

## 中医耳穴压丸法对失眠患者的护理效果分析

冯莹

太原市第三人民医院 山西太原

**【摘要】目的** 谈论失眠患者运用中医耳穴压丸法，对其睡眠状况的影响。**方法** 本项研究于 2020 年 7 月正式实行，截止期限是 2021 年 7 月。选用此时间段到本院诊治的 80 例失眠病人作为研究主体，依照护理方案的不同归为对照组与实验组，每小组内部 40 例。前者实行常规护理工作，后者实行中医耳穴压丸法。分析两小组病人的临床医治疗效，睡眠质量。**结果** 实验组病人经有效干预后其临床医治疗效（97.50%）得到理想提升且高于对照组（87.50%）；实验组病人经有效干预后其主观睡眠质量、睡眠持续性、睡眠潜伏期、睡眠紊乱及总分得到理想减低且优于对照组，组间差异用（ $P < 0.05$ ）代表，具有研究性。**结论** 对失眠患者运用中医耳穴压丸法，患者的睡眠质量及病情症状得到理想改善。

**【关键词】** 中医耳穴压丸法；失眠；睡眠质量

**【收稿日期】** 2022 年 9 月 16 日 **【出刊日期】** 2023 年 1 月 31 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20230033

### Analysis of nursing effect of auricular point pressing pill method of traditional Chinese medicine on insomnia patients

Ying Feng

Taiyuan Third People's Hospital, Taiyuan, Shanxi

**【Abstract】 Objective:** To discuss the effect of auricular point pressing pill method of traditional Chinese medicine on sleep status of insomnia patients. **Methods:** This study was officially implemented in July 2020, and the deadline is July 2021. 80 insomnia patients who came to our hospital for treatment during this period were selected as the main body of the study. They were divided into control group and experimental group according to different nursing schemes, with 40 cases in each group. The former carries out routine nursing work, while the latter carries out the auricular point pressing pill method of traditional Chinese medicine. The clinical therapeutic effect and sleep quality of the two groups of patients were analyzed. **Results:** after effective intervention, the clinical therapeutic effect of the experimental group (97.50%) was improved and higher than that of the control group (87.50%); After effective intervention, the subjective sleep quality, sleep duration, sleep latency, sleep disorder and total score of the patients in the experimental group were ideally reduced and better than those in the control group. The difference between the groups was represented by ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** the sleep quality and symptoms of insomnia patients can be improved by using the auricular point pressing pill method of traditional Chinese medicine.

**【Keywords】** Auricular Point Pressing Pill Method of Traditional Chinese Medicine; Insomnia; Sleep Quality

失眠能让人们的入睡更为艰难、睡眠质量减低及睡眠时长缩短等一系列问题发作，进而致使其在白天异常容易出现嗜睡现象；其还会让人们的神经系统出现混乱，进而引发短期内体质量减低、免疫功能弱化及内分泌失调<sup>[1]</sup>。随着病情的逐渐严重，男患者会出现阳痿，女性患者会出现性功能弱化等现象。而针对此类患者的救治，临床主要以药物或者非药物这两种医

治方式。面对急性疾病患者初期阶段可以实行药物治疗，而针对慢性疾病患者不管是原发性或者是继发性失眠，都需要在前者的基础上实施相应的耳穴压丸方式。对此，为清晰知晓中医耳穴压丸法运用在失眠患者身上，对其睡眠状况的影响，本院于 2020 年 7 月正式实行，截止期限是 2021 年 7 月诊治的 80 例失眠患者开展研究工作，详细研究所得见下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本项研究于 2020 年 7 月正式实行, 截止期限是 2021 年 7 月。选用此时间段到本院诊治的 80 例失眠病人作为研究主体, 依照护理方案的不同归为对照组与实验组, 每小组内部 40 例。对照组中男性患者拥有 21 例, 占总计 52.50%, 女性患者拥有 19 例, 占总计 47.50%; 最小年龄层在 47 岁, 最大年龄层 79 岁, 平均年龄是 (63.21±1.56) 岁。实验组中男性患者拥有 22 例, 占总计 55.00%, 女性患者拥有 18 例, 占总计 45.00%; 最小年龄层在 49 岁, 最大年龄层 82 岁, 平均年龄是 (64.69±1.70) 岁。

入选准则: (1) 得到多层螺旋 CT 及核磁共振等影像学技术检测后, 发现研究患者的病情症状表现和失眠的诊治标准相契合; (2) 研究患者或者亲属通过项目负责人的集中讲述或者私下咨询等众多途径, 充分知晓此次研究详情, 配合程度极高且认同书上署名; (3) 研究工作的实施已经得到本医院医学伦理会的审批。

剔除准则: (1) 在研究期间, 研究患者或者亲属的依从性显著下滑, 不愿接受后需工作的开展, 中途离开研究; (2) 研究患者的精神状态、言语等方面和常人存在一定差异, 患上严重的自闭症或者精神分裂症等精神疾病; (3) 研究患者或者亲属并没有在预定时间内缴纳资料, 或者发生拒绝缴纳的状况。

### 1.2 方法

#### 1.2.1 对照组

对照组实施常规形式护理。(1) 心理安抚: 多和患者实行交谈, 通过讲述失眠产生原因、医治方案等知识, 让其对疾病有基础的认知, 减低负面情绪的滋生, 以良好的心态战胜病魔。(2) 饮食管理: 晚餐应处于七分饱的状态下, 禁止睡觉前引用浓茶、咖啡等影响睡眠的饮品。(3) 睡觉前 20 分钟, 可以借助播放轻音乐的方式来增进睡眠。

#### 1.2.2 实验组

实验组在对照组的基础上, 实行中医耳穴压丸法。明晰耳穴随后探查此处, 寻找到阳性反应点, 并思量

到患者的实际病情症状, 明晰主辅穴位; 运用 75%乙醇酒精粘在棉签上对需要压穴的位置实施常规消毒, 左手拿托持耳廓, 右手用工具夹取切割好的方块胶布, 中心粘上先前准备好的药豆, 寻准适宜穴位实行紧密贴合, 用力按压, 一天实行 3-6 次, 每次按压时长在 4 分钟, 连续医治 30 天<sup>[2-3]</sup>。操作须知: (1) 被贴压的耳穴注意防水, 以免不慎掉落; (2) 夏天容易流汗, 贴压的耳穴不能太多, 贴压时间做适当调整, 避免胶布出现潮湿或者皮肤感染的现象。(3) 倘若患者对胶布存在过敏现象, 可以运用粘纸。(4) 耳廓皮肤存在炎症反应或者冻伤等情况, 不能再实行耳穴贴压<sup>[4]</sup>。

### 1.3 观察指标

(1) 临床医治疗效, 依照患者接受护理后病情的好转情况进行评定。显效: 患者病情好转程度超过 85%, 有效: 患者病情好转程度在 50%-85%。无效: 经多次医治, 患者的病情好转程度低于 20%。临床医治疗效等于医治总人数减去无效人数之差。(2) 睡眠质量, 运用 PSQI (匹兹堡睡眠质量指数量表) 对患者的主观睡眠质量、睡眠持续性、睡眠潜伏期、睡眠紊乱及总分实行评测, 评估得分和睡眠质量呈负相关。

### 1.4 统计学方法

借助 SPSS 23.0 软件系统实行组间数据处理, 计量资料及以计数资料用 ( $\bar{x} \pm s$ )、(%) 表明, 经过  $t$  数值与  $\chi^2$  数值检验后, 组间存在差异运用  $P < 0.05$ , 代表具有统计学研究价值。

## 2 结果

### 2.1 对比 2 组病人的临床医治疗效

组间数据对比可以知晓, 实验组病人经有效干预后其临床医治疗效 (97.50%) 得到理想提升且高于对照组 (87.50%), 组间差异用 ( $P < 0.05$ ) 代表, 具有研究性, 现况见表 1。

### 2.3 分析 2 组病人的睡眠质量

组间数据对比可以知晓, 实验组病人经有效干预后其主观睡眠质量、睡眠持续性、睡眠潜伏期、睡眠紊乱及总分得到理想减低且优于对照组, 组间差异用 ( $P < 0.05$ ) 代表, 具有研究性, 现况见表 2。

表 1 两组病人的临床治疗效果比较[n(%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
实验组	40	32 (80.00)	7 (17.50)	1 (2.50)	39 (97.50)
对照组	40	26 (65.00)	9 (22.50)	5 (12.50)	35 (87.50)
$\chi^2$					7.207
$P$					0.007

表 2 2 组病人的睡眠质量分析 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	主观睡眠质量	睡眠持续性	睡眠潜伏期	睡眠紊乱	总分
实验组	40	0.72±0.23	0.80±0.21	0.73±0.11	0.70±0.18	2.43±0.55
对照组	40	1.55±0.41	1.57±0.32	1.20±0.28	1.21±0.30	4.80±0.72
<i>t</i>		11.166	12.723	9.881	9.220	16.544
<i>P</i>		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

### 3 讨论

失眠症是一种最常见的睡眠障碍性疾病,是指入睡困难和(或)睡眠维持困难所致的睡眠质量或数量达不到正常生理需求而影响白天社会功能的一种主观体验。失眠症的患病率很高,其原因、症状及严重程度因人而异,主要包括:入睡困难,易醒,早醒等。多个研究表明,失眠症可造成注意力不集中、记忆力减退、判断力和日常工作能力下降,严重者可合并焦虑、强迫和抑郁等。此外失眠还是症状性糖尿病和冠心病的独立危险因素。失眠根据病程分为:短暂性失眠(病程<1周);短期性失眠(病程≥1周,<1个月)和慢性失眠(病程≥1个月)。临床将慢性失眠分为原发性失眠和继发性失眠。原发性失眠:是一种无法解释的、长期或终生存在的频繁的睡眠中断、短睡伴日间疲劳、紧张、压抑和困倦。除外其他内在原因和环境干扰的因素,部分患者可能有失眠的家族史。病因不详但最多渐渐慢性精神心理失眠。继发性失眠:由疼痛、咳嗽、呼吸困难、夜尿多、心绞痛和其他的躯体疲劳和症状引起的失眠。许多新陈代谢疾病可以引起睡眠结构的改变,干扰正常的睡眠。

失眠在祖国医学中被纳入到“目不瞑”、“不得卧”、“不得眠”的范畴中,患者可表现为睡眠深度不足、时间不足及睡后仍乏力的问题。认为在其用药期间给予相应的护理干预及耳穴压丸法,能保证其病情得到理想改善。

实验组病人经有效干预后其临床医治疗效得到理想提升且高于对照组;实验组病人经有效干预后其主观睡眠质量、睡眠持续性、睡眠潜伏期、睡眠紊乱及总分得到理想减低且优于对照组( $P<0.05$ )。对失眠患者运用耳穴压丸法,具有以下益处:(1)睡眠质量得到理想提升及延长睡眠时长;(2)确保患者的社会功能得到理想恢复,提升其生活质量水平;(3)规避及减低因失眠造成的躯体损害或者其他疾病形成的机率。(4)减低因长时间用药而出现的不良反应现象。

耳穴压丸法能充分展现现今中医经络学的特点,借助对相应穴位实行刺激,进而确保周身气血正常运作,达到调节肝脏功能、改善失眠症状的效果,且操作更为便捷,不良反应机率更低,患者接纳程度更高<sup>[5-7]</sup>。

以上所述,对失眠患者运用中医耳穴压丸法,所取临床医治疗效达到理想预期,保证患者的睡眠质量及生活质量水平得到理想提升,预后糟糕现象得到转变,值得广泛运用于疾病患者的医治中。

### 参考文献

- [1] 宣建宗,冯兴雯,吴亮亮,等. 归脾汤联合耳穴压丸治疗血液透析失眠患者的效果观察[J]. 实用临床医药杂志, 2021,25(7):59-62.
- [2] 刘莲,李梦雪. 温针灸联合耳穴压丸治疗缺血性脑卒中中心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. 世界睡眠医学杂志,2020, 7(4):603-605.
- [3] 韩艳梅. 针刺配合耳尖放血和耳穴压丸对中老年失眠患者睡眠质量的影响[J]. 医学食疗与健康,2021,19(19): 258-259.
- [4] 秦华佗,马设召,刘李李. 王不留行籽耳穴压丸联合中药高位足浴治疗心脾两虚型失眠的效果及对生活质量的影响[J]. 中国医学创新,2021,18(14):91-95.
- [5] 李媛. 耳穴压丸联合耳尖放血治疗失眠的临床疗效观察[J]. 中国社区医师,2021,37(36):80-82.
- [6] 裴燕,张瑞. 脑卒中后失眠患者的中医护理现状与进展[J]. 当代护士(下旬刊),2020,27(10):17-19.
- [7] 刘霞,钟如春,国华. 针刺联合耳穴压丸治疗中风后失眠的疗效评价[J]. 中医药临床杂志,2021,33(9):1807-1811.

版权声明: ©2023 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