

中医食疗结合穴位按摩护理对失眠的改善

崔大秀, 曹艳

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 探讨分析对失眠患者实施中医食疗结合穴位按摩护理的效果。**方法** 此次研究期间选取 72 例失眠患者作为研究对象, 在正式开展研究前已经对其基本资料详细调查, 确认符合实验参与条件。同时, 本次将以对照实验形式进行研究, 对 72 例患者随机分组, 即对照组、观察组, 每组 36 例, 于对照组实施常规护理, 观察组中则实施中医食疗结合穴位按摩护理, 对比两组的疗效、身体健康情况及睡眠质量。**结果** 经评估, 观察组的疗效明显更高 ($P < 0.05$); 从“生理健康”、“心理健康”、“综合健康”、“整体健康”四个方面评估两组患者的身体健康指数, 结果显示观察组以上指数评分均高于对照组 ($P < 0.05$); 选用匹兹堡睡眠质量指数量表 (PSQI) 评估睡眠质量, 观察组 PSQI 评分明显较低 ($P < 0.05$)。**结论** 对失眠患者实施中医食疗结合穴位按摩护理有助于减轻失眠症状, 并可提高睡眠质量, 同时可改善身体健康状态。

【关键词】 失眠; 中医食疗; 穴位按摩; 疗效; 睡眠质量

【收稿日期】 2024 年 6 月 10 日

【出刊日期】 2024 年 7 月 26 日

【DOI】 10.12208/j.jacn.20240268

Improvement of insomnia by traditional Chinese food therapy combined with acupressure nursing

Daxiu Cui, Yan Cao

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】Objective To explore and analyze the effect of traditional Chinese medicine food therapy combined with acupressure nursing for insomnia patients. **Methods** During this study, 72 patients with insomnia were selected as research objects, and their basic data were investigated in detail before the formal study to confirm that they met the conditions for participation in the experiment. At the same time, this study will be conducted in the form of a controlled experiment. 72 patients will be randomly divided into the control group and the observation group, 36 cases in each group. Routine nursing will be implemented in the control group, while traditional Chinese medicine diet combined with acupressure nursing will be implemented in the observation group, and the efficacy, physical health and sleep quality of the two groups will be compared. **Results** After evaluation, the curative effect of observation group was significantly higher ($P < 0.05$); The physical health index of the two groups was evaluated from the four aspects of "physical health", "mental health", "comprehensive health" and "overall health". The results showed that the above index scores of the observation group were higher than those of the control group ($P < 0.05$). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to evaluate sleep quality, and PSQI score was significantly lower in the observation group ($P < 0.05$). **Conclusion** Traditional Chinese medicine food therapy combined with acupressure nursing for insomnia patients is helpful to alleviate insomnia symptoms, improve sleep quality, and improve physical health.

【Keywords】 Insomnia; Traditional Chinese medicine diet therapy; Acupressure; Curative effect; Sleep quality

失眠是目前较为常见的一种病症, 一般是综合因素影响引起。随着社会的快速发展, 人们的生活、工作压力增大, 越来越多的人出现失眠, 导致其睡眠质量不佳, 久而久之会影响身体健康。

临床上对失眠的常规治疗方法以药物为主, 配合实施相应的护理干预措施, 但实际应用效果不佳, 患者

仍旧可能失眠。中医认为失眠是“不寐”, 血不足、胃不和、心肾不交是引起失眠的病因, 在中医治疗失眠的策略中, 注重食疗和穴位按摩, 有研究表明中医食疗、穴位按摩对失眠确实有比较理想的疗效^[1]。基于此, 在此次研究中便围绕中医食疗结合穴位按摩护理对失眠的改善效果进行探讨分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究开展于 2023 年 5 月至 2024 年 5 月, 选取研究对象 72 例, 均是失眠患者。通过对照实验形式进行研究, 因此将 72 例患者随机分配为 2 组, 即对照组、观察组, 每组内均分配 36 例患者。例如在对照组内, 患者群体中包括 23 例男性、13 例女性, 年龄介于 31-55 岁, 平均 (44.14±2.78) 岁; 再如观察组, 男女患者比例 20:16, 年龄范围 32-57 岁, 平均 (45.01±3.36) 岁。两组患者在基本资料方面无明显差异 ($P>0.05$)。纳入标准: ①患者符合失眠诊断标准; ②存在焦虑、失眠的一般征象; ③伦理委员会审查通过。排除标准: ①合并严重脏器疾病; ②中途退出研究; ③存在精神疾病, 无法正常沟通。

1.2 方法

1.2.1 对照组

本组实施常规护理。加强环境护理, 指导患者应保持床铺平整、舒适, 保持睡眠环境安静; 日常生活中禁止饮用浓茶、咖啡, 饮食应清淡, 每餐不宜过饱; 对于需要住院治疗的, 应详细了解个人信息, 综合评估后实施分级护理。

1.2.2 观察组

本组应实施中医食疗结合穴位按摩护理。①中医食疗: 对患者的失眠情况进行辨证分析, 基于具体辨证结果合理选择食疗方法。失眠证型主要为心脾亏虚型、心肾不交型、肝郁化火型, 应分别选择龙眼莲子羹、白鸭冬瓜汤、桑葚茉莉饮; ②穴位按摩: 可选择玉锤叩击法、百会穴点按掌摩法、天门开穴法等手术按摩; ③其他方法: 在临床护理期间, 护士应积极与患者交流, 在加强健康宣教的同时多多给予鼓励、支持, 帮助缓解负面情绪。

1.3 观察指标

1.3.1 疗效评估

对患者实施为期 1 个月的护理干预, 并于 1 个月后进行评估, 具体分为显效、有效、无效。显效: 干预

后恢复正常睡眠, 无失眠情况; 有效: 失眠情况明显改善, 偶尔出现失眠; 无效: 失眠症状无改善。

1.3.2 健康情况

从“生理健康”“心理健康”“综合健康”“整体健康”几个方面评估健康情况, 每一方面分值均为 0-100 分, 分值越高表明健康情况越优^[2]。

1.3.3 睡眠质量

选择 PSQI 评分评估睡眠质量, 评估内容包括“睡眠质量”“睡眠效率”“日间功能”, 分值范围 0-21 分, 分值范围 ≥ 16 分、11-15 分、6-10 分、 ≤ 5 分分别对应“睡眠质量差”“睡眠质量较差”“睡眠质量一般”“睡眠质量良好”。

1.4 统计学处理

需对整个研究过程进行统计学处理, 对此在本次研究中选取 SPSS22.0 作为统计学处理工具。全面收集整个研究过程的各项观察指标数据, 使用“ $(\bar{x}\pm s)$ ”表示计量资料, 采用“%”表示计数资料, 统计学处理过程中分别使用“t”“ χ^2 ”对计量及计数资料进行检验, 若数据间存在统计学意义可表示为“ $P<0.05$ ”, 反之则表示为“ $P>0.05$ ”。

2 结果

2.1 疗效情况

据评估, 观察组的疗效明显优于对照组 ($P<0.05$)。

2.2 健康情况

经评估分析, 观察组的健康情况相对更优 ($P<0.05$)。

2.3 睡眠质量

通过 PSQI 评分的评估结果看, 干预后观察组、对照组的 PSQI 评分分别为 (5.71±2.03) 分、(6.69±2.12) 分, 观察组明显较低 ($P<0.05$) ($t=6.178$)。

3 讨论

失眠是很常见的一种病症, 在入睡时, 失眠患者会有明显的入睡困难症状, 而且在进入睡眠状态后也容易经常清醒, 随着失眠的持续发展, 将会对患者的身体健康造成长期影响。

表 1 疗效对比 (%)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
观察组	36	20	14	2	94.44%
对照组	36	17	12	7	80.55%
χ^2 值					12.077
P 值					<0.05

表2 健康情况对比(分) ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	生理健康	心理健康	综合健康	整体健康
观察组	36	88.47±9.12	83.06±7.25	84.63±9.34	85.24±10.05
对照组	36	71.78±9.46	69.25±9.77	72.31±9.26	70.34±7.82
t 值		7.145	4.528	4.893	6.337
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

失眠是自古以来便存在的疾病,虽然现代医学对失眠的研究比较深入,但是相关的治疗干预方法仍然比较局限,未能结合具体病因采取有效治疗,仅能暂时改善症状^[3]。中医对失眠的认知更深,在治疗上也有相对比较深入的方法,中医食疗和穴位按摩便是比较有代表性的失眠疗法。

在本次研究期间,便重点探讨了中医食疗结合穴位按摩护理对失眠的改善效果。对于失眠的治疗首先能够明确具体病因病机,基于个体化情况辨证施治。从中医角度看,思虑劳倦、心肾不交、胃中不和、阴虚火旺等情况均会对心神造成不利影响,持续发展下去便会引起失眠。同时,失眠也有相应的具体证型,如心脾亏虚型、心肾不交型、肝郁化火型等,在本次研究的中医食疗方法中,基于以上具体证型分别选择不同的食疗方。例如对于心脾亏虚型选择龙眼莲子羹,该食疗方多用于存在气血两虚的患者,针对心脾亏虚型患者,龙眼莲子羹的选用可以发挥健脾安神、补益气血的作用;对心肾不交型患者选择白鸭冬瓜汤,该食疗方可宁心清热、滋阴安神;再如对于肝郁化火型患者选择桑葚茉莉饮,该食疗方中以桑葚、百合、茉莉花为主,具有补血安神开郁的效果。总的来看,基于失眠证型选择食疗方可提高食疗的针对性,对改善具体证型有积极作用。

穴位按摩也可用于治疗失眠,与食疗配合应用可发挥协同作用。可用于治疗失眠的按摩方法较多,如百会穴点按掌摩法、天门开穴法等,多种穴位按摩手法的应用有助于疏通经络、调节阴阳。如结果中表1所示,实施中医食疗结合穴位按摩的观察组,总有效率94.44%,对照组80.55%,观察组疗效更高($P<0.05$),并且再如PSQI的评估结果看,观察组的PSQI评分明显低于对照组($P<0.05$)。目前,穴位按摩治疗失眠的取穴中,一般可选择头面部穴位、胸腹部穴位、四肢部穴位,例如在胸腹部,可选择中脘、气海、关元、天枢、太乙等穴位;再如四肢部,可选择太溪、太冲、神门等。穴位按摩可通过多样化的按摩手法刺激穴

位,能够加速血液循环,改善血气状态。因失眠的长期影响,患者身体健康状态会受到明显损害,甚至导致机体免疫力下降,容易患上其他疾病。在穴位按摩的应用下,不仅可促进局部血液循环,也有一定的保健功效,对机体免疫系统有调节作用^[4]。如表2所示,应用中医食疗结合穴位按摩的观察组,其“生理健康”“心理健康”“综合健康”“整体健康”几个方面的评分均高于对照组($P<0.05$)。

综合本次研究数据分析看,对失眠患者使用中医食疗结合穴位按摩护理有助于减轻失眠症状,可提高睡眠质量并改善身体健康状态,应用价值高,可继续在临床上推广应用。

参考文献

- [1] 周俊英,黄旭博,庞丹阳.从“中年治肝”理论探讨中药联合耳穴疗法治疗围绝经期失眠的临床研究[J].医药论坛杂志,2023,44(10):95-98.
- [2] 焦志娜.丹栀逍遥散联合黄连温胆汤加减对失眠患者的治疗效果[J].中国社区医师,2023,39(15):75-77.
- [3] 赵娜,谢晨,于心同,等.“俞募配穴”敷贴疗法对慢性失眠患者主观睡眠、情绪和多导睡眠图的影响[J].中医药导报,2023,29(05):80-85+98.
- [4] 万丽,杨绮云,陈惠冰,等.火龙罐疗法治疗心脾两虚型失眠的临床研究[J].世界睡眠医学杂志,2023,10(05):1011-1014.
- [5] 付秋元.探讨中医食疗结合穴位按摩护理对失眠的改善效果[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022(4):3.

版权声明:©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS