

耳穴埋豆对青壮年失眠患者的临床改善效果观察

陈玲炫 洪烜仪

厦门大学附属第一医院中医科 福建厦门 361003

【摘要】目的 通过研究耳穴埋豆对青壮年失眠患者的改善作用，为失眠青壮年患者提供更好的治疗方案，改善青壮年的失眠状况，提高失眠患者的生活质量。**方法** 厦门大学附属第一医院门诊在2017年10月-2018年1月期间收治的20-45岁的60例失眠患者，随机分为实验组和对照组。对照组采取常规药物治疗，而实验组在常规药物治疗基础上应用耳穴埋豆的方法，比较两组患者经治疗后失眠改善作用。**结果** 实验组失眠改善作用明显高于对照组，差异具有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论** 青壮年失眠患者采取耳穴埋豆治疗可得到有效改善。

【关键词】 耳穴埋豆；青壮年；失眠

【中图分类号】 R246

【文献标识码】 A

【文章编号】 1672-0415 (2018) 10-025-02

现代社会慢性失眠是一种常见的“文明病”，对人的身心健康影响危害极大。于是许多疾病往往伴随着失眠。在日常生活中，睡眠质量差，睡眠不理想，人们常常感到焦虑和焦虑，由于失眠，身体的免疫力将进一步下降。从而让许多疾病抓住机会寻找健康的人。例如，能量差、胃病、记忆力差、抑郁和情绪等疾病都是可能由失眠引起的疾病^[1]，此外，瑞典研究人员发现，如果身体不能得到一个令人满意的睡眠过程，体内胆固醇水平将会增加。这样也会提高心脏疾病发生的概率。因而如果能解决了失眠这个大问题，我们身体健康的问题也能得到很大程度的解决。所以找到正确的解决失眠问题的方法是我们不懈努力的方向。本实验通过对30名患者进行耳穴埋豆治疗，与其余30名进行普通治疗患者相比，耳穴埋豆治疗失眠改善作用明显，患者生活质量有了提高。

1 资料与方法

1.1 一般资料

2017年10月-2018年1月符合标准的60例失眠患者，均为青年失眠患者，采用非概率抽样法中的目的抽样方法在目标医院及科室中抽取符合标准的60人。试验组30例，男14例，女16例；年龄20-45岁；病程平均(11.08±14.28)个月，短期失眠24例(病程1-6个月)，长期失眠8例(病程>6个月)；睡眠时间平均(1.5±0.5)h。对照组30例患者，其中14名是女性，16名是男性；年龄20-45岁；病程平均(11.85±14.28)个月，短期失眠19例，长期失眠11例；平均睡眠时间(1.6±0.8)h。对两组患者的症状、年龄和失眠症进行统计学治疗，差异不显著且可比较。

1.2 诊断标准

失眠的诊断标准采用《中医病证诊断标准》^[2]：①入睡困难，易醒，睡眠不安稳。或者醒后不能入睡，甚至彻夜不眠，或睡中多梦；②每天睡眠时间不高于5小时；③反复发作，且持续时间长；④经常感觉心情不畅，疲倦，学习以及工作能力均有不同程度的下降。纳入标准：①凡是符合以上诊断标准并且愿意配合方案治疗的患者；②年龄在20-45岁之间；③1周内未服用任何治疗失眠症的药物，或接受其他相关治疗者。排除标准：①躯体疾病或各种精神疾患导致的继发性失眠者；②药物或者酒精所致失眠者；③妊娠或哺乳期妇女；④存在晕血或胶布过敏的患者。

1.3 纳入标准

20-45岁满足失眠诊断标准，自愿者。

1.4 治疗方法

1.4.1 对照组：常规药物治疗，服用地西洋控制失眠。

1.4.2 实验组：在常规药物治疗基础上，加上使用耳穴埋豆治疗，选用穴位神门、内分泌、肝、皮质下、心等穴位。首先用棉签蘸取75%酒精进行皮肤消毒，护士用一只手将患者耳轮后上方，另一只手用探棒在耳廓内找穴位敏感点，将粘有王不留行籽的胶布贴在相关的穴位敏感点。患者每天按每个穴位4次，每次约5分钟，然后在上床前按10分钟。注意：禁止炎症、耳廓冻伤或孕妇习惯性流产；选择的孔应准确、轻、强度适中；耳孔治疗时应保持局部干燥。如果有红肿、潮湿和损伤，需及时更换耳穴贴与消毒皮肤。每次只贴1侧耳朵，每3天再贴另一面，双耳交替为耳穴埋豆处理。7d是治疗过程。两组

均治疗两个或多个疗程，观察临床疗效

1.5 治疗标准

匹兹堡睡眠质量指数表：曾被用于记录匹兹堡睡眠质量指数的三个因素在治疗前后作为评价睡眠质量的工具^[3]：1 睡眠准备期 = 睡眠时间 - 睡觉时间。实际的夜间睡眠时间（跌倒后累积的睡眠时间）——中断的清醒时间。3 睡眠效率 = 在床上的总睡眠时间 / 时间 × 100%。在培训结束后，病人的亲属和病人协助进行记录。

1.6 数据处理

对所测数据使用SPSS17.0软件包进行常规统计学处理。所有统计检验均采用双侧检验。试验数据用均数 ± 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示， $p < 0.05$ 即认为具有统计学意义。计数资料 χ^2 检验，计量资料t检验。等级资料采用秩和检验。

2 结果

2.1 两组患者入睡时间比较

实验组30min以内入睡比率(64%)明显高于对照组(40%)，组间差距有统计学意义($P < 0.05$)，详见表1。

表1: 两组患者入睡时间

组别	< 30min	30-60min	> 60min	无法入睡
试验组	19 (64%)	7 (23%)	3 (10%)	1 (3%)
对照组	12 (40%)	6 (20%)	7 (23%)	5 (17%)
P	0.022	0.028	0.017	0.045

2.2 两组患者睡眠时间比较

睡眠时间大于6h者，实验组占43.0%明显高于对照组27.0%，组间差距有统计学意义($P < 0.05$)，详见表2。

表2: 两组患者睡眠时间

组别	< 2h	2-4h	4-6h	> 6h
试验组	1 (3%)	8 (27%)	8 (27%)	13 (43%)
对照组	2 (6%)	11 (37%)	9 (30%)	8 (27%)
P	0.028	0.019	0.017	0.015

2.3 两组患者觉醒次数比较

实验组觉醒次数一次以内的比率73%明显高于对照组10%，组间差距有统计学意义($P < 0.05$)，详见表3。

表3: 两组患者觉醒次数

组别	0-1次	2-3次	> 4次
试验组	22 (73%)	7 (23%)	1 (3%)
对照组	10 (33%)	17 (27%)	3 (10%)
P	0.035	0.022	0.015

3 讨论

3.1 失眠的定义

失眠是一种最常见的睡眠障碍，是病人对睡眠的质（睡眠深度）和量（睡眠时间）的不满足但不影响日间社会功能的主观体验。基本表现为入睡困难，例如就寝30min以后仍旧不能入睡（焦虑型）；或者凌晨早醒，导致每晚实际睡眠时间不超过6h（抑郁型）；以及睡眠时间短，觉醒时间增多，每天晚上高于30min（神经衰弱）三种形式^[4]。失眠症，以及其所伴随的焦虑症或抑郁症，属于中医的“不寐”“目不瞑”“不得眠”等范畴，有时会有涉及“郁病”“癩病”

等内容。

3.2 失眠的对人体的危害

传统中医认为失眠病位在心,而且还有可能会涉及到肝、脾、肾,由血虚到阴虚,由肝郁到肝火。机体不仅存在营卫失和、阴阳失调,又出现了升降失常、心肾失交,随后导致经络失通、心神失养,病机的关键在于阳不入阴,阴不出阳^[5]。辨证则以虚实为纲,虚则气、血、精、津均为不足,实则火、热、气、血均为壅塞。至于治疗,通过通经络,扶正气,调气机,从而达到阳既入阴、阴又出阳之目的。正如《灵枢·邪客》里面描述的那样:“补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道,而去其邪则愈。”在根据2003年3月国际睡眠日的调查结果,全国约有45.4%的人有睡眠问题^[6],失眠的临床表现包括入睡困难,睡眠质量下降,睡眠时间减少。或记忆功能降低,注意力功能降低,计划功能降低,导致日间嗜睡,工作能力降低,停止工作时容易发生日间嗜睡;心血管系统的特点是胸闷、心悸、血压不稳定、周围血管收缩和扩张紊乱;消化系统显示便秘或腹泻、胃胀;运动系统显示颈部和肩部肌肉紧张、头痛;以及腰痛。情绪控制能力降低,容易生气或不高兴;男性容易阳痿,女性常表现出性功能减退。

3.3 耳穴埋豆的作用

祖国传统医学认为“十二经通于耳”“耳为宗脉之聚”,身体的每个器官在耳廓上都有相应的代表性区域,并在每个耳孔上有规律地分布。耳穴埋豆法正是利用了这种植物神经上的皮肤-内脏反射机理,将耳穴贴准确地粘贴于不同的耳穴处,通过适当的压、按、捏、揉,使局部产生酸、麻、胀、痛等感觉,从而达到治疗的目的。同时加以结合科学有效的护理操作技能,为了尽快使减轻病人疼痛、促进病人身体康复提供了强有力的保障^[7]。失眠症是中国医学中属于失眠症一类的一种以经常不能得到正常睡眠为特点的疾病。失眠的病因虽多,但其病理变化往往属于阳盛阴衰,阴阳失交。主要表现为缺乏睡眠时间、深度、无法接触疲劳以恢复体力和能量。轻的人会慢慢入睡,或者睡不着,或者经常清醒,睡眠时间很短;重的人每晚只能睡2-3个小时,甚至整夜不睡。经常头晕、头痛、疲惫、健忘多梦、心悸等^[8]。失眠无论是通过药物治疗还是非药物治疗,无非都是让机体达到阴阳脏腑协调,营卫气血调和,气机升降通畅的目的^[9]。同时,耳朵和内脏经络关系密切。身体有六条经脉,跟随着耳中和耳的周围。耳朵不仅通过经络与内脏有密切的关系,但也与内脏的生理和病理有直接的关系^[10],耳穴埋豆是利用纯中医的技术和理论,达到治疗的目的。

3.4 耳穴埋豆对失眠患者的影响

本组实验显示耳穴埋豆治疗失眠症疗效优于安眠药,而且没有明显副作用。耳穴埋豆具有操作简单、副作用小、患者可自行配合按压的优点。

同时,在耳穴治疗过程中不断对患者进行健康教育和指导,并进

行适当的心理行为干预,使患者的依从性得到极大提高,而且自我管理也有显著改善。护理人员以人类健康为中心,以多元化的护理理念,研究自然、社会、心理、文化教育因素对患者的影响,提高患者在治疗过程中的依从性;以达到满意的治疗效果。

3.5 耳穴埋豆治疗失眠存在的不足

尽管耳穴埋豆可以作为治疗失眠的一种可靠方法,但其仍然存在有一些不足之处,做耳穴治疗时需要患者拥有一个完整的耳廓皮肤状况,若有存在皮肤不完整时,则无法用耳穴治疗。其次王不留行籽需要用胶布才能固定在相应的穴位,若是患者存在胶布过敏,此方法亦不可作为治疗患者失眠的首选治疗方法。而且耳穴埋豆除了需要护士对患者准确选穴外,还要有患者日常自我按压刺激穴位,经常患者会有遗忘现象,这样会使治疗疗效相对减弱。

3.6 总结

综上所述,为失眠患者采取耳穴埋豆治疗操作安全、简单、疗效精准、价廉药俭,并且其带来的不良反应相较药物治疗来的更少,在临床上也易于被患者接受,是一个值得在临床上推广的操作,可以为患者治疗失眠提供新的方向。

参考文献

- [1] 王志丹, 陈少玫. 失眠症中西医结合治疗的研究进展[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2013, 11(03):355-356.
- [2] 陈向东, 吴芳玮, 陶慧敏. Treatment of 45 Cases of insomnia by Auricular Acupuncture Combined[J]. Traditional Chinese Medicine, 2017, 06(03):141-144.
- [3] 程诗炜, 何东娟, 陈淳婷. 耳穴埋豆对慢性肾功能衰竭失眠患者的疗效观察[J]. 中国实用医药, 2012, 07(26):176-177.
- [4] 程国良, 钱彦方, 李静, 宋康康, 姜兴伟. 失眠机制研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(03):174-179.
- [5] 陈佩仪. 中医护理学基础[M]. 第1版. 北京:人民卫生出版社, 2014:27.
- [6] 赵志新. 临床睡眠障碍学[M]. 第1版. 北京:人民卫生出版社, 2002:632.
- [7] 李俏梅, 段红梅, 刘文文. 耳穴埋豆治疗失眠的临床观察[J]. 中医临床研究, 2016, 8(02):37-38.
- [8] 尤敏. 耳穴埋豆对老年失眠患者改善作用的观察[J]. 中医药临床杂志, 2014, 26(05):486-487.
- [9] 陈燕, 勾俊杰, 兰俊, 李国臣. 穴位埋线联合耳穴埋豆治疗顽固性失眠疗效观察[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2016, 14(09):1049-1051.
- [10] 王春华, 成海燕. 耳穴埋豆改善慢性肝炎伴失眠症患者的临床效果[J]. 上海护理, 2016, 14(09):1049-1051.

(上接第23页)

[2] 陈青青, 陈金晖, 黄丹红, 等. 心理护理对肝癌患者手术前后心理状态和术后生活质量的影响[J]. 中国现代医生, 2016, 54(27):150-153.

[3] 宋均仿, 叶雪梅, 彭梦苗. 心理护理对肝癌患者癌疲乏性、负面情绪及生活质量的影响[J]. 护理实践与研究, 2016, 13(22):147-148.

[4] 齐娟娟, 魏虹霞, 苏益芳. 心理护理对癌症患者化疗后抑郁和焦虑情绪的影响[J]. 大家健康(学术版), 2016, 10(38):233-233.

(上接第24页)

参考文献

[1] 丁玲敏. 优质护理模式在心血管内科护理工作中的应用分析[J]. 中国医药指南, 2016, 14(13):245-246.

[2] 李静. 优质护理模式在心血管内科护理工作中的应用分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2016, 16(79):372-373.

[3] 张凤华. 优质护理模式在心血管内科护理工作中的应用研究

[5] 李云芳, 陈云. 心理护理干预对老年癌症患者癌性疼痛及心理状态的影响评价[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 17(13):134-135.

[6] 张俐, 匡峰. 对晚期癌症患者采取心理护理对其负面情绪、生活质量的影响效果探讨[J]. 临床医药文献电子杂志, 2017, 47(96):159-161.

[7] 李君, 李霞, 安运锋, 等. 心理护理干预对肝癌手术患者围手术期不良情绪影响的研究[J]. 当代护士(下旬刊), 2017, 17(11):100-102.

[J]. 中西医结合心脑血管病电子杂志, 2016, 4(19):96-97.

[4] 于秀兰. 优质护理模式在心内血管内科护理工作中的应用[J]. 实用妇科内分泌学电子杂志, 2016, 3(19):160-161.

[5] 程桂丽, 毕玉洁. 心血管内科护理中优质护理模式的应用效果观察[J]. 健康之路, 2017(11):23-24.

[6] 严长勇. 优质护理模式在心血管内科护理工作中的应用效果分析[J]. 中西医结合心脑血管病电子杂志, 2017, 5(20):108-109.