

DOI: 10.12209/CAIM202405130001

· 中西医结合临床案例 ·

耳部三联疗法治疗 1 例失眠患者的护理体会

卢珊, 李琦

(北京中医药大学东直门医院 老年医学科, 北京, 101121)

摘要: 本文总结了耳穴压丸、耳尖放血、耳部刮痧三联疗法治疗 1 例失眠患者的护理体会。根据中医辨证,运用中医非药物疗法,通过耳穴压丸、耳尖放血、耳部刮痧达到引邪出表、舒筋活络、养心安神、提高睡眠质量的目的,经干预,患者睡眠时间延长,负性情绪明显改善。

关键词: 失眠; 耳穴压丸; 耳尖放血; 耳部刮痧; 睡眠质量

Nursing experience of Treating a case of insomnia with ear triple Therapy

LU Shan, LI Qi

(Department of gerontology, Dongzhimen Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 101121)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of a case of insomnia treated by three combined therapy of auricular point pressure pill, auricular tip bloodletting and auricular gua sha. According to the dialectics of traditional Chinese medicine, the use of traditional Chinese medicine non-drug therapy, through the auricular point pressure pill, ear tip blood, ear scraping to achieve the purpose of inducing evil out of the surface, relaxing the muscle and activating the collars, nourishing the heart and soothing the mind, improving the quality of sleep. After intervention, the sleep time of patients was prolonged and the negative emotion was obviously improved.

KEY WORDS: insomnia; Auricular point pressure pill; Bleed the tip of the ear; Ear scraping; Sleep quality

失眠是指经常无法正常睡眠,睡眠时间和质量不足,或者出现睡后易醒,醒后又无法再次入睡,更有甚者彻夜不眠,白天感到疲倦的一种症状。中医称为“不寐”“少寐”,是指机体由于脏腑阴阳失衡而导致全身气血运行受到阻碍,情志郁结,从而造成失眠^[1]。

耳穴治疗失眠历史悠久,早在《东医宝鉴》就记载:“以手摩耳轮,不拘数遍,所谓修其城郭,补其肾气,以防聋聩,亦治不睡也”。传统中医理论认为,耳穴疗法可以疏通经络,扶正祛邪,协调阴阳,调理脏腑,从而达到安神定志之效^[2]。现代研究表明,通过直接刺激耳部相应的穴位,可以激活经气、疏导经脉、运行气血,进而起到调整内脏、平衡阴阳的功效^[3],从而改善患者的失眠症状。直接刺激耳部的方法有:耳穴压丸、耳尖放血、耳部

刮痧等。耳部全息铜砭刮痧联合耳穴压丸治疗失眠,效果显著^[4]。本病例采用耳部刮痧、耳尖放血联合耳穴压丸三联疗法治疗失眠,疗效确切,极大改善了患者的睡眠质量,现报告如下。

1 临床资料

1.1 患者信息

患者女性,58岁,主因“反酸烧心2年余,加重2个月”于2024年3月29日入院。患者主诉反酸烧心,纳食不香,时有恶心,胃脘部胀满嘈杂,不欲饮食,平素口苦口干口黏,双眼干涩,时有五心烦热,心慌,怕吃冷饮及水果,食后胃脘嘈杂感,睡眠差,入睡困难,易醒,醒后不易再次入睡,需辅助安眠药物,自觉舌头疼,无破溃,大便量少,每天1~3次不等,小便量少色黄。

收稿日期:2024-05-13

通信作者:李琦,E-mail:812247712@qq.com

OPEN ACCESS

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

1.2 既往史

甲状腺亢进病史30余年,现规律服用甲硫咪唑片半片,普萘洛尔10 mg(2次/d)以控制心率;失眠病史2年余,现每日睡前服用复方地西泮片2片。

1.3 体格检查

体温36.5℃,脉搏72次/min,呼吸19次/min,血压140/83 mm Hg。望诊:神志清楚,精神可,活动自如,面色偏暗,双目有神。右侧甲状腺肿大,约6 cm×8 cm。闻诊:未闻及特殊气味或异常声音。切诊:虚里按之应手,动而不紧;胸腹不热、未及压痛、痞块;手足温热如常,无双下肢肿胀。舌瘦小,舌尖红,苔略白腻,双脉沉缓。

1.4 入院诊断

中医诊断:吐酸(寒热错杂证)。西医诊断:①反流性食管炎;②甲状腺功能亢进症;③失眠。

1.5 治疗

患者入院后予中医内科护理常规。治疗原则以辛开苦降、调和脾胃、安神定志为主。在既往服用复方地西泮的基础上,根据中医辨证:选取耳尖放血、耳穴压丸、耳部刮痧治疗,取神门、耳背心、垂前、睡眠深沉点、神经衰弱区、多梦区、心等穴,以宁心助眠。住院期间配合饮食、运动、情志、叙事护理等护理措施,睡眠质量提高,焦虑症状缓解,于2024年4月19日治疗结束出院。

2 护理

2.1 护理评估

患者入院时评估匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI),此量表共分为睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍7个成分组成,0~5分为睡眠质量很好;6~10分为睡眠质量还行;11~15分为睡眠质量一般;16~21分为睡眠质量很差。此患者总分为19分,评价等级为睡眠质量很差。

14-汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评分主要用于评定患者焦虑症状的严重程度,总分超过29分,可能为严重焦虑;超过21分,肯定有明显焦虑;超过14分,肯定有焦虑;超过7分,可能有焦虑;如小于6分,没有焦虑症状,分值越高,表明焦虑程度越严重^[5]。该患者评分为31分,患者可能存在严重焦虑。

17-汉密尔顿抑郁量表(HAMD)主要用于评定患者抑郁症状的严重程度,大于35分为重度

抑郁,大于25分为重度抑郁,大于18分为轻度抑郁,该患者评分为18分,患者存在轻度抑郁。

2.2 护理诊断

睡眠障碍与慢性疾病导致的不适及情绪波动有关。焦虑与担心疾病的预后及长期不寐有关。知识缺乏与不了解疾病相关知识有关。

2.3 护理计划

根据中医辨证,运用耳穴压丸、耳尖放血、耳部刮痧三联疗法及饮食、情志及运动等疗法改善失眠,调理情志。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理:①耳部刮痧:指用刮痧器具蘸刮痧油通过手法在耳部皮肤上刮痧,通过良性刺激,使耳部穴位充血,改善局部微循环,从而达到扶正祛邪,防病治病等作用。治疗方法:患者取侧卧位,头下垫治疗巾,给予酒精清洁耳部,用棉签蘸取少量刮痧油涂于耳部,按摩整个耳部,打开大周天和小周天,按自下而上,由外到内的方向刮耳部的前面和背面。刮耳部前面,由耳垂→耳轮→耳舟→对耳轮→耳甲腔→耳甲艇→三角窝;刮耳部背面,由耳垂背面→耳轮尾背面→耳轮背面→对耳轮后沟→耳甲腔后隆起→耳轮脚后沟→耳甲艇后隆起→对耳轮下脚后沟→三角窝后隆起。再刮耳屏→刮耳后至胸锁乳突肌。重点刮:神门-耳背心、垂前(神经衰弱区)-睡眠深沉点、神经衰弱区-多梦区三大对穴。刮痧后用棉签清洁皮肤,并检查皮肤有无破损。②耳尖放血:耳部刮痧后给予酒精消毒,实施耳尖放血,对准耳尖穴,使用一次性测血糖采血针型号28G,迅速点刺1下,挤出5~6滴血,之后用无菌棉签按压出血点。通过对耳尖穴位刺激调节人体内分泌,可镇静、明目、清脑进而达到改善睡眠的效果^[6]。③耳穴压丸:耳穴磁珠贴于耳部神门、耳背心、垂前、睡眠深沉点、神经衰弱区、多梦区,配穴:心、皮质下、交感,指导患者每天按压每个穴位3~5次,1~2 min/次,睡前1 h勿按压。每周耳部刮痧、耳尖放血联合耳穴压丸治疗3次,每次治疗一侧耳朵。

2.4.2 常规护理

2.4.2.1 饮食护理:该患者属于寒热错杂,肝胃不和。肝主藏血,可调节人体血液循环,患者平素性情急躁,肝气不疏,郁而化热,加之脾胃虚弱,肝气以强凌弱犯胃,导致胃气不疏,脾胃失和。因此易导致失眠症状的发作。饮食应清淡易消化,避免进食辛辣刺激、油腻、生冷类食物;晚餐不宜过饱,

避免饮用浓茶、咖啡等;可适当进食疏肝健脾和胃的食物,如山药、百合、红枣、小米粥、薏米、胡萝卜、香菇等。

2.4.2.2 运动疗法:每日由护士指导患者练习郭氏养心益智操和八部金刚功等功法,郭氏养心益智操通过直接刺激心经、心包经、膀胱经等腧穴,疏通三经气血以养心益智,操作简单,普及性强;八部金刚功是一套优秀的健身功法,可以调和气血、调节心理状态、强健骨骼肌肉等。结合以上运动疗法,来强身健体,促进胃肠蠕动,从而提高患者的睡眠质量。

2.4.2.3 情志护理:护理人员通过语言、态度及行为等来影响和改善患者的情绪,帮助患者调整心态,缓解焦虑、抑郁等负面情绪,也可以采用音乐疗法、心理辅导、情绪转移等,以控制不良情绪,从而改善心态,缓解焦虑及睡眠障碍。

2.4.2.4 叙事护理:叙事护理是叙事医学的一部分,旨在抚慰患者由疾病引发的心灵之痛,通过叙事能将患者过去、现在及未来看作一个整体,从中了解患者对生理与精神方面的多层次需求^[7]。研究^[8-9]表明:应用叙事护理可以改善老年失眠伴抑郁患者的睡眠质量,消除患者的负性情绪,减少情绪对患者带来的不良影响,起到提高睡眠质量,调节身心的作用,具有积极的临床意义。本案例患者存在焦虑、抑郁的情绪,除了中医非药物治疗法以外,叙事护理在疾病治疗过程中发挥了不可或缺的作用,在整个叙事护理过程中,需要创造一种和谐安全的环境,让患者能够自由的表达,聆听主诉,关注隐曲疾病是医疗实践中非常重要的一环。“护士与患者交流并询问:失眠是因为家庭中有什么烦心事了吗?患者:生活很安逸,不知道原因,莫名地睡不着。护士:您经常外出跟别人沟通交流吗?患者:甲亢导致脖子上有个大肿物,不经常出门,有点自卑,有时候脾气容易暴躁,不受控制。护士:甲亢伴随您多少年了?患者:三十多年了。护士:发了三十多年脾气,还没发泄出来、还没有走出来吗?患者:太难了,总觉得自己连累家人。护士:既然已成事实,我们就要接纳他,接纳他的不完美,接纳他给我们生活带来的困扰,已经困扰您三十年了,人生还有几个三十年,我们要在有限的时间中活出真正的自我,脖子上的肿物,比起您吃过的苦,哪个更让您觉得苦涩和惆怅?患者:以前的苦日子过怕了,现在总算熬过来了。护士:您觉得是身体重要,还是别人的看法重要?患者:现

在不想给儿子添麻烦,就想有个好身体。护士:好身体除了生活上注意以外,心理上也得放松,不要有这么大的负担,照顾好自己,就是在给儿子减负。”经过多次的交流沟通,患者焦虑、抑郁的心理略有转变,能面带微笑主动跟医护人员打招呼。

2.5 护理评价及随访

经过3周的治疗及干预后,患者PSQI得分为14分,由原来每晚服用复方地西洋片2片,减至每晚1片,并中午能够午休,睡眠质量较前好转,HAMA评分为8分,较前好转,HAMD评分为12分。2024年5月6日,患者出院两周,进行电话随访,患者PSQI得分为5分,HAMA和HAMD评分均为7分。患者夜间可连续深度睡眠4~5h,精神饱满,焦虑、抑郁明显缓解。

3 讨论

失眠是广泛关注的健康问题之一,临床患病率呈逐年上升趋势,如何治疗失眠已经成为临床上一个热门话题。失眠的治疗方式多样,中医在我国有着悠久的历史,近年来中医在临床上的应用得到了一定的关注和认可,其中中医非药物疗法在治疗失眠方面有其特色和优势,在临床有广泛应用^[10],患者接受度,充分发挥了中国传统医学的特点。

本病例通过给予患者耳部刮痧、耳尖放血、耳穴压丸治疗,充分发挥了中医技术特色优势,帮助患者提高生活质量,化解焦虑心理,改善患者失眠症状^[11-12]。耳部刮痧是通过刺激迷走神经,通玄府、透毒邪,使患者宁静、放松;耳尖放血可镇静、明目;耳穴压丸可通经活络、调节气血,通过三联疗法,增加了患者舒适感、体验感和依从性,睡眠时间延长,睡眠质量与生活质量提高,患者满意度较高。

本案例为个案经验总结,后续可增加样本量,开展多中心随机对照研究,深入探讨耳穴三联疗法治疗失眠的机理,完善操作标准、疗效评估等,进而为患者提供更全面的医疗服务。

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] 纪栓菊. 耳穴压豆治疗失眠体会[J]. 中医药临床杂志, 2013, 25(3): 225.

- JI S J. Auricular point pressure bean treatment of insomnia experience [J]. Clin J Tradit Chin Med, 2013, 25(3): 225. (in Chinese)
- [2] 陈春风. 耳穴疗法治疗原发性失眠的研究概况[J]. 光明中医, 2020, 35(10): 1601-1604.
- CHEN C F. Research overview on auricular acupoint therapy in the treatment of primary insomnia [J]. Guangming J Chin Med, 2020, 35(10): 1601-1604. (in Chinese)
- [3] 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 the effect of auricular point pressing combined with acupoint massage on patients with insomnia [J]. Inn Mong J Tradit Chin Med, 2012, 31(8): 30-31. (in Chinese)
- [4] 陈丽娇. 耳部刮痧配合耳穴压豆对失眠患者睡眠质量的影响[J]. 医学理论与实践, 2023, 36(23): 4011-4013.
- CHEN L J. The impact of combining ear gua sha with ear point pressure on the sleep quality of patients with insomnia [J]. J Med Theory Pract, 2023, 36(23): 4011-4013. (in Chinese)
- [5] 刘肇瑞, 黄悦勤, 李占江, 等. 认知行为治疗联合药物治疗广泛性焦虑障碍的随机单盲对照试验[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(4): 241-247.
- LIU Z R, HUANG Y Q, LI Z J, et al. A single-blind randomized controlled trial of cognitive behavioural therapy with SSRIs in patients with generalized anxiety disorder [J]. Chin Ment Health J, 2019, 33(4): 241-247. (in Chinese)
- [6] 姜超, 白克江, 孙申田. 耳穴压丸与体穴揸针联合治疗心脾两虚型失眠的临床研究[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2019, 5(3): 1-4.
- JIANG C, BAI K J, SUN S T. Clinical study on treatment of insomnia of heart and spleen deficiency by combination of auricular acupoint pressing pills and body acupoints [J]. Mod Med Health Res, 2019, 5(3): 1-4. (in Chinese)
- [7] 廖芳, 侯铭, 蔺波, 等. 肿瘤科护士叙事护理知行现状及其影响因素分析[J]. 现代临床护理, 2021, 20(8): 17-22.
- LIAO F, HOU M, LIN B, et al. Current status of knowledge, attitude and practice in narrative nursing and the influencing factors in oncology nurses [J]. Mod Clin Nurs, 2021, 20(8): 17-22. (in Chinese)
- [8] 陈杉杉. 晚期肺癌患者负性情绪护理中叙事护理的应用[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2024, 10(1): 81-84.
- CHEN S S. Utilizing narrative nursing in managing negative emotions of advanced lung cancer patients [J]. Chinese Science and Technology Journal Database (Abstract Edition) Health and Medicine, 2024, 10(1): 81-84. (in Chinese)
- [9] 卓锋宁, 高新. 叙事护理对神经性耳鸣患者医学应对方式、疾病不确定感及睡眠质量的影响[J]. 河南医学研究, 2022, 8(24): 4557-4560.
- ZHUO F N, GAO X. Effects of narrative nursing on medical coping style, disease uncertainty and sleep quality in patients with neurological tinnitus [J]. Henan Med Res, 2022, 8(24): 4557-4560. (in Chinese)
- [10] 王雅慧, 白如鑫, 龚元戎. 穴位埋线结合综合护理对老年慢性失眠症临床效果观察[J]. 中国疗养医学, 2020, 29(8): 853-856.
- WANG Y H, BAI R X, GONG Y R. Observation of the Clinical Effects of Acupoint Embedding Combined with Comprehensive Nursing on Elderly Patients with Chronic Insomnia [J]. Chin J Conval Med, 2020, 29(8): 853-856. (in Chinese)
- [11] 秦华佗, 马设召, 刘李李. 王不留行籽耳穴压丸联合中药高位足浴治疗心脾两虚型失眠的效果及对生活质量的影响[J]. 中国医学创新, 2021, 18(14): 91-95.
- QIN H T, MA S Z, LIU L L. Effect of Wangbuliuxing auricular acupoint pressing pill combined with traditional Chinese medicine high foot bath on insomnia of deficiency of both heart and spleen and its influence on quality of life [J]. Med Innov China, 2021, 18(14): 91-95. (in Chinese)
- [12] 郭越. 针刺配合耳穴压丸治疗失眠的临床疗效观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(5): 577-579.
- GUO Y. Clinical observation on insomnia treated by acupuncture and ear point pressure pills [J]. World J Sleep Med, 2019, 6(5): 577-579. (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。