

耳穴“三序”疗法治疗慢性失眠30例

赵玲玲¹, 谢薇², 刘青³, 谭莎⁴, 陈晓琼⁵, 何燕琳², 袁丹¹, 向毅明¹

(1. 贵州中医药大学, 贵州 贵阳, 550002;

2. 贵州中医药大学第一附属医院 护理部, 贵州 贵阳, 550001;

3. 贵州中医药大学第一附属医院 内分泌科, 贵州 贵阳, 550001;

4. 贵州中医药大学第一附属医院 老年病科, 贵州 贵阳, 550001;

5. 贵州中医药大学第一附属医院 肿瘤科, 贵州 贵阳, 550001)

摘要: 目的 探讨耳穴“三序”疗法治疗慢性失眠的效果。方法 选取医院收治的慢性失眠患者30例为研究对象,在完善治疗前评估和宣教的基础上,开展耳穴“三序”疗法,即在耳部按摩和耳部刮痧的基础上,进行耳穴贴压。治疗4周后,采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)评价患者睡眠质量,并进行疗效评价判定。结果 与治疗前相比,患者在入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠质量、睡眠障碍、日间功能障碍以及PSQI总分方面均有显著改善,差异有统计学意义($P < 0.05$)。治疗总有效率为90.00%(27/30)。结论 耳穴“三序”疗法能有效改善慢性失眠患者失眠症状,提升睡眠质量,且耳穴“三序”疗法操作安全,值得临床借鉴。

关键词: 慢性失眠; 耳穴疗法; 耳部按摩; 耳部刮痧; 耳穴贴压; 睡眠质量; 中医护理

中图分类号: R 248.1 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2022)06-0027-04



第一作者:赵玲玲

Treatment of 30 cases of chronic insomnia by a three-step auricular acupoint therapy

ZHAO Lingling¹, XIE Wei², LIU Qing³, TAN Sha⁴, CHEN Xiaoqiong⁵, HE Yanlin², YUAN Dan¹, XIANG Yiming¹

(1. Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550002;

2. Department of Nursing, The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550001;

3. Department of Endocrinology, The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550001;

4. Department of Geriatrics, The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550001;

5. Department of Oncology, The First Affiliated Hospital of Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guizhou, Guiyang, 550001)

ABSTRACT: Objective To investigate the effect of the three-step auricular acupoint therapy in the treatment of chronic insomnia. **Methods** In this study, 30 patients with chronic insomnia were selected as the research objects. Based on the pre-treatment evaluation and health education, a three-step auricular acupoint therapy was carried out, in which auricular acupoint sticking and pressing therapy was performed followed by auricular acupoint massage and auricular acupoint

收稿日期:2022-02-01

第一作者简介:赵玲玲,护士,中共预备党员,贵州中医药大学2020级研究生,中华护理学会第二十七届理事会学生工作委员会委员。

通信作者:谢薇, E-mail: 2817180455@qq.com

scraping therapy. The patient sleep quality was evaluated by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and effect of three-step auricular acupoint therapy was evaluated. **Results** The total score of PSQI and scores of PSQI indicators including sleep quality, time to fall asleep, sleep time, sleep efficiency, sleep disturbance, daytime dysfunction were lower than those before treatment ($P < 0.05$). The total effective rate of treatment was 90.00% (27/30). **Conclusion** The three-step auricular acupoint therapy is safe and effective in the treatment of chronic insomnia, and it is worthy of clinical application.

KEY WORDS: chronic insomnia; three-step auricular acupoint therapy; auricular massage; auricular scraping; auricular acupoint sticking and pressing; sleep quality; Traditional Chinese Medicine nursing

慢性失眠是指失眠病程 ≥ 6 个月^[1],是我国最常见的睡眠障碍之一。相关研究数据显示,美国约34%的成年人表示睡眠不足^[2-3],而我国失眠发病率高达45.4%^[4],且大多数患者失眠都是长期的、慢性的、不易治愈的,轻者影响患者的工作和生活,重者影响患者的躯体及精神健康。此外,长期慢性失眠还可能导致各种慢性病、肥胖以及抑郁和焦虑等患病风险增加^[5]。目前,临床治疗失眠多以药物治疗为主,但长期应用会出现反弹效应及药物成瘾性等不良反应^[6]。耳穴“三序”疗法是指在耳部按摩和耳部刮痧的基础上,再进行王不留行籽耳穴贴压。本研究采用耳穴“三序”疗法治疗慢性失眠30例,现将应用效果和护理措施报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2021年8月—12月就诊于贵州中医药大学第一附属医院耳穴特色治疗室的慢性失眠患者30例。诊断标准:参照《中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)》^[1],以有关慢性失眠的诊断作为诊断标准。排除标准:严重器质性病变引起的慢性失眠患者;精神活性物质和或药物滥用者和依赖者;中度和重度焦虑症、抑郁症患者;存在认知或沟通障碍者。入组患者中男6例,女24例;年龄32~86岁,平均(53.83 \pm 11.99)岁;病程2~20年,平均(6.80 \pm 4.70)年。

1.2 方法

1.2.1 治疗前评估和宣教

进行耳穴“三序”疗法操作前,评估患者耳郭皮肤状况,耳郭皮肤有炎症、冻疮、破溃、感染、溃疡等,不宜操作。评估患者既往有无酒精、胶布过敏等情况。为患者讲解耳穴“三序”疗法内容、操

作过程、注意事项等。

1.2.2 耳穴“三序”疗法

1.2.2.1 耳部按摩:患者取舒适体位,护士置于患者一侧,采用75%的酒精为患者一侧耳郭进行常规消毒,待干后,取适量草本舒缓刮痧油涂于整个耳部,进行耳部按摩。按摩顺序参照《耳穴诊治学》^[7],自上而下进行按摩,重复按摩4~5遍,按摩时间约2~3 min,使患者耳部发红发热为宜。

1.2.2.2 耳部刮痧:按摩完毕后,使用铜砭刮痧板进行耳部刮痧,刮痧顺序参照刘凤选等^[8]耳部全息铜砭基础刮痧的顺序,包括耳前和耳后两个部位,自下而上,由外向内,先刮全耳再对所选穴位进行重点刮痧。耳前和耳后共刮痧15 min,重点刮痧部位约5 min,共刮痧20 min,刮痧完毕后,取适量医用棉球擦净患者耳部刮痧油。

1.2.2.3 耳穴贴压:①取穴及定位:参照《耳穴诊治学》^[7]和中华人民共和国国家标准GB/T13734—2008《耳穴名称与定位》^[9]实施精确取穴和定位。主穴选取皮质下、心、枕和神门穴;配穴随证取穴,心脾两虚证增加脾穴,心胆气虚证增加肝和胆穴,心肾不交证增加肾穴,肝火扰心证增加肝和耳尖穴,脾胃不和证增加脾和胃穴。②操作方法:患者取坐位,操作者一只手轻拉患者耳郭,另一只手用探棒前端对准相应耳穴点轻探,寻找压痛敏感点,找到后按压出痕迹作为标识,用镊子夹取王不留行籽耳贴粘贴于标识处,再用拇指和食指指腹分别放于王不留行籽耳贴的正反面按压,使局部产生胀痛感。并嘱患者以后每天采用拇指食指垂直对压法进行按压,每日自行逐个按压,每天按压4次(早上、中午、晚上、睡前),每个穴位按压30~60 s。

1.2.2.4:治疗频率:耳穴“三序”疗法每次治疗均选取患者一侧耳郭,3 d后更换另外一侧耳郭,双

耳交替,4周为1个疗程,共治疗1个疗程。

1.2.2.5 注意事项:进行耳穴“三序”疗法治疗后,粘贴的胶布尽量不要潮湿,不能被污染,尽量避水,如因出汗等导致耳穴压丸掉落,应及时更换。皮肤娇嫩、敏感者,按压力度适中,不宜过重,以免出现皮肤破损等情况。如皮肤出现瘙痒、红肿、破损、感染等情况,请及时就诊,必要时暂停治疗。

1.3 观察指标

1.3.1 睡眠质量评价

分别于治疗前及治疗4周后采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)对慢性失眠患者进行睡眠

质量评价。该量表是于1989年由美国学者 Buysse等^[10]编制,其中文版已被证实具有良好的信效度^[11]。该量表是患者对自己过去1个月的睡眠状况的自评量表。共由19个条目构成,每个条目根据程度从轻到重分别赋值为0~3分,总分共21分,得分越低说明患者睡眠质量越好。因为本研究排除了药物滥用者和依赖者,所以第6个催眠药物成分不予评定。

1.3.2 疗效评定标准

根据《中药新药临床研究指导原则》^[11]中失眠症相关标准进行疗效评价判定,见表1。

表1 失眠疗效评定标准

疗效	症状体征	睡眠时间
痊愈	睡眠程度深,并且无疲乏感,精神状况良好	夜间睡眠时间 $\geq 6h$
显效	睡眠质量明显出现好转	睡眠时间较前增加 $\geq 3h$
有效	睡眠质量稍好转	睡眠时间较前增加 $\leq 3h$
无效	治疗后症状和治疗前差不多,甚则加重者	无改变

1.4 统计学方法

采用SPSS 26.0软件。计量资料以均数 \pm 标准差($\bar{x}\pm s$)表示,因样本不符合正态分布,治疗前后比较采用秩和检验,检验水准 $\alpha=0.05$, $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗前后PSQI评分比较

治疗1个疗程后,与治疗前相比,患者在入睡眠时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠质量、睡眠障碍、日间功能障碍以及PSQI总分方面均有显著改善,差异有统计学意义($P<0.05$),见表2。

表2 治疗前后PSQI评分比较($\bar{x}\pm s$) 分

项目	治疗前	治疗后
睡眠质量	2.47 \pm 0.63	0.83 \pm 0.53 [#]
入睡时间	2.63 \pm 0.85	0.93 \pm 0.52 [#]
睡眠时间	2.53 \pm 0.73	0.97 \pm 0.49 [#]
睡眠效率	2.43 \pm 0.90	0.90 \pm 0.55 [#]
睡眠障碍	1.37 \pm 0.56	0.43 \pm 0.57 [#]
日间功能障碍	1.63 \pm 1.00	0.70 \pm 0.60 [#]
总分	14.23 \pm 3.37	5.13 \pm 2.40 [#]

注:与治疗前比较,[#] $P<0.05$ 。

2.2 临床疗效

30例慢性失眠患者治疗1个疗程后,治愈14例,好转13例,无效3例,有效率为90.00%(27/30)。

3 讨论

慢性失眠属于中医学中“不寐”的范畴,其病位主要在心,但与肝、胆、脾、胃、肾亦关系密切。基本病机为气、血、痰、火、瘀等因素导致心神不安为主。病因主要因情志失调、饮食不节或气血亏虚等内伤,引起阴阳失调。《灵枢·口问》记载:“耳者,宗脉之所聚也”,人体经络均上循聚集于耳部,人体的五脏六腑,四肢百骸,在耳郭上都有对应的反应点。通过按摩、刮痧、贴压相应的穴位或者部位,可以起到调整脏腑、平衡阴阳的作用,从而达到治疗疾病的目的。

耳穴“三序”疗法是指在耳部按摩和耳部刮痧的基础上,再进行王不留行籽耳穴贴压,一方面,耳部按摩可以打开耳部的“大周天”和“小周天”,促进全身气血运行,起到疏通经络气血、调节脏腑功能、补肾益脑聪耳等作用。另一方面,耳部刮痧可以让耳郭组织高度充血,刺激耳郭的血管扩张,改善耳郭经络、血液及淋巴循环,从而起到通经活络、活血行气、排痰祛瘀解表等作用。此外,在耳部按摩和刮痧的基础上,增加王不留行籽耳穴贴压可以对穴位起到一个长效持续的刺激作用,由于失眠是大脑皮质兴奋和抑制过程平衡的失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏所致,故耳穴贴压主穴选取皮质下穴,具有调节大脑皮质兴奋和抑制的作用,心、神门、枕具有镇静、安神、利眠的功效。配穴随证取穴,心脾两虚证加脾穴,具有

益气补血、养心安神的作用;心胆气虚证加肝、胆穴,具有安神定志、镇惊安神的效果;心肾不交证加肾穴,具有交通心肾、宁心安神的作用;肝火扰心证加肝和耳尖穴,具有清泻肝火、清心安神的作用;脾胃不和证加脾和胃穴,具有和中健脾、养心安神的作用。

临床实践表明,经过耳穴“三序”疗法治疗后,患者睡眠质量明显改善。耳部按摩、刮痧以及贴压,“三序”疗法层层递进,在治疗的过程中增加了患者的舒适度及满意度,且既无服药之苦,又无需破皮进针,操作既简单又方便,患者接受度高,值得临床推广应用。相比单纯的耳穴贴压来说,进行耳部按摩和刮痧后,再进行王不留行籽耳穴贴压时,患者的疼痛感没有那么强烈,这可能与按摩和刮痧后,促进全身气血运行有关,但有关其发生机制,有待进一步研究。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

开放评审

专栏主编点评:该篇论文聚焦当前热点,创新性提出耳穴“三序”疗法在失眠中的应用,文字表达精炼,充分体现逻辑关系,结论可靠,切实改善患者的病情,且无明显副作用,充分发挥了中医适宜技术的创新应用,值得借鉴。

参考文献

- [1] 中华医学会神经病学分会,中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组.中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J].中华神经科杂志,2018,51(5):324-335.
SOCIETY OF NEUROLOGYCHINA, ACADEMIC GROUP OF SLEEP DISORDER CHINA SOCIETY OF NEUROLOGY. Guide to diagnosis and treatment of adult insomnia in China (2017 edition)[J]. Chin J Neurol, 2018, 51(5): 324-335. (in Chinese)
- [2] HAFNER M, STEPANEK M, TAYLOR J, et al. Why sleep matters—the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis [J]. Rand Health Q, 2017, 6(4): 11.
- [3] LIU Y, WHEATON A G, CHAPMAN D P, et al. Prevalence of healthy sleep duration among adults: United States, 2014[J]. MMWR Morb Mortal Wkly Rep, 2016, 65(6): 137-141.
- [4] SOLDATOS C R, ALLAERT F A, OHTA T, et al. How do individuals sleep around the world? Results from a single-day survey in ten countries[J]. Sleep Med, 2005, 6(1): 5-13.
- [5] MORIN C M, BENCA R. Chronic insomnia [J]. Lancet, 2012, 379(9821): 1129-41.
- [6] 魏瑜. 李七一论治失眠经验[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(6): 1044-1046.
WEI Y. Li qiyi's experience in treating insomnia [J]. J Chang Univ Chin Med, 2019, 35(6): 1044-1046. (in Chinese)
- [7] 程凯,周立群.耳穴诊治学[M].北京:人民卫生出版社,2020.
CHENG K, ZHOU L Q. Diagnosis and treatment by auricular acupoint [M]. Beijing: People's Medical Publishing House Co., Ltd, 2020. (in Chinese)
- [8] 刘凤选,梅御寒,刘芝修.耳部全息铜砭刮痧方法的临床应用[J].中国护理管理,2019,19(10):1445-1448.
LIU F X, MEI Y H, LIU Z X. Clinical application of ear holographic Tongbian scraping [J]. Chin Nurs Manag, 2019, 19(10): 1445-1448. (in Chinese)
- [9] 本书编委会.耳穴名称与定位[M].北京:中国中医药出版社,2016.
boardEditorial. Name and Location of Auricular Acupuncture Points [M]. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine Co., Ltd, 2016. (in Chinese)
- [10] BUYSSE D J, REYNOLDS C F 3rd, MONK T H, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research [J]. Psychiatry Res, 1989, 28(2): 193-213.
- [11] 刘贤臣,唐茂芹,胡蕾,等.匹兹堡睡眠质量指数的信度和效度研究[J].中华精神科杂志,1996,29(2):103-107.
LIU X C, TANG M Q, HU L, et al. Reliability and validity of the Pittsburgh sleep quality index [J]. Chin J Psychiatry, 1996, 29(2): 103-107. (in Chinese)
- [12] 吴敏华.通元推拿疗法治疗心脾两虚型原发性失眠的临床观察[D].广州:广州中医药大学,2019.
WU M H. Clinical observation of Tongyuan Tuina therapy in the treatment of primary insomnia of heart-spleen deficiency type [D]. Guangzhou: Guangzhou University of Chinese Medicine, 2019. (in Chinese)

(本文编辑:黄磊)