

DOI: 10.12209/CAIM202502240001

· 中西医结合临床案例 ·

经穴推拿治疗 1 例乳腺癌睡眠障碍伴焦虑患者的护理报告

王兴元, 刘书红, 严 康
(北京中医药大学东方医院 肿瘤科, 北京, 100078)

摘要: 本文总结 1 例经穴推拿治疗乳腺癌睡眠障碍伴焦虑患者的临床护理效果。科室 2024 年 10 月 7 日收治 1 例乳腺癌睡眠障碍伴焦虑患者, 运用引阳入阴推拿手法对患者进行理疗, 治疗后患者睡眠障碍症状得到明显改善, 生活质量得到提高, 值得临床参考借鉴。

关键词: 经穴推拿; 乳腺癌; 睡眠障碍; 焦虑

Nursing Report on the Treatment of a Breast Cancer Patient with Sleep Disorders and Anxiety by Acupoint Massage

WANG Xingyuan, LIU Shuhong, YAN Kang

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

ABSTRACT: This paper summarizes the clinical nursing effect of acupoint massage in treating a breast cancer patient with sleep disorders and anxiety. On October 7, 2024, the department admitted a breast cancer patient with sleep disorders and anxiety. The patient was treated with the Yin-Yang Harmonization Massage Technique. After treatment, the patient's sleep disorder symptoms were significantly improved, and the quality of life was enhanced. This case is worthy of clinical reference.

KEY WORDS: acupoint massage; breast cancer; sleep disorders; anxiety

近年来,乳腺癌的发病率和病死仍呈上升趋势,威胁人们的健康,在其发展轨迹中患者会面临多重压力,既来自于疾病及其相关治疗,也来自于一些社会事件,易导致很多的生理心理症状^[1]。这些症状的发生率高且危害性大,尤其是睡眠障碍症状,乳腺癌患者的发生率是普通人群的 2 倍,可使患者的身心问题加重,甚至可能导致乳腺癌的复发与进展^[2]。因此,关注如何缓解乳腺癌患者的情绪压力及睡眠障碍症状是必要的。睡眠障碍属中医“不寐”“目不瞑”“不得眠”及“不得卧”等范畴,中医认为不寐的主要病机是“卫气不得入于阴,常留于阳”导致,并且提出“补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道,而去其邪,饮以半夏一剂,阴阳已通,其卧立至”的治疗方法,可见阴阳失交阳不入阴是不寐的主要病机。经穴推拿为中医治疗睡眠障碍症的常用手段,经穴推拿治疗睡眠障碍症是通过不同的按摩手法刺激人体的某些穴位或部位,通过经络传递至脏腑,起到激发作用。

经穴推拿可起到调节脏腑,平衡阴阳,神志安宁之功效^[3]。本文总结 1 例经穴推拿治疗乳腺癌睡眠障碍伴焦虑患者的护理经验,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料

患者女性,56 岁,2023 年 9 月发现右侧乳房外上象限出现直径约 2~3 cm 紫色肿块,质软有波动感,不痛不痒。2023 年 9 月 4 日突发肿块破溃伴出血不止,后就诊于某医院进行清创缝合,未进行其他检查及治疗,2023 年 9 月 7 日因创口持续渗液为求进一步治疗收入我院。2023 年 9 月 20 日床旁乳腺肿瘤穿刺取病理结果示浸润性癌,非特殊型,Ⅱ级(3+3+1=7 分),患者确诊乳腺癌。于 2023 年 9 月 28 日开始规律口服阿那曲唑 2.5 mg, 1 次/d,阿贝西利 100 mg, 3 次/d,现为求全面复查及规律诊治由门诊收入我院。症见:乳房外上象限横行肿块,微有红肿,质硬,伤口有少量渗液,无

收稿日期:2025-02-24

OPEN ACCESS

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

心慌胸闷,无付账反酸,纳可,眠可,二便调,体重无明显变化。自确诊乳腺癌以来,时感心慌焦虑,现入睡困难、易醒、心悸胆怯、善惊多恐、每晚惊醒3~4次,头晕、心烦易怒。匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)评分为15分,焦虑症筛查量表评分为10分。

1.2 诊断

总体辨证为心胆气虚证,病位在心胆,病性虚证,因气血失和,阴阳失调,阳不入阴而发病,舌淡苔白,弦细,患者精神疲倦。西医诊断:乳腺恶性肿瘤(浸润性癌Ⅳ期)右腋窝淋巴结转移;失眠。中医诊断:乳癌;不寐;辨证分型:心胆气虚证。

1.3 治疗

中医治疗原则:以补虚泻实、调整阴阳为纲。中医护理:每日行引阳入阴推拿法推拿天门穴、丝竹空穴、太阳穴、百会穴、风池穴、廉泉穴及承浆穴,经过2周干预,2024年10月21日治疗后患者匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)表与焦虑症筛查量表评分均显著下降,1个月后随访患者诉病情未复发。

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表(PSQI)对患者睡眠障碍程度进行评估,该量表由匹兹堡大学医学中心精神科睡眠和生物节律研究中心睡眠专家 Buysse Di 等人于1993年编制,专门用于评定被试者近一个月的主观睡眠质量^[4]。匹兹堡睡眠质量指数表是由19个自我评定问题和5个由睡眠同伴评定的问题组成,仅将19个自我评定问题计分,19个自我评定问题构成由0~3分的7个因子^[5]。累积各因子成分得分为匹兹堡睡眠质量指数表的总分,总分范围为0~21分,得分越高,表示睡眠质量越差。患者治疗前匹兹堡睡眠质量指数表(PSQI)表评分为15分,表示睡眠质量差。

2.1.2 焦虑程度评估

采用GAD-7焦虑症筛查量表进行评定,该量表(GAD-7)是一种简短、有效的自评量表,用于评估个体近一个月内焦虑症状的严重程度^[6]。GAD-7量表广泛应用于临床诊断、心理健康评估及研究等领域。本文档旨在介绍GAD-7焦虑症状筛查量表及其评分标准。GAD-7量表共包含7个条目,涉及担忧、紧张、不安等焦虑症状。每个

条目采用4级评分。根据GAD-7量表的评分规则,将各条目得分相加,总分范围为7~28分^[7],得分越高,焦虑程度越严重。患者治疗前焦虑症筛查量表评分10分,属中度焦虑。

2.2 护理诊断

睡眠形态紊乱与阴阳失调,阳不入阴有关;焦虑与心胆气虚有关。

2.3 护理计划

经辨证分析,患者睡眠障碍合并焦虑是由于气血脏腑功能失调,阴阳失交,阴虚于内,不能纳阳,亦或阳气太盛,不能入阴,阳浮于外,而致不寐。故予患者制定以下护理计划,即每日进行引阳入阴推拿治疗。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

引阳入阴推拿是通过对有调理机体阴阳作用的腧穴及经络进行推拿,以通调任督二脉之气,使机体阳气恢复正常,最终达到引阳入阴,阴阳平衡的目的^[8-9],睡眠障碍患者素体阳气过盛,阴液相对亏耗,采用引阳入阴推拿法可以将偏盛的阳气引入相对亏耗的阴液,以到达阴阳平衡,最终可以让患者安神定志,促进睡眠。取穴包括天门穴、丝竹空穴、太阳穴、百会穴、风池穴、廉泉穴及承浆穴,所有穴位按揉频率为60~100次/min,力度应以患者感到舒适为宜,1次/d,连续干预2周。操作方法:患者取仰卧位,全身自然放松;操作者坐于患者头侧,两手拇指蘸取精油,首先开天门,即交替按揉患者眉心至百会,2 min/次;再推坎宫,即双手拇指及大鱼际自印堂沿眉推至太阳穴,2 min/次;揉按太阳,即双手拇指以蝴蝶飞手法揉按太阳穴,1 min/次;再揉百会,即双手拇指按揉百会穴,1 min/次;随后勾风池压安眠,即用双手食指、中指按揉风池穴勾至安眠穴,2 min/次;最后勾廉泉按承浆,即中指指端勾按廉泉穴,拇指按揉承浆穴,1 min/次^[10]。

2.4.2 常规护理

①起居护理:护理人员为患者提供安静、舒适的病室环境,指导患者养成良好的生活、睡眠习惯,注意保暖,避免风寒。②饮食护理:患者宜选用补益气血、益气安神之品,如小米、南瓜、胡萝卜、山药、龙眼等,忌食生冷苦寒、辛辣燥热的食物,少食多餐。③运动护理:护理人员指导患者适当参加力所能及的体力劳动和体育锻炼,避免剧烈活动,可练习八段锦、太极拳等功法。④情志护

理:护理人员指导患者放松情绪、避免思虑过度多,可听轻音乐、看书等放松心情^[11-13]。

3 结果和随访

经治疗,本例患者PSQI评分降至3分,GAD-7评分降至1分,详见图1。本案例患者经过2周的引阳入阴推拿干预治疗后,患者焦虑症状和睡眠障碍情况得到有效改善。1个月后予患者电话随访,患者诉病情未复发。

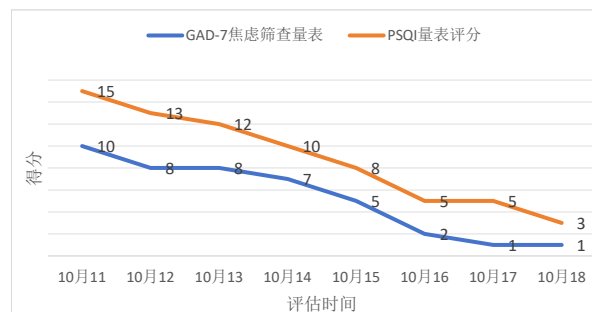


图1 疗效评估

4 讨论

睡眠障碍是常见的一种慢性精神性疾病,包括睡眠质量、睡眠数量和睡眠深度等^[14],属中医“不寐”“不得眠”“不得卧”及“目不瞑”等范畴^[15],临床证型以心脾两虚型最为常见^[16]。睡眠障碍从致病因素方面考虑,多由于思虑过度,忧思伤脾,脾气受损,气血生化不足,血不足以濡养心脉,心神失养,发为不寐,故与心脾关系最为密切。中医学认为睡眠与阴阳、气血营卫密切相关。辨证论治是中医学治疗不寐的精髓,基于辨证分型运用耳穴贴压、经穴推拿等中医疗法治疗睡眠障碍,具有疗效好,不良反应少等特色和优势。中医学治疗睡眠障碍主要是根据望、闻、问、切,结合患者整体状况辨证施治,调节脏腑功能,以求气血阴阳平衡、情志和谐,治病求本,体现中医基本的整体观念和辨证论治的理念,在临床的应用越来越广泛。

临床治疗焦虑情绪导致的睡眠障碍的经穴推拿手法多样,常用的有按揉法、拿法、捏法、掌推法、一指禅推法等,推拿头部穴位一般采用按揉法。睡眠障碍的头部推拿经穴依据头部穴位归经主治及睡眠中枢在大脑皮层下的功能定位选取,天门穴位于督脉之上,居阳之阴位,统帅诸阳。起势天门穴,旨为“开天门”,开诸阳之脉,从而达到阳气蒸腾气血旺盛之功;太阳穴有“经外奇穴”之谓,如《银海精微》载“左为太阳,右为太阴”,故采

用适当力度按揉太阳穴能调节阴阳,给大脑带来良性刺激,从而缓解疲劳加速入睡。百会穴位于颠顶,属于督脉,为诸经脉气会聚之地,可通达阴阳脉络。按揉百会穴能使全身阳气提升,不仅能镇静安神,也能使体内阳气正常流注,具有明显的调节阴阳平衡作用。风池是足少阳经和阳维脉的交会穴,可维持阳气的正常运行;廉泉、承浆属任脉,是任脉与阴维脉交会处;任脉乃阴脉之海,按揉廉泉、承浆可使阴液、气血物质冷却,使阴气不断旺盛,进入睡眠^[17]。上述诸穴共用,有助协调阴阳、平和气血之功,从而达到镇静、安神的功效。

综上所述,经穴推拿是临床常见的中医特色护理技术,通过本案例的经验总结显示,该方案的实施应用能有效改善乳腺癌癌患者的焦虑及睡眠障碍症状,对提高患者生活质量有着积极的作用。本案例为个案目观察时间有限,后续可进一步开展大样本、多中心的研究,以期改善肿瘤患者睡眠障碍症状提供更多科学、可靠的干预方案。

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] 高洁, 蒋艳芳, 吴勇松, 等. 乳腺癌病人抑郁焦虑情绪调查及影响因素的分析研究[J]. 蚌埠医学院学报, 2024, 49(1): 94-98.
GAO J, JIANG Y F, WU Y S, et al. Analysis of status of depression and anxiety in patients with breast cancer and its influencing factors[J]. J Bengbu Med Coll, 2024, 49(1): 94-98. (in Chinese)
- [2] 李秋娜, 高洁, 杨红霞, 等. 情志护理结合症状日记对肝郁气滞型乳腺癌化疗患者癌因性疲乏、负性情绪及生活质量的影响[J]. 西部中医药, 2024, 37(4): 142-145.
LI Q N, GAO J, YANG H X, et al. The impacts of TCM emotional care combined with symptom diary on cancer-caused fatigue, negative emotions and quality of life in breast cancer chemotherapy patients[J]. West J Tradit Chin Med, 2024, 37(4): 142-145. (in Chinese)
- [3] 于芬芬, 林婉冰, 闻怡雪, 等. 基于子午流注理论择时经穴推拿对造血干细胞移植患者睡眠障碍的临床研究[J]. 重庆医学, 2024, 53(S01): 116-118.
YU F F, LIN W B, WEN Y X, et al. Clinical study of sleep disorders in patients with hematopoietic stem cell transplantation treated by time-selected acupoint

- massage based on meridian flow theory [J]. *Chongqing Medical Journal*, 2024, 53(S01): 116-118. (in Chinese)
- [4] 刘志喜, 石倩萍, 杨洪霞, 等. 匹兹堡睡眠质量指数表在护理人群中的信效度评价[J]. *汕头大学医学院学报*, 2020, 33(3): 173-176.
- LIU Z X, SHI Q P, YANG H X, et al. Reliability and validity evaluation of Pittsburgh sleep quality index in nursing population [J]. *J Shantou Univ Med Coll*, 2020, 33(3): 173-176. (in Chinese)
- [5] 曾丽, 王佳琳, 左敏, 等. 中国老年人睡眠质量与社会支持相关性的Meta分析[J]. *中国循证医学杂志*, 2021, 21(4): 401-406.
- ZENG L, WANG J L, ZUO M, et al. Correlation between sleep quality and social support for the elderly in China: a meta-analysis [J]. *Chin J Evid Based Med*, 2021, 21(4): 401-406. (in Chinese)
- [6] 周善洁. PHQ-9和GAD-7对心血管疾病住院患者焦虑抑郁状态的筛查及可靠性分析[D]. 兰州: 兰州大学, 2021.
- [7] 杨雨静, 刘洋, 王苹, 等. 正念减压疗法对中老年慢性失眠障碍疗效的研究[J]. *心理月刊*, 2024, 19(3): 142-145.
- YANG Y J, LIU Y, WANG P, et al. A study on the efficacy of mindfulness-based stress reduction therapy for chronic insomnia in middle-aged and elderly patients [J]. *Psychological Month*, 2024, 19(3): 142-145. (in Chinese)
- [8] 王闻慧, 石贺敏, 贾海玲, 等. 河北省成年居民失眠及危险因素现况调查[J]. *中国心理卫生杂志*, 2021, 35(6): 455-460.
- WANG W H, SHI H M, JIA H L, et al. A cross-sectional study of current status and risk factors of insomnia among adult residents in Hebei Province [J]. *Chin Ment Health J*, 2021, 35(6): 455-460. (in Chinese)
- [9] 胡雪松, 陈黎跃, 李世福, 等. 慢性疼痛患者的失眠情况及影响因素[J]. *昆明医科大学学报*, 2021, 42(2): 118-123.
- HU X S, CHEN L Y, LI S F, et al. Influencing factors contributing to insomnia among patients with chronic pain [J]. *J Kunming Med Univ*, 2021, 42(2): 118-123. (in Chinese)
- [10] 周蔓仪. 2016全国中医护理骨干人才培养启动[J]. *中医药管理杂志*, 2016, 24(16): 12.
- ZHOU M Y. 2016 national training of traditional Chinese medicine nursing backbone talents started [J]. *J Tradit Chin Med Manag*, 2016, 24(16): 12. (in Chinese)
- [11] 张坤木, 李长辉, 宋红梅, 等. 经穴推拿技术治疗失眠的临床效果[J]. *按摩与康复医学*, 2020, 11(7): 6-8.
- ZHANG K M, LI C H, SONG H M, et al. The clinical effect of acupoints massage in treatment of insomnia [J]. *Chin Manip Rehabil Med*, 2020, 11(7): 6-8. (in Chinese)
- [12] 秦萍, 王黎洲. "引阳入阴"经穴推拿治疗肝癌介入术后相关性失眠的临床研究[J]. *中国保健营养*, 2022, 32: 151-153.
- QIN P, WANG L Z. Clinical study of "inducing Yang to Yin" acupoint massage in the treatment of insomnia associated with liver cancer after interventional surgery [J]. *China Health and Nutrition*, 2022, 32: 151-153. (in Chinese)
- [13] 杨希, 陈文英, 杨丽新, 等. 滋阴潜阳经穴推拿技术结合耳穴贴压治疗阴虚火旺型更年期女性失眠的疗效观察[J]. *人人健康*, 2020(8): 114-115.
- YANG X, CHEN W Y, YANG L X, et al. Clinical observation on the treatment of insomnia in menopausal women with Yin deficiency and hyperactivity of fire by acupoint massage combined with auricular point sticking and pressing [J]. *Health EVERYONE*, 2020(8): 114-115. (in Chinese)
- [14] 杨怡然, 刘勤, 冷应. 基于数据挖掘揸针治疗中风后失眠经络取穴规律分析[J]. *中医学*, 2024, 13(12): 5.
- YANG Y R, LIU Q, LENG Y. Based on data mining press the needle therapy after stroke insomnia meridian find rule analysis [J]. *Journal of traditional Chinese medicine*, 2024, 13(12): 5. (in Chinese)
- [15] 杨世强, 叶春霞, 欧启周, 等. 经穴推拿结合针灸对椎动脉型颈椎病的疗效及对疼痛评分、睡眠质量的影响[J]. *反射疗法与康复医学*, 2021(018): 002.
- YANG S Q, YE C X, OU Q Z, et al. Effect of acupoint massage combined with acupuncture on vertebral artery type cervical spondylosis and its influence on pain score and sleep quality [J]. *Reflexology and Rehabilitation Medicine*, 2021(018): 002. (in Chinese)
- [16] 陈默岩, 徐蓉蓉, 唐玲, 等. 经穴推拿联合五音疗法治疗1例脾胃不和型失眠患者的护理[J]. *中西医结合护理*, 2022, 8(1): 121-124.
- CHEN M Y, XU R R, TANG L, et al. Nursing of a patient with insomnia of disharmony between spleen and stomach type treated by meridian massage combined with five-element music therapy [J]. *Chin J*

- Integr Nurs, 2022, 8(1): 121-124. (in Chinese)
- [17] 蔡俊萍, 冯睿, 张雅丽. 引阳入阴推拿配合气息导引法对失眠患者的影响[J]. 上海护理, 2011, 11(2): 34-36.
- CAI J P, FENG R, ZHANG Y L. Effect of massage with Yin and Yang introduction combined with breath guidance on insomnia patients [J]. Shanghai Nurs, 2011, 11(2): 34-36. (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。