

DOI: 10. 12209/CAIM202404220003

· 中西医结合临床案例 ·

1 例基于脐内八卦理论揉腹推拿结合脐疗灸 提高心肾不交失眠患者睡眠质量的护理

靳文丽, 张元春, 刘继宁, 范红雪, 韩京晶

(中国中医科学院西苑医院 老年病科, 北京, 100091)

摘要: 总结 1 例基于脐内八卦理论揉腹推拿结合脐疗灸提高心肾不交失眠患者睡眠质量护理经验。护理人员对患者进行全面评估,在常规护理基础上根据患者辨证依据采用脐内八卦理论揉腹推拿为患者实施脐疗灸治疗,更有效地交通心肾,同时结合常规饮食调护、情志护理及生活起居护理等护理方法。通过精心治疗及护理,患者睡眠质量得到显著改善,可供临床护理参考及推广。

关键词: 脐八卦; 脐疗灸; 心肾不交; 失眠; 护理

Nursing care of improving sleep quality in patients with insomnia caused by heart kidney failure through abdominal massage combined with umbilical therapy moxibustion based on the theory of Eight Trigrams in the navel

JIN Wenli, ZHANG Yuanchun, LIU Jining, FAN Hongxue, HAN Jingjing

(Department of Geriatrics, Xiyuan Hospital Chinese Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing, 100091)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of improving the sleep quality of a patient with insomnia caused by heart kidney failure through abdominal massage combined with umbilical therapy moxibustion based on the theory of eight trigrams inside the navel. Nursing staff conduct a comprehensive evaluation of the patient, and based on the patient's syndrome differentiation, use the theory of the Eight Trigrams within the navel to massage and massage the abdomen to implement navel therapy and moxibustion treatment for the patient, effectively communicating the heart and kidneys. At the same time, they combine conventional dietary care, emotional care, and daily living care with other nursing methods. Through careful treatment and care, the patient's sleep quality has been significantly improved, which can be used as a reference and promotion for clinical nursing.

KEY WORDS: umbilical bagua; umbilical therapy moxibustion; heart kidney failure; insomnia; nursing

失眠是常见老年综合征之一,发病率可高达 82%,主要特征为睡眠结构紊乱,心阴亏虚,心火偏亢,患者常伴有头晕、心烦、乏力、口咽干燥等症状^[1]。若不及时干预,长期失眠会引起患者精神心理失调,加重躯体症状,降低睡眠质量和生活质量。因此,及时改善失眠症状,对疾病的预后具有重要意义。中医将失眠归属于“不寐”范畴,肾水亏涸,不能滋养心神,故见心火旺盛,神明亢动,发现为睡眠障碍。有研究表明心肾不交证型在睡眠障

碍的患者中占有相当比例^[2],目前常规护理多从生活方式、心理调节、睡眠卫生、认知行为干预等方面入手,虽能在一定程度上改善患者睡眠质量,但整体效果欠佳。

《医学原始》云:“脐者,肾间动气也,气通百脉,布五脏六腑,内走脏腑经络……上至泥丸,下至涌泉”^[3],指出脐作为全身经络的中枢,具有总领人体百脉的重要功能,并通过百脉沟通五脏六腑、人体内外,是为精、气、神的出入之道与往来之

收稿日期:2024-04-22

通信作者:张元春, E-mail: zhang. yuanchun123@163. com

OPEN ACCESS

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

要^[4]。脐八卦全息律,即震卦—肝、巽卦—胆、离卦—心、坤卦—脾、兑卦—肺、乾卦—大肠、坎卦—肾、艮卦—胃^[5],脐灸疗法属于中医外治法之一,简称脐疗或脐灸法。运用脐八卦理论揉腹推拿,人体腹部又被称为人体的一第二大脑。腹部的很多内脏神经,对调节大脑有着非常重要的作用,将药物作成适当剂型(如散、丸、膏等)敷于脐部,后在脐部给予某些物理刺激(如艾灸、针刺、热熨、拔罐等),从而发挥防治疾病作用的中医外治法^[6]。现代研究表明,脐的表皮角质层最薄,无脂肪组织,皮肤和筋膜、腹膜直接相连,故屏障功能最弱,药物穿透力较强,有利于药物吸收,药物经脐部给药的生物利用度是其他给药方式的6倍^[7]。脐灸疗法操作简单、患者依从性高,在临床中对疾病治疗护理有着事半功倍的疗效。2023年9月我科对1例心肾不交导致失眠患者基于脐内八卦理论揉腹推拿结合脐灸技术,经过团队精心治疗和护理,患者睡眠质量明显改善出院,现将护理经验报告如下。

1 临床资料

患者女性,64岁,主诉“头晕,乏力,右侧耳鸣半年加重2d,并伴有入睡困难、易醒,多梦”于2023年9月12日收入我科。患者于半年前无明显诱因出现头晕,右侧耳鸣,记忆力减退,未予重视及治疗,2d前患者自觉上述症状加重并伴有入睡困难、易醒,噩梦较多收入院,舌红苔少,脉细数。既往史:冠心病3年余,高血压病史12年余,高脂血症病史,焦虑状态。中医诊断:中风病(风痰阻络 心肾不交);西医诊断:脑梗死,高血压,冠心病,肾功能不全,睡眠障碍,高脂血症。患者失眠是由于肾脏气血不足,血液无法滋养心脏,心神难以安宁,阴阳失调所致,治疗原则以调节经络气血和脏腑阴阳为主。2023年9月14日给予患者腹部八卦推拿,1次/d,以脐为中心,通过揉腹推拿手法刺激相应区域,重点刺激坎位(肾区)和离位(心区),以促进心肾相交,调和阴阳。根据症状、脐诊辨证给予活血化瘀、调脏腑推拿治疗,脐灸治疗,1次/d,点燃三柱艾柱,时间30 min/d。配合常规护理治疗,患者症状明显缓解,已于2023年9月26日康复出院。

2 护理

2.1 护理评估

匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)可反应患

者近1个月的睡眠情况^[8],由18个条目组成7个成分(包括日间功能障碍、催眠药物、睡眠障碍、睡眠效率、睡眠时间、入睡时间、睡眠质量),总分为21分,得分越高,表示睡眠越差。采用焦虑自评量表(SAS)评定患者的焦虑程度^[9]。SAS采用4级评分,共计20个条目,标准分的分界值为50分,15道反向计分题,评分 ≥ 50 分为轻度焦虑,评分 ≥ 60 分为中度焦虑,评分 ≥ 70 分为重度焦虑。

2.2 护理诊断

本例患者护理诊断内容如下:①睡眠障碍与头晕、耳鸣有关;②焦虑与知识缺乏,担心疾病预后有关。

2.3 护理计划

运用中医特色技术脐内八卦理论揉腹推拿及脐灸技术,达到温补肾阳、养心安神的功效,改善患者失眠、焦虑症状,1次/d,1 h/次,7~10 d为1个疗程。同时,从生活起居、饮食指导、情志护理这三个方面加强护理。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

2.4.1.1 脐内八卦理论揉腹推拿

先脐诊,发现脐部离卦对应脐部12点钟方向,坎卦对应脐部6点钟方向,周围皮肤有异常。依照五行八卦法将腹部分为脐之上部(时钟12点处)为离位(在脏为心),顺时针依次为坤位(脾)、兑位(肺)、乾位(大肠)、坎位(肾)、艮位(胃)、震位(肝)及巽位(胆)^[10-11]。操作时以肚脐为中心,以八卦的顺序进行辨证推拿。从坎位、离位、震位及巽位进行点按法、推法与摩法,起到交通心肾、引阳入阴的作用。手法轻重适宜,注意询问患者感受及观察局部皮肤的变化。每个部位按摩3~5 min,治疗约15~20 min/次,本例患者脐八卦推拿治疗过程,详见表1。

2.4.1.2 脐灸

腹部八卦按摩后采用脐灸治疗,用75%酒精清洁消毒施灸部位,脐中放置药粉将药粉放于脐中,将洞巾铺好,放置小麦面碗(根据患者脐部大小调节药孔),将艾柱置于面碗上并点燃,连续施灸3柱,控制温度(38~43℃),询问患者有无不适,防止艾灰脱落,烧伤或损坏衣物,及时添加艾柱,观察局部皮肤及病情变化;结束后,运用胶贴将药粉封存2 h于脐中,最后记录施灸情况。中药散方组成包括酸枣仁、夜交藤、柏子仁、合欢皮及肉桂,酸枣仁宁心安神,《本草汇言》记载其“敛气

表 1 脐八卦推拿治疗

治疗时间	脐灸作用	脐八卦推拿
9月14日	调气机,交通心肾、引阳入阴	八卦推拿离、坎位
9月15日	调气机,交通心肾、引阳入阴	八卦推拿离、坎位
9月16日	调气机,交通心肾、引阳入阴	八卦推拿离、坎位
9月17日	活血化瘀,平肝解郁	八卦推拿离、坎+震、巽位
9月18日	活血化瘀,平肝解郁	八卦推拿离、坎+震、巽位
9月19日	活血化瘀,平肝解郁	八卦推拿离、坎+震、巽位
9月20日	活血化瘀,平肝解郁	八卦推拿离、坎+震、巽位
9月21日	调脏腑,调人体气机	八卦推拿离、坎+震、巽位+坤、艮位调脾胃,调人体气机
9月22日	调脏腑,调人体气机	八卦推拿离、坎+震、巽位+坤、艮位调脾胃,调人体气机
9月23日	调脏腑,调人体气机	八卦推拿离、坎+震、巽位+坤、艮位调脾胃,调人体气机
9月24日	调脏腑,调人体气机	八卦推拿离、坎+震、巽位+坤、艮位调脾胃,调人体气机
9月25日	调脏腑,调人体气机	八卦推拿离、坎+震、巽位+坤、艮位调脾胃,调人体气机

安神,荣筋养髓,和胃运脾”,现代药理表明酸枣仁所含皂苷、黄酮化合物可通过影响慢波睡眠的深睡阶段,从而发挥镇静催眠的作用;夜交藤、柏子仁养心安神;合欢皮安神解郁,《神农本草经》认为“合欢,味甘平,主安五脏,利心志”;肉桂是辛甘温热的,入脾胃以后可引火归元,交通心肾^[12]。

2.4.2 常规护理

2.4.2.1 心理指导

①多与患者沟通交流,促使其保持乐观的良好心态,帮助树立战胜疾病的信心。②识别并找出患者有关睡眠的错误观念或负面想法,并予以纠正,避免过度紧张、兴奋、焦虑、抑郁、惊恐、恼怒等不良刺激,做到喜怒有节。③教会患者一些简单的排除杂念、精神集中的办法,通过转移注意力的方式减轻患者对睡眠的过度关注和焦虑。

2.4.2.2 生活起居护理

①病室环境宜保持空气清新、安静,光线和温度适宜,营造一个良好的睡眠环境。②床铺软硬适度,枕头高度适宜。③规律作息,睡前不宜多看书,多思考,避免思虑过度,④适当地进行体育锻炼,如太极拳、散步等。⑤对于睡眠颠倒的患者,以“昼动夜静”为原则,昼日读书看报、与人交谈、参加文体活动,以达到改善睡眠等目的。

2.4.2.3 饮食指导

①饮食宜清淡、易消化,多食调和阴阳气血之品,如百合、莲子、银耳及酸枣仁等,忌烟酒、辛辣和肥甘厚味之品。②晚餐不宜过饥或过饱,睡前忌饮浓茶、咖啡等兴奋性的饮料。③辨证施食,心肾不交患者可吃莲子、山药、莲藕、桑葚、酸枣仁、杏仁、薄荷、枇杷、黄精及黑芝麻等补肾水、降心火、疏肝助眠的食物。

表 2 疗效评估

评估项目	9月12日	9月17日	9月22日	9月25日
PSQI/分	16	14	11	8
SAS/分	62	60	56	52

3 结果和随访

患者依从性好,治疗干预过程中对腹部八卦按摩的手法、力度以及脐灸的热度均可耐受,未发生其他不良反应,患者失眠及焦虑情绪得到改善,详见表2。9月14日,患者坎包离位为水包火之象,是心肾不交,失眠多梦之象;肚脐震位、坤,高出皮肤为肝气,是肝郁之象;肚脐从四周的脐壁向中央积聚,形成两块向内的组织,分别在震巽位、离坤位,在艮位、坤位也有一块区域发白,艮位则说明胃的功能不佳;整个肚脐脐壁组织都趋向内凸,主多脏腑、多器官的功能不及;整个肚脐颜色比腹部皮肤颜色有深,呈深褐色,提示机体内酸性物质比较多,机体排毒功能不佳。经治疗,9月24日患者肚脐震巽位、坤位回缩,明显改善,是肝郁之象好转,坎包离位之象好转;肚脐更圆润,发白区域明显减少,脾胃功能也有所改善;整个肚脐颜色比腹部皮肤颜色明显变浅,机体排毒功能改善,详见图1。患者出院一周后电话随访,患者表示腹胀未再次发生,进食情况良好,可做日常功能锻炼,指导其勿暴饮暴食,应少食多餐,劳逸结合。

4 讨论

失眠属于神经精神症状,其发病机制尚未完全明确,较为公认的是与睡眠相关解剖结构受损、相关神经递质及相关因子分泌紊乱有关,主要表现为睡眠总时间减少、睡眠维持困难等。因其容



图1 治疗前后患者脐部情况

易导致神经兴奋性增加,大脑耗氧量增加,脑细胞水肿,直接影响了患者的预后^[13-14]。一般护理虽能提高患者睡眠质量,但效果不太理想。中医将失眠归属于“不寐”范畴,认为其发生与情志不调、饮食不节、劳逸不当、久病体虚等因素有关,可通过脐疗灸技术护理措施进行干预,以达到辅助治疗的目的。

患者头晕,乏力,右侧耳鸣,因肾水亏涸,则破坏其间平衡,进而出现心肾不交的情况。心火亢旺,肾阴亏损,久而久之,导致心火偏亢,心肾协调失常,水火失济,心肾失交,扰乱神明;脾主运化水液,如果出现脾胃虚弱,会导致水液运化停滞,使肾水无法上济心火,心火扰动心神,导致多梦、夜不能寐。心肾失交为内在病机,推按离位,引心火下行;推按坎位,使肾水上济,两者相合形成六十四卦中的既济卦,起到交通心肾、引阳入阴的作用;震位属阳木,巽位属阴木,推按两位,形成两木相合之格局,起到条畅全身气机、舒缓情绪的作用,继而改善睡眠。坤、艮对应的脏腑是脾胃,对情志不畅、脾胃运化不足起到健脾养心、补益气血的作用^[15]。

脐是人体最大的全息元之一,神阙穴与人体百脉的密切相关性,而经脉是人体气血运行的通道,具有联络五脏六腑的作用,神阙穴又为心肾交通之门户,心藏神、肾藏志,多个脏腑之间同时存在病证之际,加入脐针疗法可以显著提高疗效。艾灸能够疏通经络、扶正祛邪,提高机体免疫力。而肚脐乃神阙穴所在部位,《针灸资生经》云:“中风不省人事等疾,宜灸神阙”;《会元针灸学》曰:

“神阙者,神之合也,心藏神,脐乃神之舍,故脐通心神”,中风后失眠多由邪气上犯扰乱心神或气血亏虚,心神失养所致,因此脐疗灸可以改善失眠。王恒等^[16]予以卒中后抑郁失眠患者隔药灸神阙穴联合中医情志干预,患者PSQI评分显著降低。王洁等^[17]通过对脑梗死后失眠患者给予雷火灸神阙穴发现,患者睡眠质量明显改善,佐证了脐疗灸辅助治疗失眠的有效性。现代医学研究认为,持续地刺激肚脐能够调节自主神经功能,增强免疫力等^[18]。综上所述,心肾不交导致失眠患者应用脐内八卦理论揉腹推拿结合脐疗灸护理,能够改善患者睡眠质量,缓解患者焦虑情绪。操作药物不经消化道吸收,减少了药物对胃肠产生的毒副作用,具有简、便、效、廉、捷的特点,而且操作更为简便,易于临床推广。

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] 彭艳霞,卢霞,唐明,等. 三焦调气针法对心脾两虚型脑卒中后失眠患者睡眠及生活质量改善作用的随机对照研究[J]. 广州中医药大学学报, 2021, 38(10): 2132-2138.
PENG Y X, LU X, TANG M, et al. Randomized controlled study of acupuncture for regulating triple energizer qi on improvement of sleep and quality of life in post-stroke insomnia patients with deficiency of heart and spleen type[J]. J Guangzhou Univ Tradit Chin Med, 2021, 38(10): 2132-2138. (in Chi-

- nese)
- [2] 郭萄. 基于“脐八卦”理论针刺治疗原发性耳鸣伴睡眠障碍的疗效观察[D]. 成都: 成都中医药大学, 2023.
- [3] (清)王宏翰著. 陈熠编选. 医学原始[M]. 影印本. 上海: 上海科学技术出版社, 1989.
- [4] 杨苑, 张宁, 段渠. 脐针疗法的临床应用与研究进展[J]. 云南中医中药杂志, 2018, 39(1): 88-90.
YANG Y, ZHANG N, DUAN Q. Clinical application and research progress of umbilical needle therapy [J]. Yunnan J Tradit Chin Med Mater Med, 2018, 39(1): 88-90. (in Chinese)
- [5] 齐永. 脐针疗法、脐全息与脐诊法[J]. 中国针灸, 2004, 24(10): 732-737.
QI Y. Umbilicus needling therapy, umbilicus holographic theory and umbilicus diagnosis [J]. Chin Acupunct Moxibustion, 2004, 24(10): 732-737. (in Chinese)
- [6] 翁燕榕, 谢红兵, 林茜, 等. 近10年敷脐疗法的临床应用及护理[J]. 中国老年保健医学, 2015, 13(6): 86-89.
WENG Y R, XIE H B, LIN Q/X, et al. Clinical application and nursing of umbilical compress therapy in recent 10 years[J]. Chin J Geriatr Care, 2015, 13(6): 86-89. (in Chinese)
- [7] 付漫娣. 《难经》的针灸学术思想研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2010.
- [8] 季森彪. 针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(3): 31-34.
JI S B. Clinical efficacy of acupuncture combined with auricular point sticking in the treatment of insomnia with heart and spleen deficiency and its influence on Pittsburgh sleep quality index [J]. Tradit Chin Med Res, 2022, 35(3): 31-34. (in Chinese)
- [9] 姚若昕, 朱俊. 推拿治疗原发性失眠的中医理论基础与机制探讨[J]. 深圳中西医结合杂志, 2024, 34(3): 129-132.
YAO R X, ZHU J. Discussion of the basis theoretical and mechanism of traditional Chinese massage treatment for primary insomnia[J]. Shenzhen J Integr Tradit Chin West Med, 2024, 34(3): 129-132. (in Chinese)
- [10] 许瑶瑶, 葛莉, 杨艺雅. 八卦脐灸干预寒凝血瘀型原发性痛经疗效观察[J]. 中西医结合研究, 2024, 16(1): 70-72.
XU Y Y, GE L, YANG Y Y. Observation on the curative effect of eight trigla umbilical moxibustion on primary dysmenorrhea of cold coagulation and blood stasis type [J]. Res Integr Tradit Chin West Med, 2024, 16(1): 70-72. (in Chinese)
- [11] 何淑玲, 何希俊, 黄娜娜, 等. 针刺联合隔药脐灸治疗心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(5): 78-81.
HE S L, HE X J, HUANG N N, et al. Observation on the therapeutic effect of acupuncture combined with umbilical moxibustion with medicine separation on insomnia of heart and spleen deficiency type [J]. J Extern Ther Tradit Chin Med, 2023, 32(5): 78-81. (in Chinese)
- [12] 夏小洛. 针刺结合隔附子饼灸治疗肾阳虚型失眠症临床观察[D]. 济南: 山东中医药大学, 2020.
- [13] 潘迎春, 沈艳, 吴大伟, 等. 中医治疗中风后失眠的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2020, 20(53): 53-54, 58.
- [14] 霍间甜, 张婉容, 杨慧贤, 等. 常规护理配合耳穴压豆联合低频电刺激法在中风后失眠病人中的应用[J]. 全科护理, 2019, 17(19): 2367-2369.
HUO J T, ZHANG W R, YANG H X, et al. Application of routine nursing combined with ear point pressure and low frequency electrical stimulation in patients with insomnia after stroke [J]. Chin Gen Pract Nurs, 2019, 17(19): 2367-2369. (in Chinese)
- [15] 潘博希, 陈维, 林亚明. 滋肾安神汤合复方枣仁胶囊治疗心肾不交型失眠临床研究[J]. 中国中医药信息杂志, 2014, 21(6): 21-23.
PAN B X, CHEN W, LIN Y M. Clinical research on zishen Anshen Decoction combined with compound Zaoren capsule for treatment of insomnia with disharmony between heart-Yang and kidney-Yin syndrome[J]. Chin J Inf Tradit Chin Med, 2014, 21(6): 21-23. (in Chinese)
- [16] 王恒, 杨本德. 隔药灸神阙穴联合中医情志疗法治疗卒中后抑郁失眠共病的临床研究[J]. 光明中医, 2021, 36(15): 2578-2581.
WANG H, YANG B D. Clinical study on sandwiched moxibustion at Shenque (RN8) combined with traditional Chinese medicine emotional therapy in the treatment of post-stroke depression and insomnia [J]. Guangming J Chin Med, 2021, 36(15): 2578-2581. (in Chinese)
- [17] 王洁, 涂明轩, 马芳芳, 等. 雷火灸神阙穴治疗脑梗死后失眠临床研究[J]. 新中医, 2021, 53(19): 193-196.
WANG J, TU M X, MA F F, et al. Clinical study

- on thunder-fire moxibustion at Shenque point for insomnia after cerebral infarction [J]. J New Chin Med, 2021, 53(19): 193-196. (in Chinese)
- [18] 罗海丽, 陈淑敏, 罗丽霞, 等. 雷火灸神阙穴干预慢性疲劳综合征患者的对照研究[J]. 护理学报, 2018, 25(12): 53-56.
- LUO H L, CHEN S M, LUO L X, et al. Clinical effect of thunder-fire moxibustion therapy for chronic fatigue syndrome: a randomized controlled trial[J]. J Nurs China, 2018, 25(12): 53-56. (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。