是一种防病治病的外治法。早在古代养生法就提出“以手摩耳轮不拘遍数,此所谓修其城廓,补其肾气,以防聋聩,亦治不睡也”。耳廓相当于倒置的胎儿,按摩耳廓相当于全身按摩,可激发精气、通经活络、调节脏腑、健脾培中、补肾聪耳、调理内分泌、改善睡眠、平衡情绪。操作方法:①耳廓循环按摩法:护理人员清洁双手后,修剪指甲,患者取坐位,用75%酒精棉签进行耳部消毒,祛除皮屑,再将少量刮痧油涂于耳部皮肤上,双手握空拳,以拇指、食指进行按摩,首先按摩自心血管皮质—脑垂体—脑干—甲状腺—颈—胸—肋缘—腹—一对耳轮下脚至交感—外交感—外耳—耳屏前—目1—升压点的小周天按摩法,可打通身体的任督二脉,促进全身气血的通畅。再次沿轮4—轮3、轮2、轮1—耳尖穴—上耳根至耳廓前、耳屏前缘—耳垂前缘—耳垂下缘,与轮4会合的大周天按摩法,反复按摩直至耳轮充血发热即可。②耳穴分区按摩法:用拇指、食指的指腹提捏对耳屏,由前下方向外上方来回按摩,频次为20次,以皮肤微微发热即可。③耳廓穴位按摩法:针对患者失眠症,使用压痛棒或指尖对耳部相应穴位进行针对性的点按,力度以患者自身能耐受为度。选取的穴位为神门、心、神经衰弱点。使之有酸麻胀痛的感觉。

2.4.2.2 耳尖放血:经过先前的耳穴按摩,使耳部发热、充血,用75%的乙醇棉签进行消毒后,将耳尖向前翻折,左手的大拇指和食指捏紧耳尖处皮肤,避开软骨;右手持用一次性无菌针头快速、多次进行点刺耳尖,针刺深度不超过0.5 mm。皮肤出血后边按摩放血部位,边用棉球擦拭出血部位,至耳尖挤不出血或出血颜色变为淡红色,一般放血量为10滴~30滴。最后用干棉签按压点刺处止血。

2.4.2.3 耳穴贴压:用75%酒精消毒耳部皮肤后,采用王不留行籽贴进行耳穴贴压。用拇指和食指对压所贴耳穴,手法由轻到重,使患者产生酸、麻、胀、痛感,以能够耐受为度。并指导患者正确的按

压方法,每天自行按压3~5次,每次每穴按压3 min~5 min,每4 d更换一次。

2.5 护理评价

针对患者的症状,根据《匹兹堡睡眠指数量表》《疼痛视觉模拟量表》及《汉密尔顿焦虑量表》进行综合评价,分别于干预前、干预7 d、干预14 d进行评价,评分均有明显下降,详见表1。

表1 疗效评估(分)

评估时间	PSQI	VAS	HAMA
干预前	21	6	21
干预7 d后	16	4	16
干预14 d后	12	2	12

3 结果和随访

患者治疗后两周进行随访。患者主诉睡眠质量较前提升,工作繁忙时头痛偶有发作。向患者讲解耳部穴位按摩的方法,指导患者每日进行按摩,正常作息,保持心情舒畅,对护理服务满意度高。

4 讨论

针对本案例中的患者,因工作压力大导致失眠,对疼痛敏感,所以应用耳穴综合治疗有着操作简便,不良反应小,患者易于接受的优点。中医学认为,失眠是外感或者内伤等病因引起的心、肝、胆、脾、胃、肾等脏腑功能失调,从而导致心神不安而形成的一类病症^[7]。肝火扰心型失眠主要由于干起郁结,肝郁久而化热,热郁久而化火,肝阳上亢,肝火上扰心神,气机阻滞,终导致营卫失和,阴阳不合,神失所养而失眠^[8]。从20世纪50年代开始,耳穴疗法就开始被用于失眠的临床诊疗中^[9]。大量文献也显示耳穴治疗对失眠症的治疗有着很好的效果。《黄帝内经》提到过“耳者,宗脉之所聚也”,耳与经脉、脏腑联络密切。全耳分布了可以代表人体的五脏六腑、四肢百骸的穴位,刺激对应的穴位,可以激活经气、疏导经脉、运行气血,从而起到调整内脏、平衡阴阳的功效^[10]。从而改善患者失眠的症状。

根据生物全息理论,耳廓相当于倒置的胎儿,耳廓每一个区域在耳部相应部位上表现出来。耳穴按摩如同做全身按摩,可在一定程度上刺激耳部穴位,起到调理脏腑及经络,激发精气、平衡阴阳、疏通气血,调节神经系统的平衡。耳廓的循环按摩法可调整神经功能,对脑神经有平衡作用,有

效的患者患者头晕、头痛及焦虑、紧张的症状^[11]。耳廓分区按摩法可有效的调节大脑皮层的功能,治疗失眠、头痛、头晕的目的。取神门、心、神经衰弱点进行耳穴的点按。神门是镇静安神的要穴,心主神明,为五脏六腑之主。心穴可宁心安神。神经衰弱点为利眠的要穴,可有效延长睡眠时间,提高睡眠质量。中医传统理论指出,人体的经脉之气汇聚于耳,耳穴与十二经脉及其对应的脏腑有着多途径的联系,因此刺激耳尖穴可以治疗多种疾病。黄丽春教授在《耳穴诊断学》中总结了耳尖穴具有退热、抗炎、镇痛、降压、脱敏、清脑明目、安神七大作用。《灵枢·经别》中记载手足三阳经循行路线皆上达于耳部,手足三阴经也通过经别和阳经与耳发生联系,奇经八脉中的三条阳经、阴跷脉、阳跷脉和阳维经循行头入耳,故耳尖在失眠的治疗上有着很重要的作用^[12]。耳穴贴压则在穴位上进行精准辨证贴压,刺激穴位,选用神经系统皮质下、神门、交感、心、肝、胰、胆。神经系统皮质下可调节大脑皮层功能,刺激皮质下能够缓解脑血管痉挛,平衡兴奋与抑制,调节中枢神经,健脑安神,达到治疗失眠的效果;现代医学研究,神门穴神经分布丰富,刺激时有较强的镇静、安神作用,按压神门穴能够增加大脑供血,改善多梦健忘、头晕、头痛等症状;交感和心穴有较强的稳定心神作用;肝穴主要有疏解肝气,调节情绪的作用;胰、胆具有理气疏郁,清热利胆的作用^[13]。因此,采用神门、神经系统皮质下、心、肝、胰、胆等耳穴对肝郁化火型失眠进行调节,可以达到脏腑平衡、阴平阳秘、改善失眠的效果。耳穴按摩、耳尖放血、耳穴贴压三者联合,相得益彰,起到对患者身心同治的效果,从而提高患者睡眠质量、改善患者症状的目的。但失眠的证型较多,本案例仅是对肝火扰心型失眠进行一次护理总结,缺乏远期疗效的随访跟踪调查和其他证型的相关数据,需进一步研究以完善其他类型失眠的临床护理方法。

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] 刘剑锋, 孟凡萍, 周一心. 失眠与抑郁的相关性研究进展[J]. 中国医药导报, 2019, 16(1): 45-48.
LIU J F, MENG F P, ZHOU Y X. Research progress on the correlation between insomnia and depression[J]. China Med Her, 2019, 16(1): 45-48. (in Chinese)
- [2] 顾平, 何金彩, 刘艳骄, 等. 中国失眠障碍诊断和治疗指南[C]//国际注册多导睡眠技师(RPSGT)认证课程十周年大会讲义. 广州, 2017: 128-138.
- [3] 叶增杰, 梁木子, 胡隼, 等. 失眠障碍的国内外研究进展[J]. 医学与哲学(B), 2017, 38(5): 60-63.
YE Z J, LIANG M Z, HU Q, et al. Progress of diagnosis and treatment of insomnia disorder[J]. Med Philos B, 2017, 38(5): 60-63. (in Chinese)
- [4] 袁源, 罗斌. 基于《黄帝内经》营卫理论从“瘀血”论治不寐[J]. 环球中医药, 2021, 14(5): 927-930.
YUAN Y, LUO B. Treatment of insomnia from “blood stasis” based on the theory of Ying and Wei in Huangdi Neijing [J]. Glob Tradit Chin Med, 2021, 14(5): 927-930. (in Chinese)
- [5] 黄庆嘉, 吴林, 陈炜, 等. 抑郁症中医病因病机研究概述[J]. 四川中医, 2017, 35(11): 212-214.
HUANG Q J, WU L, CHEN W, et al. Overview on etiology and pathogenesis of traditional Chinese medicine of depression[J]. J Sichuan Tradit Chin Med, 2017, 35(11): 212-214. (in Chinese)
- [6] 张丽, 季庆玲, 崔月萍, 等. 微电流电刺激治疗抑郁症、失眠症、焦虑症效果观察[J]. 河北中医, 2016, 38(10): 1539-1543.
ZHANG L, JI Q L, CUI Y P, et al. Observation of micro-current electrical stimulation apparatus on the treatment of depression, insomnia and anxiety [J]. Hebei J Tradit Chin Med, 2016, 38(10): 1539-1543. (in Chinese)
- [7] 王永炎, 严世芸. 实用中医内科学[M]. 2版. 上海: 上海科学技术出版社, 2009.
- [8] 王政研, 刘旭光, 丰芬. 从肝论治失眠症的研究进展[J]. 时珍国医国药, 2014, 25(12): 3017-3019.
WANG Z Y, LIU X G, FENG F. The research advancement of insomnia treated from the liver [J]. Lishizhen Med Mater Med Res, 2014, 25(12): 3017-3019. (in Chinese)
- [9] 兰颖. 耳穴压丸治疗失眠症的系统评价[D]. 成都: 成都中医药大学, 2013.
- [10] 王亚丽, 酷爱英, 李春红. 耳穴贴压配合穴位按摩对不寐患者疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2012, 31(8): 30-31.
WANG Y L, CU A Y, LI C H. Observation on therapeutic effect of auricular point pressing combined with acupoint massage on insomnia patients [J]. Nei Mongol J Tradit Chin Med, 2012, 31(8): 30-31. (in Chinese)

- [11] 黄丽春. 耳穴诊断治疗学[J]. 科学技术文献出版社, 2000.
HUANG L C. Diagnosis and Treatment of Ear Points [J] Science and Technology Literature Press, 2000. (in Chinese)
- [12] 孟方, 龚卫娟, 廖月霞, 等. 耳揞针联合耳尖放血对围绝经期失眠患者睡眠质量、神经内分泌水平的影响[J]. 中国针灸, 2018, 38(6): 575-579.
MENG F, GONG W J, LIAO Y X, et al. Effect of auricular intradermal needling combined with erjian bloodletting on sleep quality and neuroendocrine level in patients with perimenopausal insomnia [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2018, 38 (6) : 575-579. (in Chinese)
- [13] 毛敏, 董勤. 耳穴治疗失眠的选穴特点及疗效评价(摘要)[C]//2011 中国针灸学会年会论文集(摘要). 中国针灸学会, 2011.

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。