

1 例耳穴“三序疗法”改善气阴亏虚型失眠患者的护理体会

陈涛英, 李贵金, 王小红, 杨燕妮

(北京中医药大学深圳医院(龙岗)内一病区护理组, 广东 深圳 518100)

摘要: 本文总结 1 例运用耳穴“三序疗法”改善气阴亏虚型失眠患者的护理体会。通过辨证分析,运用耳穴“三序疗法”,同时给予膳食指导、康复锻炼指导、情志护理等措施,通过疏通气血经络、调节神经系统,帮助患者改善睡眠,提高自身免疫功能。

关键词: 气阴亏虚; 失眠; 耳穴疗法; 护理

Nursing experience of a case of auricular point "three sequence therapy" to improve insomnia patients with Qi Yin deficiency

CHEN Taoying, LI Guijin, WANG Xiaohong, YANG Yanni

(Nursing Group of the First Ward, Shenzhen Hospital of Beijing University of Chinese Medicine, Shenzhen 518100)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a case of patients with insomnia caused by Qi Yin deficiency with "three sequence therapy" at auricular point. Through dialectical analysis, the use of auricular point "three-sequence therapy", while giving dietary guidance, rehabilitation exercise guidance, emotional care and other measures, through dredge the qi and blood meridians, regulate the nervous system, help patients to improve sleep, improve autoimmune function.

KEY WORDS: Qi Yin deficiency; insomnia; auricular point therapy; nurse

失眠症是常见的睡眠障碍,主要症状表现为入睡困难(入睡潜伏期超过 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 6.5 h),同时伴有日间功能障碍^[1],三分之一的人受到失眠症状困扰,10%~20% 的人达到失眠症的诊断标准^[2]。目前,治疗失眠的方法主要有口服安眠药、中医适宜技术,随着中医适宜技术的发展,中医适宜技术有副作用小、成本低、治疗效果明显等优势,被广泛应用于临床。耳穴“三序疗法”包含耳部按摩、耳部刮痧、耳穴压豆,耳部按摩是通过手法按摩耳朵,改善耳廓经络、血液、淋巴循环,从而调动全身气血;耳部刮痧是在耳部全息理论指导下,在耳部进行有次序的刮痧,从而疏通经络、调动气血、平

和阴阳;耳穴压豆是在耳部按摩及刮痧后在耳部相应穴位贴压王不留行籽,起到疏通经络、宁心安神的作用^[3]。本研究总结 1 例耳穴“三序疗法”改善气阴亏虚型患者失眠的护理体会,现报告如下。

1 临床资料

患者男,68 岁,因“因咳嗽间作半年,加重 2 周,失眠 3 余年,加重 2 周”以“咳嗽”于 2023 年 6 月 24 日步行至肺病科入院。入院诊断:中医诊断:咳嗽,气阴亏虚,痰浊阻肺;西医诊断:肺部感染,睡眠障碍。主诉:咳嗽稍剧,咳白黏痰,量少,咽干,卧后易咳,夜间明显,偶感头晕,胃部不适,纳可,眠差,自行口服艾司唑仑片辅助睡眠。舌暗淡,苔白稍腻,有裂纹,舌尖偏红。入院后中医治疗以“阳中求阴”为治则,予以“四逆汤加减”以扶

收稿日期:2023-11-21

通信作者:李贵金, E-mail: 943426634@qq.com

OPEN ACCESS

www.case.jcme.net.cn

正养阴、化痰止咳;运用耳穴“三序疗法”、开天门等对症治疗。治疗两周后,患者咳嗽咳痰消失,睡眠良好,病情平稳,已于2023年7月7日出院。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 失眠评估:采用匹兹堡睡眠质量(PSQI)评分量表,评分范围为0分~21分,分数越高,睡眠质量越差;总分0分~5分,睡眠质量很好;6分~10分,睡眠质量还行;11分~15分,睡眠质量一般;16分~21分,睡眠质量很差。本例患者评分为19分。

2.1.2 日常生活能力评定:采用Barthel指数评定表(MBI)评定患者日常生活能力,包括进食、大小便控制、如厕、穿衣、修饰、平地行走、洗澡、上下楼梯、床椅转移等方面,最高分100分,分数越高,表示生活质量越好。本例患者评分为90分。

2.1.3 焦虑评估:用汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评定患者焦虑情绪,共14项,得分为0分~4分,总分56分,总分>14分可以认为有肯定的焦虑;>7分可能有焦虑;<6分没有焦虑。本例患者评分为24分。

2.2 护理诊断

根据患者的主诉及身体评估,针对该患者提出以下护理问题。护理诊断:①失眠与气血不足、气阴亏虚有关;②咳嗽咳痰与痰浊阻肺、肺失宣降有关;③焦虑与夜间咳嗽、失眠有关。

2.3 护理计划

根据护理评估结果,制定以下护理计划:采取情志护理、睡眠护理、生活起居、辨证施善指导、康复护理、中医特色护理技术等方式对患者进行综合治疗干预。患者焦虑消失,增加睡眠时长,逐渐减轻药物依赖,恢复正常睡眠。

2.4 辨证施护

2.4.1 情志护理:指导患者克服过度紧张、兴奋、焦虑、愤怒等不良情绪,做到喜怒有常,保持精神舒畅。

2.4.2 睡眠护理:予患者开天门护理技术,通过按摩头部神庭、印堂、睛明、攒竹、风池等穴位,达到疏通经脉、改善睡眠的作用;1次/d,每次15 min~20 min,治疗后指导患者卧床休息,勿剧烈活动。

2.4.3 生活起居:嘱患者保持规律作息,适度锻炼身体。

2.4.4 辨证施膳指导:指导患者宜进食益气养阴

的食物,如冰糖雪梨、银耳枸杞百合粥等,指导患者睡前保持空腹或者吃一些助眠的食物,如牛奶、小米、核桃、蜂蜜等。

2.4.5 康复护理:指导患者每日晨起予八段锦锻炼,30 min/次,以体感微汗为宜,以疏通经络,激发自身正气,促进机体恢复。

2.4.6 中医特色护理技术:予患者耳穴“三序疗法”,即耳部按摩→耳部刮痧→耳穴压豆治疗。

2.4.6.1 耳部按摩:全耳涂抹舒缓刮痧油,将拇指和食指分别放于耳郭前后,拇指在前,食指在后,指腹相对并且紧贴耳郭,按摩顺序为耳垂—耳轮—耳舟—对耳屏—对耳轮—对耳轮上脚—对耳轮下脚—耳甲腔—耳甲艇—三角窝—耳屏。在失眠相关穴位敏感点适当增加按摩力度和次数,在耳垂部可反复进行按摩。全过程重复按摩5遍,时间为2 min~3 min,以患者舒适、耐受、耳朵轻微发红发烫为宜^[4]。1次/d,双耳交替。

2.4.6.2 耳部刮痧:在耳部按摩的基础上进行刮痧,刮痧前告知患者在刮痧过程中耳朵会有发烫和痛感,刮痧后留有痧痕是正常现象,如感疼痛不能耐受,立即告知。刮痧顺序为:正耳面—耳前—耳背—耳后方—后方至胸锁乳突肌。耳正面:自下而上、由外向内,即耳廓—耳舟—耳甲腔—耳甲艇—三角窝;耳前:自上而下,即耳门、听宫、听会;耳背:自下而上、由外向内,即耳垂背—耳轮背—耳轮、对耳轮后沟—对耳屏后沟—耳轮脚后沟;耳后及胸锁乳突肌:自上而下,即从耳后开始刮,刮至胸锁乳突肌处^[5]。1次/d,双耳交替,每次治疗15 min~20 min。

2.4.6.3 耳穴压豆:协助患者取坐位或卧位,根据《耳穴诊治学》及临床辨证经验,选取相应主穴或配穴,主穴选耳迷根、神门、肾、心、神经衰弱点、神经系统皮质下,配穴选穴肝、催眠点、睡眠深沉点。治疗频次:每日一侧,双耳交替。宣教:指导患者每日按压贴压部位,使用拇指食指对压法进行按压,每日3次~5次(早中晚、睡前),每次3 min~5 min,以耳部有热胀感为宜,贴压期间如有不适及时告知护士。

3 结果和随访

经过以上治疗后,对患者的治疗干预效果进行评价,结果如表1所示。经中医护理综合治疗,患者PSQI评分由治疗前19分到治疗后为6分,HAMA评分由治疗前24分到治疗后为5分,治疗

前需服用 1.5 mg 艾司唑仑片,治疗后无须服用艾司唑仑片;患者睡眠时长由治疗前 5 h 增加到治疗后 8 h,患者失眠明显好转。

患者出院第 3 周、第 6 周后电话随访,患者失眠症状有所改善,每日自主入睡,睡眠时长 6 h ~ 8 h。

表 1 疗效评估

评估项目	治疗前	治疗当天	治疗 1 d	治疗 3 d	治疗 5 d
PSQI/分	19	16	12	10	6
MBI/分	90	90	95	100	100
HAMA/分	24	22	12	6	5
服用艾司唑仑片/mg	1.5	1.5	1	0.5	0
睡眠时长/h	5	8	8	8	8
疗效评价	/	不明显	有效	显效	显效

4 讨论

失眠,属于中医“不寐”范畴。“不寐”这一病名首次在《黄帝内经》中被提出,之后的几千年众多医家都对不寐有自己独特的见解,不寐的病因病机较为复杂。本病病理性质有虚实之分。虚者为脏腑虚损、气血阴精不足,心失所养;实者不外火郁、痰浊、宿食、淤血等邪扰心神。肝郁化火,痰热内扰,食滞停胃,则动摇心神,神不安宅,以实证为主。久病可见虚实夹杂,或兼淤血。失眠病程短、病情单纯者,治疗收效较快;病程较长、病情复杂者,难以速效^[6]。

《黄帝内经》指出:“耳者,宗脉之所聚也。”十二经脉都直接或间接上达于耳,通过耳部穴位治疗可达到治疗失眠的作用。此案例中耳穴压豆所取穴中,耳迷根为人体 7 条经络相汇之处,心为“藏神”“心主神明”,取心穴能宁心安神,肾主骨生髓,脑为髓之海,取肾有补脑安神之功。而心属火,肾属水,心肾相配,水火相济,能调和阴阳;神经衰弱点、神经衰弱区是治疗神经衰弱的两个主穴,神经衰弱区是诊断和治疗入睡慢、多梦的特定穴,神经衰弱点是诊断和治疗睡眠浅、睡眠时间短、易醒、早醒、醒后不易入睡的特定穴。神经衰弱重症时,两穴同时相配,耳郭前后对应取穴,可增强疗效。神经衰弱是大脑皮层兴奋和抑制功能失调,神经系统皮质下有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。入睡困难加睡眠点,早醒加睡眠深沉点。不寐多因肾阴耗伤,水火不济,心阳独亢,而神明失主所致;或因思虑太过伤及心脾,则心血耗伤,

化源不足,血虚则无以养心;亦有情志所伤,肝失调达,气机不畅,郁而化火,心火上炎,扰动心神,神不安所致^[6]。耳与经络与脏腑有密切关系,人体五脏六腑在人体均有对应位置,耳穴“三序疗法”通过刺激耳部穴位可清脑明目,循环按摩大小周天可使全身气血通畅,平衡脑神经,亦有健脑、补肾、强健身体的作用^[7]。此操作不仅简单易行,痛苦小,而且疗效稳定、见效快、安全性高、未见毒副作用,可大大减轻患者经济负担,广受患者群体欢迎。

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] 郝晓宇,王立平. 张凤武主任从脾胃论治失眠经验总结[J]. 中医临床研究, 2023, 15(20): 85-88.
HAO X Y, WANG L P. Director ZHANG Fengwu's experience in treating insomnia from the aspect of spleen and stomach[J]. Clin J Chin Med, 2023, 15(20): 85-88. (in Chinese)
- [2] 中国睡眠研究会,张斌,艾思志,等. 失眠数字疗法中国专家共识[J]. 中国全科医学, 2024, 27(4): 381-390.
Chinese sleep Research Society, ZHANG B, AI S Z, et al. Expert consensus on digital therapies for insomnia in China[J]. Chin Gen Pract, 2024, 27(4): 381-390. (in Chinese)
- [3] 董画千,谢薇,陈晓琼,等. 1 例耳穴“三序”疗法治疗更年期综合症的护理病例报告[DB/OL]. 中西医结合临床案例库, 2022. DOI: 10.12209/CAIM202210310115.
DONG Q H, XIE W, CHEN X Q, et al. Nursing of a patient with climacteric syndrome treated by the three-step auricular acupoint therapy[DB/OL]. Clinical Archives of Integrative Medicine, 2022. DOI: 10.12209/CAIM202210310115.
- [4] 范月娟,李艳,景晓慧,等. 引火归元贴加耳部刮痧联合艾司唑仑治疗中老年心肾不交型失眠的疗效及对 PSQI 评分的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(8): 35-38.
FAN Y J, LI Y, JING X H, et al. Therapeutic effect of Yinhuo Guiyuan plaster plus ear scraping combined with estazolam on insomnia of heart-kidney disharmony in middle-aged and elderly people and its influence on PSQI score[J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(8): 35-38. (in Chinese)

- [5] 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)
- [6] 王飞. 中医老年病学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017.
- [7] 杨媛媛, 王燕, 李文文, 等. 耳穴贴压治疗失眠疗效的 Meta 分析[J]. 护理学杂志, 2015, 30(5): 4-8.
- YANG Y Y, WANG Y, LI W W, et al. Effectiveness of auricular point therapy for insomnia: a meta analysis[J]. J Nurs Sci, 2015, 30(5): 4-8. (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。