

平衡火罐联合耳穴贴压法治疗失眠的效果观察

曹艳¹, 刘荣梅²

¹ 云南中医药大学第一附属医院 (云南省中医医院) 脑病科 云南昆明

² 云南中医药大学第一附属医院 (云南省中医医院) 护理部 云南昆明

【摘要】目的 分析对失眠患者实施平衡火罐联合耳穴贴压法治疗的临床疗效。**方法** 本次研究实施中, 将选取 74 例于我院中就医的失眠患者作为研究对象, 已经对其基本资料进行简单分析。同时为保障本次研究的顺利实施, 对患者实施了随机分组, 将其中 37 例纳入至对照组, 使用常规艾司唑仑治疗, 另外 37 例患者纳入至观察组中, 对其使用平衡火罐联合耳穴贴压治疗, 并比较其临床疗效。**结果** 经本次研究数据显示, 在观察组中仅有 2 例治疗无效, 对照组中 7 例无效, 治疗总有效率分别为 94.59%、81.08%, 观察组的治疗总有效率明显高于对照组 ($P < 0.05$); 在两组患者的入睡时间、睡眠时间、觉醒次数分析中发现, 观察组以上指标均优于对照组 ($P < 0.05$); 最后评估统计了两组患者的满意度情况, 观察组、对照组满意度分别为 94.59%、75.67%, 其中观察组患者满意度明显高于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 对失眠患者实施平衡火罐联合耳穴贴压法治疗可改善失眠症状, 还可提高睡眠质量。

【关键词】 失眠; 艾司唑仑; 平衡火罐; 耳穴贴压

【收稿日期】 2023 年 2 月 20 日 **【出刊日期】** 2023 年 4 月 9 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230169

Observation on the effect of balancing cupping combined with auricular point sticking on insomnia

Yan Cao¹, Rongmei Liu²

¹ Department of Encephalopathy, The First Affiliated Hospital of Yunnan University of Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

² Nursing Department, The First Affiliated Hospital of Yunnan University of Chinese Medicine (Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine), Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective: To analyze the clinical effect of balancing cupping combined with auricular point sticking on insomnia patients. **Methods:** In the implementation of this study, 74 patients with insomnia who were hospitalized in our hospital were selected as research objects, and their basic data were simply analyzed. Meanwhile, in order to ensure the smooth implementation of this study, the patients were randomly grouped, among which 37 patients were included in the control group and were treated with conventional Eszazolam, and the other 37 patients were included in the observation group, who were treated with balanced cupping combined with auricular point sticking, and their clinical efficacy was compared. **Results:** According to the data of this study, there were only 2 cases of ineffective treatment in the observation group and 7 cases of ineffective treatment in the control group. The total effective rate of treatment was 94.59% and 81.08%, respectively. The total effective rate of treatment in the observation group was significantly higher than that in the control group ($P < 0.05$). In the analysis of the sleeping time, sleeping time and wake times of the two groups, the observation group was better than the control group ($P < 0.05$). Finally, the satisfaction of the two groups of patients was evaluated and statistically analyzed. The satisfaction of the observation group and the control group was 94.59% and 75.67%, respectively, and the satisfaction of the observation group was significantly higher than that of the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Balancing cupping combined with auricular acupoint sticking can improve insomnia symptoms and sleep quality.

【Keywords】 Insomnia; Esazolam; Balanced cupping; Auricular point sticking pressure

失眠是一种常见情况, 据调查数据统计, 大约有10%的人存在慢性失眠情况, 即无法入睡或睡眠状态无法保持等。随着时代的发展, 社会生活节奏快, 很多人有较大的工作和生活压力, 在多种因素的综合影响下便容易引起失眠。睡眠是人体休息的黄金时期, 因失眠问题影响, 患者将会出现明显生理性损伤^[1]。现阶段临床上对于失眠情况多采用药物治疗, 但其中多为西药, 患者在用药后虽然可以快速入睡, 然而在长期使用下会形成药物依赖性, 还可能导致肝肾损伤, 远期疗效不佳。目前, 在有关失眠的治疗中, 还可选择中医疗法, 基于此在本次研究中便简单探讨了失眠患者实施平衡火罐联合耳穴贴压法的疗效。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本研究实施于2021年8月至2022年9月, 共计纳入研究对象74例, 均为失眠患者, 存在不同程度的无法入睡或难以保持睡眠状态。所有研究对象均自愿参与实验, 采取“摸球法”对74例患者分组, 最终将其分配为两个小组, 分别为对照组、观察组, 每组37例, 在对照组中的37例患者中包括21例男性和16例女性, 年龄介于33~81岁, 平均(52.42±16.36)岁, 观察组中男女患者数分别为23例、14例, 年龄32~77岁, 平均(53.54±15.41)岁, 两组研究对象的一般资料无统计学意义($P>0.05$)。

纳入条件: ①患者符合失眠诊断标准; ②患者对本次研究知情, 自愿参与实验并已签署知情同意书; ③患者意识清晰, 可无障碍交流。

排除条件: ①患者处于妊娠期或哺乳期; ②因药物依赖引起的失眠; ③临床资料不完善; ④患者存在肝肾、心脑血管等疾病^[2]。

1.2 方法

1.2.1 对照组

于对照组中实施常规药物治疗, 选择艾司唑仑治疗, 指导患者于睡前30min服用1mg, 告知患者需连续口服治疗4周。

1.2.2 观察组

于本组中实施平衡火罐联合耳穴贴压治疗。

在平衡火罐治疗时, 告知患者相关健康知识, 介绍平衡火罐方法对失眠治疗的临床优势; 指导患者保持俯卧位姿势, 避免着凉, 同时要对火罐进行仔细检查, 确保火罐无损坏且罐口边缘光滑。分别在两侧膀胱经处走罐, 分别进行从上至下、从下至上的闪罐动作, 两侧均需反复闪罐3个来回; 在感觉到火罐温度

上升至比较温热的状态时, 可重点对督脉、膀胱经揉罐3次; 于患者背部涂抹润滑油, 再次对督脉、膀胱经行推罐动作, 直至皮肤便为潮红颜色。于两侧膀胱经反复进行3次抖罐。完成以上所有走罐动作后可进行7~10min坐罐, 随后便可起罐, 并分析罐印。

耳穴贴压治疗时, 可将心、肝、肾、内分泌为主穴, 并详细了解患者失眠的具体症状、持续时间等, 以此对患者的病情进行辨证, 随后可合理取穴。具体操作时, 指导患者保持卧位姿势或坐位姿势, 对局部皮肤采用75%乙醇消毒, 选择敏感点, 随后将王不留行籽耳贴贴于敏感点, 并指导患者可以每日3~4次, 每次4~5min, 而且在睡前也要按压1次。对于耳穴贴压疗法, 需每3日使用1次。共需连续治疗4周。

1.3 观察指标

1.3.1 疗效分析

根据患者的睡眠情况评估疗效, 具体评估标准分为显效、有效和无效, 所对应的睡眠时间分别为 $\geq 6h$ 、 $\geq 3h$ 、 $< 3h$ 。

1.3.2 睡眠质量

记录并比较两组患者的入睡时间、睡眠时间和觉醒次数。

1.3.3 满意度分析

评估两组患者的满意度情况, 可向两组患者发放满意度调查问卷, 分值范围0~100分。可将满意度分为满意、基本满意、不满意三个标准, 所对应的满意度分值范围分别为 > 85 分、 $60\sim 85$ 分、 < 60 分^[3]。

1.4 统计学处理

将SPSS21.0软件作为本次研究中统计学处理支持工具, 对所有实验过程中的数据信息进行统计学处理。研究中所包含的数据资料为计数资料和计量资料, 在实验过程中的数据分析中使用“±”“%”表示, 并且还需对计数或计量资料进行数据检验, 可将“t”或“ χ^2 ”作为检验工具并确认是否存在统计学意义, 对于数据差异明显且存在统计学意义的情况可表示为($P<0.05$)。

2 结果

2.1 疗效分析

从两组不同疗法的治疗效果看, 应用平衡火罐联合耳穴贴压治疗的观察组治疗总有效率显著高于对照组($P<0.05$)。

2.2 睡眠质量

经过对两组患者睡眠质量分析研究看, 观察组患者睡眠质量明显优于对照组($P<0.05$)。

表1 治疗总有效率比较 (%)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
观察组	37	23	12	2	94.59%
对照组	37	20	10	7	81.08%
χ^2 值					14.417
P 值					0.001

表2 睡眠质量比较 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	入睡时间 (min)	睡眠时间 (h)	觉醒次数 (次)
观察组	37	32.41 ± 1.78	6.02 ± 1.24	2.17 ± 0.86
对照组	37	54.16 ± 2.36	3.51 ± 1.44	3.37 ± 1.02
t 值		8.251	4.145	6.233
P 值		0.001	0.001	0.001

2.3 患者满意度

对两组患者的治疗效果满意度进行了评估, 如表3所示, 观察组满意度明显高于对照组 ($P < 0.05$)。

表3 满意度比较 (%)

组别	例数	满意	基本满意	不满意	满意度
观察组	37	22	13	2	94.59%
对照组	37	19	9	9	75.67%
χ^2 值					13.522
P 值					0.001

3 讨论

失眠是比较常见的病症情况, 将会很大程度地影响患者身心健康。随着临床上对失眠的研究, 多选用西药给予治疗, 艾司唑仑便是比较常用的药物, 在其帮助下患者可以快速入睡, 睡眠质量优, 但是很多患者在长期服用艾司唑仑后会形成药物依赖, 使得患者认为不用药无法自行入睡, 甚至会随之形成比较严重的心理障碍。不仅如此, 随着患者用药时间的延长, 还会有明显的肝肾损害情况。

现如今对于失眠情况可以选择中医方法治疗, 并通过中医理论对患者辨证论治。从中医理论看, 体内阴阳失调、阳不交阴、脏腑失衡便会导致失眠。在本次研究中, 于观察组中实施了平衡火罐与耳穴贴压联合治疗。平衡火罐是以“平衡”为核心, 用于调节患者机体阴阳平衡, 在具体实施中, 将督脉、膀胱经穴位作为重点, 围绕其进行持续刺激, 有助于达到疏通

经络、活血行气、化痰通滞, 因此可以达到调和患者体内阴阳气血的作用, 这对改善其睡眠质量有帮助^[4]。不仅如此, 从传统中医理论看, 通过拔罐可以对背部局部起到持续性的强刺激, 作用力比较深。从现代医学角度对拔罐治疗的分析来看, 其能够通过较强的负压吸力促进风寒、脓血和瘀血排出体外, 而且在拔管时可以对背部皮肤、血管感受器起到较强的刺激性作用, 由此便能够对大脑的兴奋性起到调节性作用。

耳穴贴压也是中医治疗失眠的常用方法, 从中医理论看, 如若人体在出现病变时, 耳廓往往会随之出现阳性反应点, 可以说中医理论将“耳”看做人体的缩影。而且耳与经络脏腑之间的关系非常密切, 通过实施耳穴贴压则是立足于这一密切关系。本次在耳穴贴压时, 选择王不留行籽贴于耳部阳性反应点, 可以起到持续性刺激, 而且指导患者每日用手揉压, 则会进一步提升刺激强度, 能够对大脑皮质的兴奋性起到调节作用, 并且耳部经络联通全身, 在这一刺激下往往便可实现对全身脏器功能的调节。如结果中表1所示, 在使用平衡火罐、耳穴贴压联合治疗下, 观察组的治疗总有效率明显高于对照组 ($P < 0.05$), 而且观察组患者的入睡时间、睡眠时间和觉醒次数等睡眠指标指标也明显优于对照组 ($P < 0.05$)。

综合本次研究可见, 对失眠患者实施平衡火罐、耳穴贴压联合治疗可以有效改善失眠症状、提高睡眠质量。

参考文献

- [1] 张向云, 王婷婷, 张会容, 孙怡春. 耳穴贴压联合中药足浴治疗阴虚火旺型失眠临床研究[J]. 河南中医, 2022, 42(12): 1890-1894.
- [2] 肖梓潍. 耳穴压豆联合循经刮痧对失眠症肝郁化火证患者的影响研究[D]. 湖南中医药大学, 2022.
- [3] 汪琳. 不同中医护理技术对失眠护理效果的网状 meta 分析[D]. 江西中医药大学, 2022.
- [4] 杨飞. 平衡针灸治疗原发性失眠的临床疗效观察[D]. 天津中医药大学, 2022.

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