

## 耳部刮痧配合耳穴压豆改善失眠的效果观察

崔大秀

云南省中医医院脑病科 云南昆明

**【摘要】目的** 探讨在失眠改善中应用耳部刮痧配合耳穴压豆的效用价值。**方法** 此次研究共选取 152 例失眠患者进行试验,采取摇号方式进行分组,对照组与观察组各 76 例患者,前者采取耳部刮痧治疗,后者在此基础上联合耳穴压豆治疗方式,对两组实际应用效果进行比较。**结果** 经各项数据表明,观察组患者临床疗效明显高于对照组,与此同时 PSQI 评分及睡眠市场均优于对照组及治疗前,相比对照组,观察组患者满意度更高 ( $P < 0.05$ )。**结论** 对于失眠患者而言,实施耳部刮痧与耳穴压豆方式展开治疗临床疗效较优,可有效改善患者睡眠质量水平,延长睡眠时长,相比常规组患者满意度更高。

**【关键词】** 耳部刮痧; 耳穴压豆; 改善失眠; 效果

**【收稿日期】** 2023 年 2 月 20 日 **【出刊日期】** 2023 年 4 月 13 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230186

### Observation on the effect of ear scraping combined with ear acupoint pressing on beans to improve insomnia

Daxiu Cui

Brain Disease Department of Yunnan Traditional Chinese Medicine Hospital, Kunming, Yunnan

**【Abstract】 Objective:** To explore the utility value of applying ear scraping combined with ear acupoint pressing beans in improving insomnia. **Method:** In this study, a total of 152 insomnia patients were selected for the experiment, and they were divided into two groups by lottery. The control group and the observation group each had 76 patients. The former received ear scraping treatment, while the latter combined with ear acupoint pressing therapy to compare the actual application effects of the two groups. The results showed that the clinical efficacy of the observation group was significantly higher than that of the control group, while the PSQI score and sleep market were better than those of the control group and before treatment. Compared with the control group, the satisfaction of the observation group patients was higher ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** For insomnia patients, the clinical efficacy of implementing ear scraping and ear point pressing therapy is better, which can effectively improve the patient's sleep quality level, prolong sleep duration, and have higher satisfaction compared to the conventional group of patients.

**【Keywords】** Ear scraping; Ear point pressing beans; Improve insomnia; effect

#### 引言

失眠症在中医里叫不寐,亦称不得眠、不得卧、目不瞑,主要指的是经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症。近些年来,在心理、生理、环境等各种主观客观因素的影响下,失眠发生率明显提升,其不仅会影响患者的工作及生活,还可能会诱发一系列疾病。本文主要探讨了不同治疗模式在失眠改善中的临床差异表现,具体如下:

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

纳入对象均为院内接受治疗的失眠患者,时间在

2021 年 8 月~2022 年 7 月区间,因后期需采取比较的方式进行差异判别,可将其进行分组,在此过程中应当遵循随机性原则,需确保各组成员符合均等性特点。对照组与观察组男女人数、平均年龄、平均病程分别为 40、36 例 ( $47.92 \pm 4.57$ ) 岁、( $4.84 \pm 2.02$ ) 年与 42、34 例 ( $48.51 \pm 5.24$ ) 岁、( $5.02 \pm 1.98$ ) 年。所有患者均符合失眠病症表现,对此次实验知情并表示同意配合;排除交流不畅、具有其他器质性疾病、依从性较差的患者。将其临床数据进行统计学分析呈现出 ( $P > 0.05$ )。

##### 1.2 方法

对照组在治疗时采取耳部刮痧方式配合相应的护理,需从以下几方面展开:①健康宣教,因多数患者对自身病情了解甚微,不知晓耳部刮痧的作用,对此医护人员还应当采取健康宣教的方式为其讲解失眠的发病机制、治疗方式、相关注意及配合事项,同时还需告知刮痧的具体操作流程、目的以及可能会出现不良事件等,提高患者认知的同时使其可以提前做好心理准备,为后期治疗工作的开展奠定坚实的基础<sup>[1]</sup>。②病情评估,因每位患者的病情有着较大差异性,对此在治疗前还应当做好相应的评估工作,查看患者耳部基本状况,包括耳部皮肤状态、耳内是否有感染、炎症、损伤等问题,可通过望、触的方式明确情况,并询问患者耳部耐受情况,确认有无出血倾向,在此基础上制定治疗方案,以此来提高其相符性与可行性。在刮痧时应保证耳前、耳后各部位均刮到,尤其是耳门、听会、天牖、听宫、翳以、天容等穴位,需注意手法与顺序,通常情况下应当秉承着由下至上、由外向内的原则,时间建议控制在半小时,注意询问患者感受。③心理护理,在疾病影响下患者的情绪会发生较大变化,焦躁不安、抑郁是其主要症状表现,对此医护人员还应当加强与患者的沟通交流,了解患者的心理状态及压力源,并及时展开疏导,使其处于较为平静的心理状态。同时指导患者情绪调节方式,通过播放轻音乐、创设良好睡眠环境的方式来提高睡眠质量<sup>[2]</sup>。

观察组在以上基础上予以耳穴压豆进行治疗,耳穴压豆法主要遵循耳针、中医辨证的原则,根据不同的临床表现,选择一定的穴位进行组合,以调整相应脏腑经络气血的功能,从而达到治疗疾病的目的。①耳穴压豆,在展开此项操作时可悬着比较硬的王不留行籽、决明子,明确穴位,一般临床会选取心、肾、枕、神门、肝、脾、垂前、交感等穴位,利用碘伏或者酒精做好耳廓的消毒工作,将王不留行籽贴至双耳对应穴位,每日三次对穴位进行按揉,可在睡前增加一次,每次建议一分钟左右,需定期更换,通常为2天,避免移位。②穴位按摩,按摩穴位能够治疗失眠症状,能够起到疏通经络,平衡阴阳,调节人体机能,从而达到祛邪扶正的目的,按摩穴位建议为百会、丰隆、降压沟、太冲穴,调整患者体位为侧卧位,用拇指对对应穴位进行按摩,需做好强度控制工作,一般由轻至重,确保在患者耐受范围内,询问患者是否有酸麻肿胀感。对于百会穴可利用食指进行逆时针按揉;压沟穴用双手食指与中指的指间关节夹持患者的耳尖

凹陷处,并由上向下进行按摩。在此需做好按摩时间控制工作,百会、降压沟为2分钟,丰隆为8分钟,为提高实际治疗效果,还应当按疗程展开,建议持续治疗时间不少于14d<sup>[3]</sup>。

### 1.3 观察指标

详细记录两组患者睡眠时长并计算平均值,并用PSQI量表(匹兹堡睡眠质量指数)对患者睡眠质量进行评估,分值在0~21分区间,得分越低说明患者睡眠质量越好,反之为差。同时结合患者临床表现评估实际疗效,可分为显效、有效、无效三个评判标准,患者睡眠时间高于六小时以上,睡眠深沉,醒后精力旺盛为显效;睡眠情况明显改善,时间高于4小时低于6小时,睡眠深度增加为有效;各症状无明显改善且有加重趋势为无效,计算总有效率。其次以发放问卷调查表了解患者满意度,包含护理全过程的各项操作表现,不同分值区间分别表示的满意度也有一定差异,在患者评分后需做好整合工作,计算总满意率时用以下公式( $\geq 80$ 分人数之和) $\div$ 小组总人数。

### 1.4 统计学处理

患者的基本资料与PSQI评分、睡眠时长及满意度、临床疗效为研究中的计数资料,已有数据后采用SPSS21.0软件进行收集、整合、分析。基本资料及PSQI评分、睡眠时长数据检验时使用标准差( $\bar{x} \pm s$ )完成,满意度、临床疗效可以使用%(百分比)完成数据检验,检验工具为t、 $\chi^2$ ,若在对比较后,各指标数值有明显的差异,可表示为( $P < 0.05$ )。

## 2 结果

2.1 通过临床效果来看,观察组治疗有效率明显高于对照组,总有效率分别为77.63%、92.11%,组间经对比有显著差异( $P < 0.05$ )。如表格1所示。

2.2 在将两组患者睡眠质量及时长进行评估与记录后可见,治疗前两组各指标相对较为均衡( $P > 0.05$ )。在采取不同治疗措施后均有所改善,相比对照组,观察组睡眠质量评分相对较高,睡眠时长明显增加,数据之间有一定差异表现( $P < 0.05$ )。具体数值见表2。

2.2 整体来看,观察组满意度评分多集中在八十分以上,不满意例数为0远少于对照组的6例,总满意率为93.42%相比对照组的81.58%较高,将其对比后具有统计学意义( $P < 0.05$ )。见表3。

## 3 讨论

失眠症的症状轻重不一,轻者有入睡困难,有眼而易醒、醒后不能再睡、亦有时睡时醒、虽睡却多梦等;严重者则整夜不能入睡。失眠症亦可单独出现,

表1 两组临床疗效比较 (n/%) , ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	显效	有效	无效	总有效率 (%)
对照组	76	38	21	17	59 (77.63)
观察组	76	51	19	6	70 (92.11)
$\chi^2$		11.355	4.062	9.811	14.759
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

表2 两组患者护理前后 PSQI 及睡眠时长评分比较 (n/%) , ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	PSQI (分)		睡眠时长 (h)	
		护理前	护理后	护理前	护理后
对照组	76	15.74±2.45	12.51±2.36	3.77±1.67	4.81±1.14
观察组	76	16.01±2.33	8.49±2.55	3.59±1.22	6.62±0.89
t		0.351	10.687	0.226	7.154
P 值		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表3 两组患者的护理满意度对比 (n/%) , ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	n	90~100	80~89	60~79	≤59	总满意率 (%)
对照组	76	40	22	8	6	62 (81.58)
观察组	76	53	18	5	0	71 (93.42)
$\chi^2$		10.142	3.059	5.886	8.951	12.472
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

也可与头痛、眩晕、心悸、健忘等同时出现。这也严重影响到患者的日常生活及工作，并直接降低其生活质量水平，对此还需积极展开治疗。中医认为失眠分为阴阳失调、心肾不交、肝胃不和、心脾俱虚，一般是由于作息不规律、消化不良、气血运行不畅所致，长时间的失眠会破坏患者的免疫功能，并引发各疾病，并且患者的情绪也会有较大的波动。采取西医治疗方式虽然有一定效果，但较易复发，虽然中医见效慢，但可从根本上治愈失眠。耳部刮痧可有效调动人体气血、以通为治、以通为补、以通为健，有效激发经气、疏通经络，调整患者脏腑生理功能、平衡阴阳，从而改善睡眠<sup>[4]</sup>。而耳豆压穴是一种通过刺激耳穴以平衡阴阳、调理脏腑功能的传统中医护理方法，其可通过刺激各穴位的方式来起到调节大脑皮层兴奋与抑制的作用，并有宁心安神的功效，其实提高患者睡眠情况。

综上所述，在失眠患者治疗期间予以耳部刮痧与耳穴压豆联合方式可有效改善患者睡眠质量、延长睡眠时长，对患者满意度的提升也可起到积极促进作用。具有一定推广价值。

## 参考文献

- [1] 颜硕,王曙辉,颜北芳.耳穴压豆改善轻中度抑郁症伴失眠患者抑郁状态、睡眠质量的效果观察[J].四川中医,2022,40(12):193-196.
- [2] 陈小玲,李焱,张秀勤.全息经络刮痧配合耳穴压豆治疗成人慢性原发性失眠的临床疗效[J].中国社区医师,2022,38(34):62-64.
- [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] 王柏善.中医五行音乐疗法结合耳穴压豆改善肝火扰心失眠患者的效果体会[J].中医临床研究,2020,12(02):81-83.

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。

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



OPEN ACCESS