

DOI: 10.12209/CAIM202411210008

· 中西医结合临床案例 ·

子午流注择时耳穴压丸治疗 1 例 2 型糖尿病患者失眠的护理报告

杨淑梅

(北京中医药大学房山医院 肺病 2 科, 北京, 102400)

摘要: 本文通过对 1 例老年 2 型糖尿病患者失眠的病例进行回顾性分析, 根据患者的护理问题及护理诊断予以中医非药物疗法, 即子午流注择时耳穴压丸护理措施, 旨在探索子午流注择时耳穴压丸对 2 型糖尿病失眠患者的临床疗效, 充分发挥中医非药物疗法的优势与特色, 为临床提高耳穴压丸技术在改善 2 型糖尿病失眠疗效方面提供有效依据。子午流注择时耳穴压丸简便易行、效果显著、无临床副作用, 患者容易接受和配合, 能够有效改善患者睡眠质量。

关键词: 老年患者; 2 型糖尿病; 耳穴压丸; 子午流注; 失眠

Nursing report of midnight noon ebb flow timing ear acupoint pressing pill in the treatment of insomnia in a patient with type 2 diabetes mellitus

YANG Shumei

(Department 2 of lung disease, Fangshan hospital Beijing University of
traditional Chinese medicine, Beijing, 102400)

ABSTRACT: Based on the retrospective analysis of a case of insomnia in elderly patients with type 2 diabetes mellitus, this paper gives traditional Chinese medicine non drug therapy according to the patient's nursing problems and nursing diagnosis, that is, the nursing measures of midnight noon ebb flow timing ear acupoint pressure pill, in order to explore the clinical efficacy of midnight noon ebb flow timing ear acupoint pressure pill in the treatment of insomnia in patients with type 2 diabetes mellitus, give full play to the advantages and characteristics of traditional Chinese medicine non drug therapy, and provide an effective basis for improving the efficacy of ear acupoint pressure pill technology in the treatment of insomnia in type 2 diabetes mellitus. The midnight noon ebb flow timing ear acupoint pressing pill is simple, effective, and has no clinical side effects. It is easy for patients to accept and cooperate, and can effectively improve the sleep quality of patients.

KEY WORDS: elderly patients; type 2 diabetes mellitus; auricular point pressing pill; noon ebb; insomnia

2 型糖尿病(type 2 diabetes mellitus, T2DM)失眠的患病率约为 50%~70%, 显著高于非糖尿病人群^[1-3]。多因 T2DM 造成机体的病理生理变化, 导致患者出现心神不宁、情绪不稳情况, 而失眠症的发生又会影 响患者体内激素分泌情况, 以致血糖失去有效控制, 加重病情^[4]。2 型糖尿病患者常伴失眠, 目前口服助眠药是治疗失眠的主要方法, 助眠药虽能在一定程度上帮助患者入睡, 但

受戒断症状、不良反应限制, 无法长期应用, 加之停药后易复发, 故整体效果不理想^[5]。根据子午流注理论, 人体气血在不同时辰, 流经不同的经络和脏腑的原理, 选择气血旺盛的时辰对应的穴位, 进行耳穴压丸治疗, 能增强疗效^[6]。耳穴压丸治疗操作简便, 微痛或无痛, 患者依从性好^[7-8]。本文以子午流注理论为指导, 择时耳穴压丸治疗 2 型糖尿病患者失眠取得较好效果, 现报告如下。

收稿日期: 2024-11-21

OPEN ACCESS

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

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男,69岁,主因“多饮多尿15年伴失眠,加重1月”于2024年9月14日10:16入院。主诉:近一个月入睡困难,勉强入睡后多梦易醒,总睡眠不足4h。现症:口干、口渴、多饮、多尿,尿频、尿中有泡沫,浑浊,夜尿3~4次/d。伴有乏力,纳眠差,大便调。既往史:高血压病史12年,慢性支气管炎、支气管哮喘20余年。

1.2 查体

患者体温(T)36.2℃,脉搏(P)88次/min,呼吸(R)20次/min,血压(BP)155/85 mm Hg。辅助检查:入院随机血糖20.2 mmol/L,糖化血红蛋白8.9%;尿常规:24 h尿白蛋白936.3 mg/24 h,尿白蛋白267.5 mg/L,尿总蛋白551.6 mg/L,24 h尿总蛋白1930.6 mg/24 h。中医四诊:望:望之少倦怠乏力,面色晦暗少华,舌质暗绛,苔薄黄,有裂纹;闻:言语流利,无异常气味;问:神志清楚,对答切题;切:脉弦。

1.3 诊断

中医诊断:消渴病、不寐;辨证分型:气阴两虚、阴虚内热;西医诊断:2型糖尿病、失眠。糖尿病的基本病机之一是阴虚内热,本例患者久病消渴,耗伤正气,脾虚运化乏力,气阴生化不足,心气虚推动血液循环不力则瘀血阻络,从舌象显示为舌质瘀暗,心脾阴虚则生内热,热扰心神则心神不宁,失眠多梦。

1.4 治疗

入院后予患者中西医联合治疗,中医以益气养阴,活血通络为治则。口服艾司唑仑2 mg助眠,降糖,降压,降脂等治疗。患者第2天失眠症状未得到改善,应用中医技术子午流注理论指导耳穴压丸治疗,第4天患者睡眠质量得到明显改善,睡眠时间延长至6 h以上,艾司唑仑减少剂量至1 mg。经过干预治疗,患者失眠症状好转于9月25日治疗结束,已好转出院。

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)对患者进行睡眠质量评价,包括19个自我评价条目和5个他评条目,分为7个类别包括睡眠障碍、睡眠质量、睡眠时间、催眠药物、入睡时间、睡眠效率及

日间功能,每个项目0~3分,总分为21分。评分标准:0~5分表示睡眠质量很好;6~10分表示睡眠质量还行;11~15分表示睡眠质量一般;16~21表示睡眠质量很差。入院时患者PSQI评分为17分,属睡眠质量差。

2.1.2 焦虑评估

采用焦虑自评量表(SAS)作为评估工具,共20个项目,其中第5、9、13、17、19条反向计算计分,各个得分相加再乘以1.25得到标准分。分数越高,症状越严重。参照中国常模分界值为50分,其中50~59分为轻度焦虑,60~69分为中度焦虑,70分及以上为重度焦虑。该例患者SAS得分62分。说明轻度焦虑。

2.2 护理诊断

睡眠形态紊乱、失眠,与气阴两虚、瘀血阻络导致心神失养有关;血糖调节无效与饮食运动不规律有关;焦虑与疾病时间长并发症有关。

2.3 护理计划

发挥中医特色技术优势,使用耳穴压丸、子午流注择时按压相应穴位,提高患者睡眠质量。同时根据血糖调节胰岛素和口服降糖药剂量,控制患者血糖水平,血糖控制在合理范围内,加强情志饮食生活起居指导,益气养阴,养心安神。教会患者缓解焦虑方法,如多向家属倾诉,嘱患者家属多关心、陪伴患者,给予心理支持。加强健康宣教,向患者宣教导致失眠相关知识及提高睡眠质量方法,如五音疗法等。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

耳穴压丸是选用王不留行籽或白芥子粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛或发热感,以达到治疗目的的外治法^[9]。常选用压痛敏感点,并结合病情酌情加減耳穴,每次贴压5~7个穴位,贴压后每天要按压数次,1~2 min/次,可1~3 d更换,两耳交替贴压。根据该患者阴虚内热,热扰心神辨证分型选择,主穴神门,心,肾,内分泌,配穴皮质下,脾。操作方法:协助患者采取舒适卧位,使用探棒,确定贴压的穴位,用75%的酒精消毒施术及周围皮肤面积约5 cm×5 cm,右手用镊子夹取耳豆,左手协助呈90°角对穴位皮肤轻轻按压,确保粘贴牢固。适力按压埋豆处,手法由轻到重,局部感觉以酸、麻、胀感为宜。每个穴位按压1 min,60次左右,2次/周,左右耳穴交替进行。根据子午流注理论采取辰时

埋豆,午时和酉时亥时按压。耳穴压丸期间患者禁食辛辣刺激食物,禁喝浓茶和咖啡;观察患者局部皮肤情况是否有红肿痛等,询问患者有无不适,如有不适立即给予起豆并处理。

2.4.2 常规护理

2.4.2.1 情志护理

患者处于轻度焦虑状态,失眠多梦,根据阴阳五行理论,五音入五脏,患者睡前建议患者听舒缓的音乐,经过与患者反复筛选,每晚睡前听《无锡景》《丢戒指》《嘎达梅林》及《日落西山刚过岗》等,每晚睡前听半小时后入睡,经过一星期治疗患者入睡困难,多梦,早醒明显好转。

2.4.2.2 饮食护理

患者多尿,尿中有泡沫,指导患者宜食温肾阳,补肾滋阴之品,如牛肉、羊肉虾仁、韭菜、黑豆黑芝麻、干姜等,指导患者改善饮食习惯,饮食宜清淡,戒烟酒,浓茶,咖啡。

2.4.2.3 运动护理

患者血糖偏高,指导患者饭后1 h进行慢走,打八段锦时间30 min左右,遵循循序渐进原则,以低强度运动为主,防止低血糖发生等。监测患者早空腹和三餐后血糖,根据血糖调节胰岛素和口服降糖药剂量,控制患者血糖水平,血糖控制在合理范围内。

3 结果及随访

经过治疗1周后,患者夜尿减少2~3次,总睡眠时间6~7 h,睡眠质量明显好转,焦虑状态减轻,没有发生跌倒,详见表1。患者出院一周后通过电话随访得知:患者遵从护理指导合理饮食,按时服药,按时打胰岛素,血糖保持稳定,无低血糖发生;夜间可安稳入睡,夜尿2~3次,总睡眠时间6~7 h;患者心情良好,嘱患者继续遵医嘱规律用药,适当慢走和打八段锦,睡前听助眠的音乐,定期就诊。

表1 疗效评估

评价指标	入院时	入院1周	出院时
PSQI/分	17	13	13
SAS/分	62	58	56
ADL/分	80	90	90
Morse/分	60	45	45

4 讨论

T2DM病机在于燥热偏盛、阴津亏损,正气虚

弱则气血生化乏源,致使心神失养,治疗应以清热润、宁神健脾、营卫气血为原则。耳廓表面反射区与脏腑相互沟通,刺激耳穴可疏通经络、调和气血,并可调节机体内分泌、神经平衡,还可改善胰岛功能^[10]。王不留行具有理气调血、疏通经络、补虚泻实、祛热化湿及调和脾胃之效,脏腑功能失调时,在耳廓该脏腑所属区域异常,而耳穴压豆可调节中枢神经系统,促进内分泌功能恢复^[11]。根据该患者阴虚内热,热扰心神辨证分型进行耳穴压丸,选穴主穴神门,心,肾,内分泌,配穴皮质下,脾。神门是安神助眠的必选穴,治疗失眠和抑郁症;心清心安神;皮质下升清利窍、益心安神;肾滋阴补肾、补益先天,对患者改善夜尿有益;内分泌调和阴阳、调节情绪;脾调养阴血,宣肺健脾,益气助正,和胃通络^[12]。子午流注理论最初见于《黄帝内经》:“合人形以法四时五行而治”,子午流注纳支法以十二地支为标志,纳十二个时辰,人体十二脏腑固定对应着十二个时辰,人体气血循环流注,在对应时辰里气物流经对应的脏腑,此为脏腑一昼夜中功能最强盛之时,即“旺时”,也是该脏腑祛邪外出最行之有效之时^[11]。

根据子午流注理论我们采取辰时耳穴压丸贴压,午时和酉时亥时按压。辰时是早晨7点至9点,气物流注至胃经,由于脾胃是后天之本,是气血生化的源泉,此时进行耳穴压丸治疗可以强化脾胃功能,进而濡养其他脏腑,脏腑功能的强弱和睡眠有直接影响;午时是中午11点至下午1点,气物流至心经,心主血脉主神明,心火亢盛可导致心阴亏损,心不藏神,表现为心烦失眠等症状,在此时进行耳穴压丸有助于清心安眠;酉时是下午5点至7点,气物流至肾经,肾藏精,主生长发育和生殖是人体阴阳的根本,在此时进行耳穴压丸治疗可以强化肾功能,对脏腑阴阳平衡有益;亥时是晚上的9点至11点,气物流至三焦经,通百脉,能畅通气机,此时耳穴压丸治疗可使脏腑相互协调,休养生息^[13-14]。

子午流注择时耳穴压丸遵循中医整体观念、辨证论治理念,可利用气血开合规律因势利导,依据子午流注时间刺激耳穴,可调理经气、益心安神^[15],子午流注以辨证施术为基础,结合该患者病情,选择耳豆治疗时间起到事半功倍效果,有巨大的发展潜力^[16]。耳穴压丸作为常见的中医非药物疗法,对症效果显著,能对穴位产生持续刺激,操作简便,安全性高,经济实惠,治疗失眠效果显

著^[17-19]。综上所述耳穴压丸联合子午流注理论,应用于2型糖尿病失眠患者中,可改善患者的睡眠质量,同时也能减轻焦虑情绪,大大提升患者的满意度有待进一步临床验证和应用。

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] 杨菲,陈钰,夏丹娟.三位一体新型居家护理模式在2型糖尿病患者中的应用[J].齐鲁护理杂志,2022,28(24):137-139.
YANG F, CHEN Y, XIA D J. Application of trinity new home care model in patients with type 2 diabetes mellitus[J]. J Qilu Nurs, 2022, 28(24): 137-139. (in Chinese)
- [2] LI Y Z, TENG D, SHI X G, et al. Prevalence of diabetes recorded in mainland China using 2018 diagnostic criteria from the American Diabetes Association: national cross sectional study[J]. BMJ, 2020, 369: m997.
- [3] 曹珣,刘影哲,冯亚兰.玉液汤联合常规降糖措施治疗2型糖尿病合并失眠患者疗效观察[J].中医药学报,2024,52(10):72-77.
CAO X, LIU Y Z, FENG Y L. Observation of the efficacy of Yuye decoction combined with conventional hypoglycemic measures in treating patients with type 2 diabetes mellitus and insomnia[J]. Acta Chin Med Pharmacol, 2024, 52(10): 72-77. (in Chinese)
- [4] 徐艳群.中医护理干预对2型糖尿病失眠患者血糖及睡眠质量指数的影响[J].心理月刊,2020,15(16):79.
XU Y Q. Effects of traditional Chinese medicine nursing intervention on blood glucose and sleep quality index of insomnia patients with type 2 diabetes mellitus [J]. Journal of Psychology, 2020, 15(16): 79. (in Chinese)
- [5] 王磊,陈进法,王硕硕,等.子午流注与生物节律的相关性[J].中华中医药杂志,2011,26(11):2485-2487.
WANG L, CHEN J F, WANG S S, et al. The correlation studies of midnight-noon ebb-flow and biological rhythm [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2011, 26(11): 2485-2487. (in Chinese)
- [6] 吴毅星,李芷娴,杨粤戈,等.从脾郁气结论治焦虑失眠症的思路探讨[J].广州中医药大学学报,2023,40(8):2074-2079.
WU Y X, LI Z X, YANG Y G, et al. Exploration of the thoughts for treating anxiety-induced insomnia from the perspective of spleen depression and qi stagnation [J]. J Guangzhou Univ Tradit Chin Med, 2023, 40(8): 2074-2079. (in Chinese)
- [7] 方文娟,李红,周丽丽,等.针刺联合耳穴贴压治疗骨髓瘤伴失眠的疗效观察及对认知功能、睡眠质量的影响[J].上海针灸杂志,2023,42(11):1157-1161.
FANG W J, LI H, ZHOU L L, et al. Observation on the efficacy of acupuncture combined with auricular acupressure in the treatment of insomnia disorder in myeloma and its effect on cognitive function and sleep quality[J]. Shanghai J Acupunct Moxibustion, 2023, 42(11): 1157-1161. (in Chinese)
- [8] 吴琴静,李志强,彭小玉,等.耳穴压豆联合中药沐足对恶性肿瘤失眠患者的影响[J].湖南中医杂志,2021,37(5):112-114.
WU Q J, LI Z Q, PENG X Y, et al. Effect of auricular point pressing beans combined with Chinese medicine foot massage on insomnia patients with malignant tumor[J]. Hunan J Tradit Chin Med, 2021, 37(5): 112-114. (in Chinese)
- [9] 陈喜芽.中医耳穴压豆护理对2型糖尿病伴失眠患者NE、5-HT及IL-1 β 表达水平的影响[J].吉林医学,2021,42(6):1523-1524.
CHEN X Y. Effect of traditional Chinese medicine auricular point pressing bean nursing on the expression levels of NE, 5-HT and IL-1 β in patients with type 2 diabetes mellitus complicated with insomnia [J]. Jilin Med J, 2021, 42(6): 1523-1524. (in Chinese)
- [10] 郑夏洁,陈叶.加减黄连阿胶汤联合耳穴压豆治疗糖尿病合并失眠患者的临床观察[J].广州中医药大学学报,2021,38(8):1591-1596.
ZHENG X J, CHEN Y. Clinical observation of modified Huanglian Ejiao decoction combined with ear acupoint seed-pressing for treatment of diabetes mellitus patients with insomnia [J]. J Guangzhou Univ Tradit Chin Med, 2021, 38(8): 1591-1596. (in Chinese)
- [11] 乔敏.不同手法耳穴压豆联合归脾丸治疗缺血性脑卒中后心脾两虚型失眠的临床研究[J].中西医结合心脑血管病杂志,2022,20(18):3401-3404.
QIAO M. Clinical study on treating insomnia with deficiency of heart and spleen after ischemic stroke by different manipulations of ear point pressing bean combined with Guipi pill [J]. Chin J Integr Med Car-

- dio Cerebrovasc Dis, 2022, 20 (18): 3401–3404. (in Chinese)
- [12] 方容瑜. 子午流注择时耳穴贴压法在2型糖尿病患者中的应用及效果评价[J]. 糖尿病新世界, 2020, 23(2): 103–104.
- FANG R Y. Application and effect evaluation of auricular point sticking therapy with meridian flow injection in patients with type 2 diabetes mellitus [J]. Diabetes New World, 2020, 23 (2): 103–104. (in Chinese)
- [13] 吕洁, 张珍丽, 蔺虹丽, 等. 子午流注择时耳穴压豆对2型糖尿病患者血糖控制、上消症状及失眠状况的干预效果[J]. 海南医学, 2024, 35 (4): 497–502.
- LV J, ZHANG Z L, LIN H L, et al. Treatment effect of auricular points plaster therapy based on Meridian flow timing on blood glucose control, upper consumption symptoms, and insomnia condition in patients with type 2 diabetes mellitus [J]. Hainan Med J, 2024, 35(4): 497–502. (in Chinese)
- [14] 黄莹, 周敏, 杨丽萍, 等. 穴位按摩联合耳穴压豆对2型糖尿病伴失眠患者心理状况及睡眠质量的影响[J]. 临床护理杂志, 2024, 23(1): 22–25.
- HUANG Y, ZHOU M, YANG L P, et al. Effect of acupoint massage combined with auricular point pressing beans on psychological status and sleep quality of patients with type 2 diabetes mellitus complicated with insomnia [J]. J Clin Nurs, 2024, 23 (1): 22–25. (in Chinese)
- [15] 梁艳艳, 曹丹凤, 曹文君, 等. 子午流注择时耳穴贴压治疗心脾两虚型老年失眠的效果观察[J]. 检验医学与临床, 2020, 17(8): 1118–1121.
- [16] TANG X W, YANG J G, FENG Z, et al. Study of scraping with copper stone based on theory of mid-night–noon ebb–flow in angina pectoris with coronary heart disease of qi stagnation and blood stasis [J]. Evid Based Complement Alternat Med, 2021, 2021: 2677696.
- [17] 康宏旭, 张虹玺. 基于子午流注理论保留灌肠治疗功能性便秘临床观察[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48 (1): 90–93.
- KANG H X, ZHANG H X. Clinical observation of retention enema in treatment of functional constipation based on midnight–noon ebb–flow theory [J]. Liaoning J Tradit Chin Med, 2021, 48(1): 90–93. (in Chinese)
- [18] 李文静, 刘洋. 基于子午流注理论耳穴压豆干预肿瘤相关性失眠疗效观察[J]. 中医药临床杂志, 2020, 32(10): 1896–1899.
- LI W J, LIU Y. Observation on the therapeutic effect of auricular point pressing bean on tumor related insomnia based on ziwu Liuzhu theory [J]. Clin J Tradit Chin Med, 2020, 32 (10): 1896–1899. (in Chinese)
- [19] 邹婷, 苏临荣, 艾宙. 子午流注开穴法治疗睡眠障碍[J]. 中国临床研究, 2020, 33(4): 536–538.
- ZOU T, SU L R, AI Z. Midnight–noon ebb–flow acupoint–opening method in the treatment of sleep disorder [J]. Chin J Clin Res, 2020, 33(4): 536–538. (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。