

耳穴压豆联合情志护理对失眠患者睡眠质量及护理效果的影响

赵旭芳, 凡心特*

云南省中医医院 云南昆明

【摘要】目的 分析和研究在失眠患者护理中应用耳穴压豆联合情志护理对改善其睡眠质量及心理状况起到的作用。**方法** 本次实验时间为2023年2月至2024年2月, 实验对象为该时间段在本院收治的60例失眠患者, 将其按照随机数字表方式分为人数相同的两个小组, 纳入对照组的30例患者实施常规护理, 纳入观察组的30例患者实施耳穴压豆联合情志护理, 护理后对两组患者基本情况实施对比和分析。**结果** 对比研究结果可以得知, 观察组患者睡眠质量得分明显高于对照组($P < 0.05$)。两组患者护理后心理状况均有所改善, 观察组患者改善效果明显优于对照组, 且差异明显($P < 0.05$)。**结论** 将耳穴压豆联合情志护理应用在失眠患者护理中能在改善不良情绪的同时提升其睡眠质量, 具有较高的应用价值。

【关键词】 耳穴压豆; 情志护理; 失眠患者; 睡眠质量; 护理效果

【收稿日期】 2024年8月22日

【出刊日期】 2024年9月20日

【DOI】 10.12208/j.cn.20240434

Effect of ear-point compression and emotional nursing on sleep quality and nursing effect of insomnia patients

Xufang Zhao, Xinte Fan*

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To analyze and study the effect of auricular acupoint compression and emotional nursing on improving sleep quality and psychological status of patients with insomnia. **Methods** The experiment lasted from February 2023 to February 2024, and the experimental subjects were 60 insomnia patients admitted to our hospital during this period, who were divided into two groups with the same number of people according to the random number table. 30 patients in the control group were given routine nursing, and 30 patients in the observation group were given auricular acupoint compression combined with emotional nursing. After nursing, the basic conditions of the two groups of patients were compared and analyzed. **Results** Compared with the study results, the sleep quality score of the observation group was significantly higher than that of the control group ($P < 0.05$). The psychological status of patients in both groups was improved after nursing, and the improvement effect of patients in observation group was significantly better than that in the control group, and the difference was significant ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of auricular acupoint compression and emotional nursing in the care of insomnia patients can improve the bad mood and improve their sleep quality, and has a high application value.

【Keywords】 Auricular point pressure bean; Emotional nursing; Insomniac; Sleep quality; Nursing effect

前言

失眠是一种常见的睡眠障碍, 主要是指入睡困难、睡眠维持困难、睡眠质量差等。该症状出现的原因多种多样, 既与心理压力、不良睡眠习惯有关, 也与环境因素、生理疾病以及药物副作用有关, 所以当前社会发展下, 随着人们生活方式的改变, 出现失眠症状的人数越来越多。如果患者存在失眠症状且没有进行有效干预, 长时间影响下会由于免疫力的下降而提升疾病感染

率, 也会增加心血管疾病发病率。此外, 长期的失眠也会导致患者出现焦虑、抑郁等不良情绪, 因此在日常生活和工作中会由于情绪不稳定影响自身人际关系。所以, 为了实现患者生活质量的保障, 必须通过有效干预来改善其失眠症状。以往临床上为失眠患者实施的常规护理服务缺乏个性化, 护理内容也较为单一, 应用中对改善患者睡眠质量及心理状况起到的效果并不明显。而耳穴压豆联合情志护理能够通过调节患者身体

*通讯作者: 凡心特

脏腑功能和气血运行改善其睡眠症状, 能通过调节患者情绪来改善其心理状况, 所以, 应用中能够实现失眠患者整体健康水平的提高。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究时间为 2023 年 6 月至 2024 年 6 月, 研究对象总人数 60 人, 纳入对照组的共 30 人, 其中男性患者和女性患者人数相同, 均为 15 人, 该组最小年龄数据为 25 周岁、最大年龄数据为 55 周岁, 得出平均年龄 (35.12 ± 3.12) 岁。纳入观察组的共 30 人, 其中男性患者大于女性患者, 分别为 16 人、14 人, 该组最小年龄数据为 26 周岁、最大年龄数据为 56 周岁, 得出平均年龄 (36.22 ± 2.13) 岁, 患者基本资料并无差异 ($P > 0.05$), 试验可以进行。

纳入标准: 符合国际睡眠障碍分类中失眠的诊断标准; 入睡时间 $> 0.5h$, 总睡眠时间 $< 6h$ 。

排除标准: 精神障碍者; 合并其他脏器组织病变者; 配合度较低者。

1.2 方法

对照组实施常规护理, 主要是根据患者身体状况选择相应的药物, 并根据患者个体差异指导其进行散步、太极拳等有氧运动。除了通过运动来改善患者身体状况, 也会为患者制定饮食方案, 并在患者睡前让其听音乐、泡脚, 以此来放松身心提高睡眠质量。观察组患者实施耳穴压豆联合情志护理。失眠症患者在中医中常见的病症分类有心脾两虚型、心肾不交型、肝郁化火型、痰热内扰型以及心胆气虚型, 不同类型的患者身体表现出的症状也不相同, 所以在为其实施护理时, 应根据患者实际症状来实施不同的护理服务。

(1) 耳穴压豆

耳穴压豆方式应用中会先对穴位进行选择, 之后将王不留行籽或其他小药籽贴在选定穴位上, 并用手轻轻按压, 以患者感受到酸胀感为宜。由于失眠症患者体质不同, 所以在实施耳穴压豆护理时, 需根据患者体质类型来选择不同的穴位。通常情况下主穴有心、交感、皮质下以及神经衰弱点, 如果患者为肝郁气滞型那么要选择三焦、肝为配穴, 如果患者为心脾两虚证型那么配穴会选择小肠、脾, 如果患者为心肾不交证型那么会选择心、肾等配穴。该方法应用在失眠症状患者护理中每天实施 3 次, 每个穴位按压 2~3 分钟^[1]。

(2) 情志护理

心肾不交型患者由于肾阴不足, 所以会心烦、失眠。该情况下为其实施心理疏导时, 护理人员会用温

和、耐心的语气来引导其倾诉内心的不安以及烦躁, 之后再对其倾诉内容实施针对性地解答。另外, 护理人员也会引导患者进行深呼吸、冥想等活动, 以此通过这些方式来平静心神。

心脾两虚型患者由于劳神过度会产生倦怠、忧虑的情绪, 该情况下为其实施护理服务时护理人员会给予其充分的关怀和安慰, 以此通过鼓励使其放松心情并减轻心理负担。此外, 也会通过健康指导方式来合理安排其生活以及工作, 通过生活方式的调整减少劳累。

痰热扰心型患者心理状况常表现为烦躁、易怒, 所以为其实施心理疏导时护理人员会加强与其交流, 在交流时会给予其较大的理解, 以此来引导其释放内心的烦闷。此外, 也会向患者讲解痰热形成的原因及对睡眠的影响, 以此帮助患者正确认识自身病症, 并通过有效方式来缓解病症^[2]。

肝火扰心型患者多因恼怒伤肝、气郁化火而出现愤怒、急躁的情绪。该情况下为其实施心理疏导时, 护理人员会冷静地与其交流, 并在其不良情绪出现时通过引导帮助患者控制自身情绪。此外, 也会指导患者掌握调节自身情绪的方法, 并在日常生活中多听音乐或进行绘画^[3]。

心胆气虚型患者常存在恐惧、不安的情绪, 该情况下为患者实施的心理疏导主要是给予其鼓励和支持, 并在其遇到困难时讲解一些积极案例, 以此来提升患者治疗信心。

1.3 观察指标

1.3.1 对两组患者睡眠质量实施对比, 采用理查兹坎贝尔睡眠质量量表获得相应数据, 主要从整体睡眠质量、睡眠深度、入睡时间等多个方面进行比较, 每项指标评分范围为 0~20 分, 分值越高说明患者睡眠质量越好。

1.3.2 对两组患者护理前后心理状况实施对比, 采用汉密尔顿焦虑量表 HAMA 和抑郁量表 HAMD 获得相应数据, 分值越低说明患者心理状况越好。

1.4 统计学处理

以 SPSS22.0 统计软件包来对本次实验结果实施统计学处理。计数资料和计量资料为实验中的主要内容, 前者用例数和百分比率表示, 组间比较用 X² 检验, 后者用 ($\bar{x} \pm s$) 标准差表示, 组间用独立样本 t 检验比较。如果结果 $P < 0.05$, 则表示有研究意义。

2 结果

2.1 两组患者睡眠质量得分对比

对比表一数据可以得知, 从多个方面看观察组患者睡眠质量得分均高于对照组患者 ($P < 0.05$)。

表1 两组患者睡眠质量得分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	入睡时间	睡眠深度	整体睡眠质量
对照组	30	11.58±1.91	12.15±2.56	10.25±1.68
观察组	30	16.11±2.52	15.44±2.61	15.51±1.85
t 值		10.025	9.665	9.615
P 值		<0.05	<0.05	<0.05

表2 两组患者护理前后心理状况得分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	HAMA		HAMD	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	30	62.61±4.16	38.11±4.05	61.22±4.48	38.66±4.81
观察组	30	62.11±4.61	32.15±2.05	61.55±4.05	30.12±2.61
t 值		0.581	10.668	0.517	9.618
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 两组患者护理前后心理状况得分对比

对比表二数据可以得知, 护理后两组患者心理状况均有所改善, 从总体上看, 观察组患者得分明显优于对照组 ($P < 0.05$)。

3 讨论

良好的睡眠对维护大脑功能以及促进身体恢复和修复有着极为重要的作用。当患者由于多种原因出现失眠症状时, 不但自身免疫系统会受到损害, 也会提升高血压、冠心病等疾病发生率, 所以通过有效干预来改善患者病症极为重要。

通过本次研究可以得知, 观察组患者睡眠质量以及心理状况得分均优于对照组患者, 这是由于耳穴压豆护理能够通过刺激患者耳部穴位来对其身体生理功能进行调节, 而情志护理能够通过针对性地疏导改善患者心理状态, 所以应用中能够实现患者身体症状的有效改善。其次, 将耳穴压豆和情绪护理联合应用能够发挥各自优势, 并在一定程度上增强对失眠症状的治疗作用。此外, 耳穴压豆操作简单, 为患者实施护理时使用的材料成本不高, 而情志护理主要是由护理人员来为患者实施心理疏导, 所以患者的经济负担较小^[4]。

综上所述, 将耳穴压豆联合情志护理应用在失眠症状患者护理中能够提升其睡眠质量和减轻其负性情绪, 值得应用和推广。

参考文献

- [1] 余梅, 汤玉霞, 刘丽梅. 耳穴压豆联合情志护理对失眠患者睡眠质量及护理效果的影响 [J]. 世界睡眠医学杂志, 2023, 10 (07): 1517-1519+1522.
- [2] 王芳芳. 耳穴压豆联合情志护理对失眠症患者负面情绪及睡眠质量的影响 [J]. 航空航天医学杂志, 2023, 34 (05): 603-605.
- [3] 陈丽. 中医情志护理联合耳穴压豆改善失眠患者睡眠质量临床效果观察 [J]. 智慧健康, 2020, 6 (31): 172-173+177.
- [4] 何园芳. 中医情志护理联合耳穴压豆对 COPD 失眠患者负性情绪及睡眠质量的影响 [J]. 基层医学论坛, 2020, 24 (27): 3971-3972.
- [5] 韩颖, 李爽, 王玉良, 等. 耳穴埋豆联合情志护理对门诊高血压患者情绪及睡眠的影响 [J]. 中国医药导报, 2024, 21(15): 165-167.

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