

DOI: 10.12209/CAIM202404020001

· 中西医结合临床案例 ·

耳穴贴压联合五行音乐疗法 改善 1 例失眠患者的护理体会

谢 馨

(天津中医药大学第一附属医院 针灸科, 天津, 300381)

摘要: 本文总结应用耳穴贴压联合五行音乐疗法治疗 1 例失眠患者的护理体会。在常规护理基础上, 给予患者耳穴贴压联合五行音乐治疗, 指导患者正确的耳穴贴压手法及按压频率, 观察睡眠质量改善情况。经过 14 d 的干预后, 患者睡眠时间延长, 夜间醒来时间减少, 睡眠质量得到提升, 失眠症状明显改善。

关键词: 失眠; 睡眠质量; 耳穴贴压; 五行音乐; 护理

Nursing of a patient with insomnia treated by auricular point sticking combined with five elements music therapy

XIE Xin

(Department of Acupuncture and Moxibustion, The First Affiliated Hospital of Tianjin University of Chinese Medicine, Tianjin, 300381)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of applying auricular point sticking combined with Wuxing music therapy to treat a case of insomnia. On the basis of routine nursing, the patient was given auricular point sticking combined with five elements music therapy, guiding the patient to correct auricular point sticking techniques and pressing frequency, and observing the improvement of sleep quality. After 14 days of intervention, the patients' sleep time was prolonged, the night wake time was reduced, the sleep quality was improved, and the insomnia symptoms were significantly improved.

KEY WORDS: insomnia; sleep quality; auricular point sticking; five elements music; nurse

失眠属“不寐”“目不瞑”等中医范畴^[1], 它是一种主观体验, 是说有合适的睡眠机会和睡眠环境, 仍然对睡眠时间和(或)质量感到不满足, 并对白天的工作、学习及生活造成影响^[2]。病机为阴阳失和、营卫失调、气机不畅等, 多与心肾、肝胆、脾胃和情志因素有关。失眠患者晚上睡不着, 白天就没有精神, 常伴有头痛、烦躁、焦虑、注意力不集中等临床表现^[3]。截止至 2019 年底数据统计, 中国与欧洲的失眠患病率为 34.2% 和 40.3%, 我国的失眠发病率整体较高^[4]。现代医学多使用镇静安眠等药物进行短暂性治疗, 但长时间服用药物, 会产生成瘾性及依赖性, 对我们的身体造成不良的影响^[5]。近年来, 中医药治疗失眠逐渐成为热点, 而耳穴贴压在临床应用十分广泛, 它具有操作简单、安全性高、无副作用、经济实惠等优点^[6]。本文总结耳穴贴压联合五行音乐改善 1 例失眠患

者的护理体会, 现报告如下。

1 临床资料

患者女性, 64 岁, 于 2024 年 1 月 10 日以“失眠”入院。入院时主诉眩晕 1 d, 神疲乏力, 夜间睡眠时间短, 睡则多梦易醒, 靠药物辅助睡眠; 右侧头部间断头疼, 纳少, 二便调。患者舌质红, 苔黄腻, 脉细数。专科查体未见明显异常。既往史: 心律失常、焦虑状态; 近期血压升高史, 血压(BP)最高 180/90 mm Hg, 规律服药, 血压可控。中医诊断: 不寐; 中医辨证: 郁火扰心。

患者主诉睡眠时间为 4 h ~ 6 h, 多梦, 夜间醒来难入眠, 需靠药物辅助(艾司唑仑片 2 mg, 佐匹克隆 1 粒, 口服, 每晚 1 次)入眠。阿森斯失眠量表(AIS)评分为 18 分, 焦虑自评量表(SAS)评分为 64 分。给予患者耳穴贴压及五行音乐治疗后, 患

收稿日期: 2024-04-02

OPEN ACCESS

<https://case.jcme.net.cn>

者夜间睡眠时间为 6 h ~ 7 h, 可进入深睡眠模式。患者已于 1 月 24 日出院, 出院时艾司唑仑片剂量减为 1 mg (口服, 每晚 1 次), 阿森斯失眠量表 (AIS) 评分降为 11 分, 焦虑自评量表 (SAS) 评分降为 50 分。

2 护理

2.1 护理评估

采用阿森斯失眠量表 (AIS) 对患者的睡眠情况进行分级, AIS 是国际上公认的睡眠质量自测量表, 计分方法为每个条目分 4 级, 分别为 3 级表严重, 2 级表显著, 1 级表轻微, 0 级表正常。总分 < 4 分, 表无睡眠障碍; 总分 4 分 ~ 6 分, 表可疑失眠; 总分 > 6 分, 表失眠。

焦虑自评量表 (SAS) 适用于具有焦虑症状的成年人。SAS 采用 4 级评分, 主要评定症状出现的频度, 其标准为“1”表示没有或很少时间有; “2”表示有时有; “3”表示大部分时间有; “4”表示绝大部分或全部时间都有。将 20 个项目的各个得分相加, 即得总分, 将总分乘以 1.25 以后取整数部分, 得到标准分。SAS 标准分界值为 50 分, 其中 50 分 ~ 59 为轻度焦虑, 60 分 ~ 69 为中度焦虑, 70 分以上为重度焦虑。

2.2 护理诊断

依据患者的自测评估及患者主诉, 患者存在以下问题: 患者持续失眠, 症状无法得到改善, 患者的身心及生活受到严重影响。护理诊断如下: ①焦虑与持续失眠, 症状无法得到缓解有关; ②头疼与夜间休息不好有关; ③存在药物成瘾性或依赖性等潜在问题, 与长时间服用镇静安神类药物有关。

2.3 护理计划

针对患者存在的相关问题, 制定以下护理计划: ①充分利用中医特色技术, 运用耳穴贴压联合五行音乐疗法, 改善患者失眠症状, 提高睡眠质量, 减轻由失眠带来的身体、心理上的问题。②鼓励患者多与家属、朋友倾诉, 同时嘱咐家属及朋友多给与患者心理支持, 多陪伴患者。③加强健康宣教, 向患者宣教失眠的相关知识及长时间服用药物的危害, 并宣教提高睡眠质量的方法, 如睡前泡脚、睡前饮用温牛奶、穴位按摩等。

2.4 护理措施

2.4.1 常规护理

保持病室环境安静、光线柔和, 空气新鲜, 减

少探视, 各项治疗相对集中, 动作轻柔, 防止过多干扰患者, 适当活动, 避免劳累。给予患者 I 级护理, 低盐、低脂、低热量清淡饮食。给予患者心理疏导, 鼓励患者向家属或朋友倾诉, 分解忧愁, 减少精神压力, 保持心态平和。嘱患者睡前喝杯热牛奶或者温水泡脚 20 min ~ 30 min, 有利于提高睡眠质量。

2.4.2 耳穴贴压

耳穴贴压治疗具体操作如下: 操作前询问患者对酒精及胶布是否过敏, 对疼痛的耐受程度, 协助患者取舒适体位。观察耳廓皮肤, 有无红肿、硬结、破溃, 告知患者耳穴贴压的目的及简述操作流程。操作者首先用探针以压痛法探查耳穴敏感点, 确定贴压部位, 再用 75% 酒精消毒清洁耳廓, 消毒原则为自上向下、由内到外, 自前向后, 用镊子取王不留行籽贴压于神门、皮质下、枕、垂前、心、肾、交感、肝处穴位, 以小方块胶布固定, 按压耳穴部位, 直至患者出现热麻胀痛等感觉。耳穴贴压常用贴压手法为对压法、指压法、点压法, 失眠患者常选用点压法, 即用指尖一压一松按压, 间断按压耳穴, 间隔时间为 0.5 s, 以患者感到略胀痛为宜, 此法为弱刺激法。一般左右耳交替贴压 1 次, 每天按压 3 次 ~ 5 次, 每次每穴 20 下 ~ 30 下^[7]。嘱患者在下午及晚上可增加刺激时间及次数, 效果更佳。

2.4.3 五行音乐疗法

中医五音疗法认为五音对五脏, 五脏系五行, 将三者相融, 通过闻五音, 从而调适五脏。根据五脏的生理节律配合选择不同乐器并施以不同调式的乐曲, 促进人体脏腑功能和气血津液体的正常协调, 达到安神、助眠的作用^[8]。根据患者的中医证型以及医院环境的限制, 了解患者一般 21:00 上床睡觉, 指导患者睡前 40 min 听羽乐, 如《二泉映月》《渔舟唱晚》及《流水》等。羽对应水, 睡前听流水的声音, 可以抑制心火, 促进睡眠。

2.5 护理评价

患者经过 14 d 的治疗后, 本例患者 AIS 评分由 18 分降至 11 分, SAS 评分由 64 分降至 50 分, 夜间睡眠时间延长, 由 4 h ~ 6 h 可延长至 6 h ~ 7 h, 口服艾司唑仑剂量减半, 患者自诉夜间醒来次数减少, 少梦。

3 结果与随访

耳穴贴压操作简单, 安全性高, 患者接受度

高,五行音乐应用范围广泛,经济方便,无副作用,二者联合起来对于治疗失眠效果显著。患者主诉自觉睡眠情况好转,身心舒畅,同时加强患者的健康指导及出院指导,经过 14 d 的治疗后,患者症状好转出院。患者出院 1 周后,进行电话回访,询问患者睡眠情况及心情状况。患者主诉夜间可自主睡眠,睡眠时间在 6 h ~ 7 h,偶尔需要依赖药物。近日与亲人外出旅游,身心舒畅。指导患者耳穴的贴压位置及按压频率,嘱患者合理饮食,正常作息,适当锻炼,如八段锦,注意劳逸结合。

4 讨论

随着生活节奏的加快,人们的精神压力增加,失眠的患病率不断增加。《灵枢·邪客》有云“天有五音,人有五脏”。五行音乐对人体的影响包括生理和心理两个方面,生理上五音与五脏相应,通过诱发人体的经络感传来调节脏腑功能;心理上五音可以减少消极情绪对人体的影响^[9]。中医五音疗法以五行理论为基础,辨证施以角、徵、宫、商、羽来调理脏腑,通过聆听不同音调和节律的五行音乐达到治疗疾病的目的^[10]。这种声波与经络气血共振的现象与《灵枢·邪客》“五脏相音”理论相吻合^[11]。五行音乐疗法能够不同程度地改善患者睡眠质量,且具有安全性、便捷性等优点,可部分替代失眠症的药物治疗。耳穴贴压是通过刺激耳廓上特定穴位以疏通经络、调节脏腑功能和阴阳平衡的一种中医疗法,可起到防治疾病的作用^[12]。因位于人耳处的副交感神经可连接脑干孤束核,故耳穴贴压可调节神经系统中枢活动,从而改善失眠^[13]。此患者眩晕,神疲乏力,多梦易醒,焦虑,舌质红苔黄腻脉细数,故为郁火扰心。五行音乐中羽对应水,水可以抑制心火,羽调式音乐如流水,具有奔放的特点,可助养肾气,促进人体气机的下降,可以帮助患者提高睡眠质量,故为患者选择羽调式音乐,如《二泉映月》。耳穴贴压选穴神门、心、神经系统皮质下、垂前、枕、肾、肝、交感。神门属广谱穴中的基础穴之一,具有镇静安神的作用;心主神、心藏血,神不守舍便多梦,取心以宁心安神;皮质下具有抑制大脑皮层活跃,引阳入阴的作用;垂前又称神经衰弱点,可抑制大脑兴奋,宁心安神,加快入睡;枕与神门联用,加强镇静安神的作用;肾补脑,益心神的功效;肝属广谱穴中的特效穴之一,疏肝利胆,清肝明目,健脾和胃的效果;交感可调节自主神经功能。耳穴留置期间

定时按压,对相应耳穴进行压迫刺激,使患者有得气感,从而作用到神经感觉末梢,对患者大脑皮层功能进行有效调节,以此改善患者睡眠节律,缓解其失眠症。

综上所述,失眠症患者运用耳穴贴压联合五行音乐进行治疗,可以起到养心安神,解郁降火,调和脏腑气血,平衡阴阳的作用,从而改善睡眠质量,对患者的康复有积极的作用。本次样本仅有 1 例,缺乏对比性,后续可以扩大样本量,增加观察指标,延长观察时间,进一步探索耳穴贴压联合五行音乐治疗失眠症的疗效。

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] 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)
- [2] 中华医学会神经病学分会, 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2017 版)[J]. 中华神经科杂志, 2018, 51(5): 324-335.
Sleep Disorders Group, Chinese Society of Neurology, Chinese Society of Neurology. China adult insomnia diagnosis and treatment guidelines (2017 edition) [J]. Chin J Neurol, 2018, 51(5): 324-335. (in Chinese)
- [3] 颜晶晶. 耳穴贴压治疗失眠的临床护理体会[J]. 养生保健指南, 2021(34): 243.
YAN J J. Clinical nursing experience of auricular point sticking in the treatment of insomnia [J]. Health Care Guide, 2021(34): 243. (in Chinese)
- [4] 蔡筱亚,滕静. 针灸配合贴压治疗失眠的临床研究[J]. 世界复合医学, 2023, 9(10): 116-119.
CAI X Y, TENG J. Clinical study of acupuncture combined with pressure treatment for insomnia [J]. World J Complex Med, 2023, 9(10): 116-119. (in Chinese)
- [5] 周辛,姬长锁,王瑾,等. 围绝经期睡眠障碍的非药物治疗现状[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(19): 5-8.
ZHOU X, JI C S, WANG J, et al. “,” issue_id “:”

- amydy_2020_19 [J]. *Chin Manip Rehabil Med*, 2020, 11(19): 5-8. (in Chinese)
- [6] 邵帅, 谢薇, 向毅明, 等. 耳穴贴压联合中药内服治疗失眠的 Meta 分析[J]. *循证护理*, 2023, 9(23): 4198-4203.
- SHAO S, XIE W, XIANG Y M, et al. Ear acupoint pressing combined with traditional Chinese medicine oral administration in the treatment of insomnia: a Meta-analysis[J]. *Chin Evid Based Nurs*, 2023, 9(23): 4198-4203. (in Chinese)
- [7] 叶璟, 叶玉珠, 潘铨. 耳穴压豆在改善高血压患者头痛头晕症状中的应用护理分析[J]. *中国现代医生*, 2020, 58(5): 171-174.
- YE J, YE Y Z, PAN Q. Nursing analysis of auricular acupoint pressing on improving headache and dizziness in patients with hypertension[J]. *China Mod Dr*, 2020, 58(5): 171-174. (in Chinese)
- [8] 刘渊, 王平. 基于五脏相音理论运用中华五行音乐治疗失眠探讨[J]. *中国中医基础医学杂志*, 2024, 30(2): 209-212.
- LIU Y, WANG P. Discussion of the application of Chinese five elements music in the treatment of insomnia based on five organ and sound correlation theory[J]. *J Basic Chin Med*, 2024, 30(2): 209-212. (in Chinese)
- [9] 潘佳琪, 王晨宇, 林法财. 五行音乐疗法在治未病实践中的运用[J]. *中华中医药杂志*, 2022, 37(3): 1263-1266.
- PAN J Q, WANG C Y, LIN F C. Application of five-element music therapy in the practice of preventive treatment of disease[J]. *China J Tradit Chin Med Pharm*, 2022, 37(3): 1263-1266. (in Chinese)
- [10] 廉永红, 马玉娟, 秦晓君, 等. 中医五音疗法因时治疗原发性失眠症疗效观察[J]. *亚太传统医药*, 2018, 14(5): 146-148.
- LIAN Y H, MA Y J, QIN X J, et al. Observation on the therapeutic effect of traditional Chinese medicine five-tone therapy on primary insomnia in time[J]. *Asia Pac Tradit Med*, 2018, 14(5): 146-148. (in Chinese)
- [11] 杨璇, 乔雨晨, 常红. 痴呆病人睡眠障碍非药物干预的研究进展[J]. *护理研究*, 2021, 35(7): 1178-1183.
- YANG X, QIAO Y C, CHANG H. Research progress of non-pharmacological intervention for sleep disorders in dementia patients[J]. *Chin Nurs Res*, 2021, 35(7): 1178-1183. (in Chinese)
- [12] 王烈侠. 补中汤加味联合耳穴压豆治疗老年原发性高血压的疗效观察[J]. *临床医学研究与实践*, 2017, 2(14): 123-124.
- WANG L X. Efficacy observation of modified Bu-zhong Decoction combined with ear acupoint bean pressing in treating elderly essential hypertension[J]. *Clin Res Pract*, 2017, 2(14): 123-124. (in Chinese)
- [13] 朱才敏, 殷瑾颖, 刘昊. 耳穴贴压联合穴位贴敷治疗脑梗死后失眠临床研究[J]. *新中医*, 2023, 55(2): 160-163.
- ZHU C M, YIN C Y, LIU H. Clinical study on auricular acupoint pressing combined with acupoint application for insomnia after cerebral infarction[J]. *N Chin Med*, 2023, 55(2): 160-163. (in Chinese)

(本文编辑:居跃琳)

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。