

DOI: 10.12209/CAIM202407170002

· 中西医结合临床案例 ·

中药竹罐治疗脾虚肾虚型更年期失眠 1 例护理体会

朱 磊, 李春颖, 申月月, 张 绕
(北京中医药大学东方医院 妇科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结中药竹罐治疗 1 例脾虚肾虚型更年期失眠患者的护理体会。通过中药竹罐技术, 配合健康教育、饮食护理等综合护理干预, 经治疗, 患者匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分从 15 分降到 5 分, 焦虑自评量表(SAS)评分从 56 分降至 46 分, 患者的生活质量得到提高。

关键词: 中药竹罐; 更年期失眠; 脾虚肾虚; 护理

Nursing Experience of Treating Menopausal Insomnia with Spleen Deficiency and Kidney Deficiency Type with Traditional Chinese Medicine Bamboo Jar

ZHU Lei, LI Chunying, SHEN Yueyue, ZHANG Rao

(Department of Gynecology, Dongfang Hospital Beijing University of
Traditional Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarizes the nursing experience of using traditional Chinese medicine bamboo jars to treat a patient with menopausal insomnia of spleen deficiency and kidney deficiency type. Through the use of traditional Chinese medicine bamboo jar technology, combined with comprehensive nursing interventions such as health education and dietary care, after treatment, the patient's Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score decreased from 15 points to 5 points, and the Self Rating Anxiety Scale (SAS) score decreased from 56 points to 46 points. The patient's quality of life was improved.

KEY WORDS: traditional Chinese medicine bamboo jar; menopausal insomnia; spleen deficiency and kidney deficiency; nursing

更年期失眠是与更年期相关且持续存在睡眠障碍的病证, 属于生理障碍的一种, 以入睡困难、眠浅易醒、眠短梦多为主要表现^[1]。全国健康调查发现, 更年期妇女的症状表现频率高达 75.2%, 失眠发病率居于前列^[2]。现代医学认为, 更年期综合征是指妇女绝经前后出现性激素波动所致的以自主神经系统功能紊乱为主, 伴有神经/心理症状的综合征^[3]。目前对该病的发病还尚未明确。针对该病, 西医目前常用激素替代疗法及合成安眠药进行治疗, 此类疗法存在停药易复发, 诱发子宫出血, 增加妇科肿瘤、心脑血管疾病、肺栓塞风险等诸多弊端^[4]。而传统中医药在治疗失眠方面积累了丰富的经验, 其中中药竹罐疗法独树一帜, 中药竹罐疗法是在传统火罐治疗的基础上进行创

新, 通过中药泡煮的竹罐进行拔罐, 同时起到拔罐的温通与刺激作用和中药的药理作用。中药竹罐疗法具有安全、有效、经济等优势, 在治疗失眠领域的独特优势, 临床实践中对于本病疗效确切。本文回顾 1 例脾虚肾虚更年期失眠患者采用中药竹罐技术治疗的护理经验, 现报告如下。

1 病例资料

患者女性, 46 岁, 于 2024 年 5 月 10 日来我科就诊。西医诊断: 女性更年期失眠; 中医诊断: 绝经前后诸症。患者主诉月经紊乱 4 个月, 入睡困难半年余。现病史: 患者月经紊乱, 半年前无明显诱因出现入睡困难, 易醒伴心烦、潮热、自汗出等症状。患者既往体健, 否认药物及食物过敏史, 患

收稿日期: 2024-07-17

通信作者: 李春颖, E-mail: 851484306@qq.com

OPEN ACCESS

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

者面色潮红,舌淡暗,有齿痕,脉弱。治疗方案:①予中药口服,2次/d;②于每日9~10时予患者中药水罐治疗1次。患者经7d的对症治疗和护理后,患者的匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分从15分降到5分,自诉失眠症状好转,情绪平稳。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 睡眠质量评估

采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)评定患者睡眠质量^[5],该量表共有24个条目,有主观睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物及日间功能7个维度,各维度采用0~3分的4级计分法,总分为0~21分。其中,总分≤5分:睡眠质量良好;总分6~10分:睡眠质量一般;总分11~15分:睡眠质量较差;总分≥16分:睡眠质量很差。本病例患者睡眠质量评分为15分,睡眠质量较差。

2.1.2 焦虑症状评估

干预前后采用焦虑自评量表(SAS)评价患者的焦虑状况^[6]。该量表共有20个具体条目,采用Likert4级评分法,总分为80分,标准分的分界值为50分。其中,50~59分时,表现为轻度焦虑;60~69分时,表现为中度焦虑;超过70分时,表现为重度焦虑。本病例患者焦虑评估为56分,属轻度焦虑。

2.2 护理诊断

本例患者护理诊断结果,具体如下:①睡眠形态紊乱与疾病有关;②焦虑与担心疾病预后有关。

2.3 护理计划

运用中药竹罐技术,以调理脾肾,通经活络为治疗原则,改善患者失眠,缓解患者的焦虑,发挥中医外治法的优势。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

①患者于9时~10时段取平卧位,予患者用拇指循经点揉法进行开穴^[7],包括点揉关元、气海、内关、神门、孔最、曲泽、印堂及太阳,每个部位点揉20~30次至通经活络。②选用药物煮罐,选用的药物有覆盆子15g、盐益智仁15g、枸杞子15g、柏子仁10g、黄连片4g、炒酸枣仁15g、刺五加15g、炒谷芽15g、山药片15g、石菖蒲15g、制远志15g、酒萸肉15g、石决明10g、川芎10g、白芍15g、赤芍15g、党参片15g及麸炒白术15g,

将竹罐放入煮后的药液中煮5~10min,或者将竹罐与药液共煮,直到煮沸后半小时。竹罐因热力的作用形成负压,用持罐夹迅速夹出竹罐,用干毛巾捂住罐口吸取药液或者用罐口拍打毛巾,降低罐口温度,手腕内测试温度后,迅速拔在上述穴位上,使之吸牢。留罐5~10min,1次/d,治疗3~5次为一个疗程。③予患者竹罐的同时给予五音疗法,商音具有促进人体气机内收、健脾和胃等作用,涉及的音乐主要为《阳春白雪》及《第三交响曲》等^[8],使患者心理上产生自我优化调节作用,利于身心健康。④注意事项:期间注意观察患者局部皮肤情况,询问患者是否不适,以防烫伤;拔罐后注意保暖,不能立即洗澡,避免寒湿侵入体内;拔罐后嘱患者适量饮温开水,治疗1周为1个疗程,饮食宜清淡易消化,忌辛辣刺激食物;注意拔罐部位的皮肤,保持清洁干燥。

2.4.2 生活护理

保持卧室安静,温湿度适宜,营造一个良好的入睡环境;嘱患者睡前不喝浓茶、咖啡,可饮适量热牛奶或用温水泡脚,以促进睡眠。辨证施膳:脾虚肾虚者宜进食健脾补肾,如山药、黑豆、芡实、莲子肉、薏仁、红枣及枸杞等,注意忌辛辣油腻、高糖高油食物。

2.5 护理评价

经过7d治疗干预,患者的匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分从15分降至5分,焦虑自评量表(SAS)评分从56分降至46分。治疗有效,完成短期目标,且即时效果明显,患者对护理效果满意。

3 讨论

更年期失眠是与更年期相关且持续存在睡眠障碍的病证,属于生理障碍的一种,以入睡困难、眠浅易醒及眠短梦多为主要表现^[9]。现代医学认为,更年期失眠主要是由卵巢功能衰退、雌激素分泌减少及神经功能紊乱导致的。针对该病,西医目前常用激素替代疗法及合成安眠药进行治疗,此类疗法存在停药易复发,诱发子宫出血,增加妇科肿瘤、心脑血管疾病、肺栓塞风险等诸多弊端^[10]。在中医古籍中,更年期失眠属于“绝经前后诸证”及“不寐”等范畴。失眠病程短者多为邪实,病程日久,正气损伤,则以正虚为主,或虚中夹实,或虚实错杂。《伤寒论》重视脏腑及六经辨证,认为心胆气虚,素体受到惊吓;心血不足,心失所养;肝失疏泄,肝气郁结;饮食不节,过饥过饱,脾

胃不和;心火偏亢,肾水亏下,不能相交等皆可导致失眠^[11]。

推拿学作为一门颇具中医特色的临床治疗学科,在我国已有两千多年的历史,具有简、便、验、廉等特点,对其作用功效亦早有深刻的阐述。推拿治疗失眠的手法通常采用按揉、推摩、点压等,认为推拿疗法具有调节阴阳、扶正祛邪、正骨理筋、强筋壮骨、安神镇静、驱风散寒、蠲痹除湿、疏通经络、开达抑遏、活血祛瘀、消肿止痛、缓解拘挛、理顺筋络、通利关节及促进消化等作用^[12]。运用拔罐疗法的物理治疗效果和药物渗透治疗的生化效果,以达到温通经络、驱风散寒、消肿止痛及活血化瘀等效果^[13]。中药竹罐疗法作用于任脉、督脉、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经及经外奇穴,可调节心、肝、脾、肺与肾等脏腑功能,使气血通达,阴阳自和,脏腑平和,故眠安。综上所述,在1例脾虚肾虚型更年期失眠患者治疗中,实施中药竹罐中医护理干预能有效缓解患者的失眠程度,舒缓患者的抑郁焦虑情绪,提高患者的生活质量,值得推广使用。但存在一些改进之处,如临床缺少大样本、多中心的规范化研究,今后将继续开展严格科学规范的临床设计及研究,以期为临床应用提供高水平的循证医学证据。

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] 赵京博,王庆国,陈聪爱,等. 国医大师王庆国从太少不和论治更年期失眠[J]. 中医学报, 2022, 37(12): 2613-2617.
ZHAO J B, WANG Q G, CHEN C A, et al. TCM master Wang qingguo's treatment of menopausal insomnia from the viewpoint of "discord of Tai and Shao"[J]. *Acta Chin Med*, 2022, 37(12): 2613-2617. (in Chinese)
- [2] 吴绮华. 更年期失眠症中医非药物疗法进展[J]. 黑龙江中医药, 2020, 49(3): 189.
WU Q H. Progress in non-drug therapy of climacteric insomnia in traditional Chinese medicine[J]. *Heilongjiang J Tradit Chin Med*, 2020, 49(3): 189. (in Chinese)
- [3] 李晓丽,赵健,刘春甫. 刘春甫治疗女性更年期失眠经验介绍[J]. 新中医, 2024, 56(8): 217-220.
LI X L, ZHAO J, LIU C F. Experience of LIU chunfu treating female menopause insomnia [J]. *New Chin Med*, 2024, 56(8): 217-220. (in Chinese)
- [4] 谢幸,孔北华,段涛. 妇产科学[M]. 9版. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 353-354.
- [5] 李璞鸥,陈春武,李培革,等. 初中生应试前的睡眠质量和心理情况研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(3): 703-705.
LI P O, CHEN C W, LI P G, et al. A study on sleep quality and psychological status of junior high school students before taking exams [J]. *World J Sleep Med*, 2024, 11(3): 703-705. (in Chinese)
- [6] 张雪娟. 程序化护理用于脑出血患者对焦虑评分及生活质量影响[J]. 山西卫生健康职业学院学报, 2022, 32(6): 161-162.
ZHANG X J. Influence of program nursing on anxiety score and quality of life of patient with cerebral hemorrhage [J]. *J Shanxi Health Vocat Coll*, 2022, 32(6): 161-162. (in Chinese)
- [7] 梁晶,陈军,王俊杰,等. 推拿按揉法治疗心脾两虚型失眠症的临床疗效观察[J]. 针灸临床杂志, 2015, 31(5): 52-54.
LIANG J, CHEN J, WANG J J, et al. Clinical effect of massage kneading method on insomnia with heart and spleen deficiency type [J]. *J Clin Acupunct Moxibustion*, 2015, 31(5): 52-54. (in Chinese)
- [8] 金志春,黄佳梅,蔡紫臻. 更年期综合征中西医结合诊治指南(2023年版)[J]. 中国实用妇科与产科杂志, 2023, 39(8): 799-808.
JIN Z C, HUANG J M, CAI Z C. Guidelines to integrated traditional Chinese and western medicine for diagnosis and treatment of climacteric syndrome (2023 edition) [J]. *Chin J Pract Gynecol Obstet*, 2023, 39(8): 799-808. (in Chinese)
- [9] 顾广富,佟靖雯,李为民,等. 中医五音疗法对轻度抑郁障碍患者预后影响及MRI判断分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(6): 91-93.
GU G F, TONG J W, LI W M, et al. The influence of TCM five-tone therapy on prognosis and MRI judgment of patients with mild depressive disorder [J]. *Psychological Month*, 2024, 19(6): 91-93. (in Chinese)
- [10] 谢幸,孔北华,段涛. 妇产科学[M]. 9版. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 353-354.
- [11] 张梦丹,雷正权,金霞霞,等. 基于不同中医辨治体系治疗失眠的研究进展[J]. 中医药导报, 2023, 29(3): 130-135.
ZHANG M D, LEI Z Q, JIN X X, et al. Research

- progress in the treatment of insomnia based on different TCM differentiation and treatment systems [J]. *Guid J Tradit Chin Med Pharm*, 2023, 29(3): 130–135. (in Chinese)
- [12] 刘幸. 浅析中医推拿点穴治疗心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. *中国民康医学*, 2014, 26(15): 92–93.
- LIU X. Observation on the curative effect of TCM massage and acupoint on insomnia caused by deficiency of heart and spleen[J]. *Med J Chin People's Health*, 2014, 26(15): 92–93. (in Chinese)
- [13] 张艳新. 中药水罐治疗中风病风痰阻络型肢体活动不利疗效观察[J]. *实用临床护理学电子杂志*, 2018, 3(49): 142, 146.
- ZHANG Y X. Observation on the adverse effect of traditional Chinese medicine water tank on limb movement of wind-phlegm-blocked collaterals in apoplexy[J]. *Electron J Pract Clin Nurs Sci*, 2018, 3(49): 142, 146. (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。