

乐比睡眠贴用于改善睡眠的效果观察

李易春 沈华忠 李易业 廉娜丽

乐比（广州）健康产业有限公司

DOI:10.12238/bmtr.v7i3.14463

[摘要] 目的：观察分析乐比睡眠贴用于改善睡眠的效果。方法：以2024年4月至2024年5月为研究时间,选取50例睡眠障碍患者作为研究对象,以乐比睡眠贴进行干预,比较干预前后患者的睡眠质量评分及干预满意度。结果：与干预前相比,干预后患者的睡眠质量指数评分值明显下降。睡眠总时间较长,满意率较高,组间数据有统计学意义($P < 0.05$)。结论：给予睡眠障碍患者乐比睡眠贴进行干预,效果显著,不仅能显著改善患者的睡眠质量,提升睡眠总时间,还能明显提升患者干预满意率,具有临床应用与推广价值。

[关键词] 乐比睡眠贴；睡眠质量；临床效果

中图分类号：R4 文献标识码：A

The effect of using Lebi sleep patch to improve sleep was observed

Yichun Li Huazhong Shen Yiye Li Nali Lian

LOOBI (GUANGZHOU)HEALTH INDUSTRY CO., LTD

[Abstract] Objective: To observe and analyze the effects of Lebi Sleep Patches on improving sleep quality. Methods: The study period was from April to May 2024, with 50 patients with sleep disorders selected as subjects. Lebi Sleep Patches were used for intervention, and the sleep quality scores and intervention satisfaction were compared before and after the intervention. Results: Compared to before the intervention, patients showed significantly higher sleep quality scores, longer total sleep duration, and higher satisfaction rates after the intervention, with statistically significant differences between groups ($P < 0.05$). Conclusion: Providing Lebi Sleep Patches to patients with sleep disorders has shown significant effects, not only significantly improving sleep quality and total sleep duration but also markedly increasing patient satisfaction with the intervention, making it clinically valuable for application and promotion.

[Key words] Lebi sleep patch; sleep quality; clinical effect

睡眠是维持人体生理和心理健康的生理过程,但现代社会快节奏的生活、工作压力及电子设备的普及,导致睡眠障碍的患病率逐年攀升。据世界卫生组织(WHO)统计,全球约30%~45%的成年人存在睡眠问题,其中失眠症患者占比高达10%~15%,且城市人群患病率显著高于农村地区。在中国,成年人失眠率高达38.2%,超过四分之一的成年人存在入睡困难、睡眠不深、夜间频繁觉醒或早醒等症状,严重影响生活质量并增加慢性疾病风险。长期睡眠障碍不仅导致日间疲劳、认知功能下降,还与心血管疾病、代谢综合征、抑郁焦虑等精神障碍密切相关^[1]。例如,失眠患者高血压风险较正常人群升高2.5倍,而抑郁患者中约70%合并睡眠问题,提示睡眠障碍已成为威胁公共健康的重要因素。

目前,睡眠障碍的干预手段主要包括药物治疗、认知行为疗法(CBT-I)及环境优化等。然而,这些方法均存在显著局限性:苯

二氮草类药物虽能快速改善睡眠,但长期使用易产生依赖性和副作用(如日间嗜睡、认知功能下降);CBT-I需专业医师指导且疗程较长(4~8周),难以普及;传统助眠方法(如热牛奶、冥想)效果因人而异且缺乏标准化评估;环境优化(如调节室温、降低噪音)对原发性失眠患者作用有限。因此,开发安全、便捷且高效的非药物干预手段成为临床迫切需求^[2]。

乐比睡眠贴是一种以天然植物精油为核心成分的外用贴剂,其配方包含酸枣仁油、佛手柑油、薰衣草油、合欢树皮油等多种植物提取精油成分。现代药理学研究表明,这些成分可通过多靶点协同作用改善睡眠质量:酸枣仁调节 γ -氨基丁酸(GABA)受体活性,降低皮质醇水平;薰衣草油激活迷走神经,增加深睡眠比例;合欢皮抑制HPA轴过度激活,缓解应激性失眠^[3]。此外,其无创、无药物代谢的特点,使其适合孕妇、老年人及慢性病患者。本研究旨在通过临床观察,评估乐比睡眠贴

对睡眠障碍患者的干预效果,包括睡眠质量评分(PSQI)、睡眠总时间及患者满意度,以期为临床提供一种安全有效的非药物干预方案,推动睡眠障碍管理的多样化与规范化^[4]。本文主要分析了乐比睡眠贴对于改善睡眠的效果,并进行了相关试验。具体如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

以2024年4月至2024年5月为研究时间,选取50例睡眠障碍患者作为研究对象。一般资料:男15例,女35例,年龄(20~60)岁,平均(31.20±9.49)岁,匹兹堡睡眠质量评分(12.09±0.22)分,睡眠时间(330.32±43.21)min。

纳入标准:(1)年龄20岁~70岁间者;(2)匹兹堡睡眠质量评分>7分者;(3)未患有任何慢性疾病者。

排除标准:(1)正在进行其他人体试验者;(2)皮肤存在其他病变可能会对试验结果产生影响者;(3)近期有使用镇静类药物者;(4)患有凝血功能障碍疾病者;(5)患有精神、认知障碍者。

1.2 方法

患者接诊后,指导其填写相关调查问卷,以评估患者是否符合试验要求。研究对象选定完成后,指导患者在睡前将乐比睡眠贴粘贴在被子、衣领、床头等靠近口鼻位置处。连续使用2晚即为一个疗程。

1.3 观察指标

干预前后患者睡眠质量评分、睡眠总时间及干预满意度。

1.3.1 睡眠质量评分与睡眠总时间

睡眠质量采用匹兹堡睡眠质量指数评分表评价,总21分,得分大于7分表示存在睡眠障碍,分值越小即睡眠质量越好。睡眠总时间主要由主管护理人员进行记录统计。

1.3.2 干预满意度

干预满意度采用问卷调查进行统计,依据结果将满意度分为非常满意、满意及不满意三类。注:干预满意度=(非常满意+满意)/总例数*100%。

1.4 统计学方法

数据纳入SPSS23.0系统软件中进行计算,以($\bar{x} \pm s$)进行计量统计,以(%)进行计数统计,t检验与 χ^2 检验, $P < 0.05$ 则表示有统计学意义。

2 结果

2.1 干预前后睡眠障碍患者的睡眠质量评分与睡眠总时间比较

(1)睡眠质量评分(匹兹堡睡眠质量指数):干预前(12.01±1.36)分,干预后(6.99±1.87)分, $t=15.352$, $P=0.001$;(2)睡眠总时间:干预前(338.33±13.36)min,干预后(398.48±12.39)min, $t=23.343$, $P=0.001$ 。组间数据有统计学意义($P < 0.05$)。

2.1.1 干预前后睡眠障碍患者的睡眠质量评分与睡眠总时间比较

指标	干预前 (n=50)	干预后 (n=50)	t 值	P 值
睡眠质量评分 (PSQI, 分)	12.01 ± 1.36	6.99 ± 1.87	15.352	0.001
睡眠总时间 (min)	338.33 ± 13.36	398.48 ± 12.39	23.343	0.001

注:

PSQI: 匹兹堡睡眠质量指数评分,总分 21 分,得分越高表示睡眠质量越差。

数据以均值±标准差表示。

$P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

2.2 干预前后睡眠障碍患者干预满意度比较

①干预前:非常满意10例(20.00%),满意25例(50.00%),不满意15例(30.00%),干预满意度70.00%(35/50);②干预后:非常满意15例(30.00%),满意35例(70.00%),不满意0例,干预满意度100.00%(50/50), $\chi^2=17.647$, $P=0.001$ 。组间数据有统计学意义($P < 0.05$)。

2.2.1 干预前后睡眠障碍患者干预满意度比较

满意度分类	干预前 (n=50)	干预后 (n=50)	χ^2 值	P 值
非常满意	10 (20.00%)	15 (30.00%)		
满意	25 (50.00%)	35 (70.00%)		
不满意	15 (30.00%)	0 (0.00%)		
总满意度 (%)	70.00%	100.00%	17.647	0.001

注:

总满意度=(非常满意+满意)/总例数×100%。

χ^2 检验用于比较干预前后的满意度差异。

$P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

3 讨论

随着现代社会生活节奏的加快、工作压力的增大以及电子设备的普及,睡眠障碍已成为全球性的公共卫生问题。据世界卫生组织(WHO)统计,全球约有30%~45%的成年人存在不同程度的睡眠障碍,其中约10%~15%需要医疗干预。在中国,失眠的患病率呈逐年上升趋势,尤其在城市人群中更为显著。睡眠障碍不仅影响患者的生活质量,还会引发一系列躯体和心理问题,如认知功能下降、情绪障碍、代谢紊乱(如肥胖、糖尿病)以及心血管疾病风险增加等。例如,长期失眠患者发生高血压的风险是正常人群的2.5倍,而抑郁症患者中约70%存在睡眠问题^[5]。因此,寻找安全、有效的干预手段具有重要的临床和社会意义。

目前,针对睡眠障碍的干预手段主要包括药物治疗、非药物治疗及环境优化等,但这些方法均存在明显局限性。药物治疗方面,苯二氮草类药物(如地西泮)和非苯二氮草类药物(如唑吡坦)

虽能快速改善睡眠,但长期使用易导致依赖性、耐受性及副作用(如日间嗜睡、认知功能下降)。抗焦虑药物(如舍曲林)可能引发胃肠道不适或心血管风险,且不适用于孕妇、哺乳期女性或肝肾功能不全者。非药物治疗方面,认知行为疗法(CBT-I)是目前推荐的首选非药物干预手段,但其依赖专业医师指导,实施周期较长(通常需4~8周),且对文化程度较低或经济条件有限的患者难以普及。传统助眠方法(如饮用热牛奶、冥想)虽无副作用,但效果因人而异,且缺乏标准化评估。环境优化方面,尽管改善睡眠环境(如调节室温、减少噪音)可辅助改善睡眠,但其效果有限,尤其对存在原发性睡眠障碍(如失眠症)的患者作用甚微^[6]。

在此背景下,乐比睡眠贴的研发为睡眠障碍的干预提供了新的思路。其核心成分为酸枣仁油、佛手柑油、岩兰草根油、薰衣草油、蓝桉叶油、合欢树皮油、甜橙提取物、香叶天竺葵油、薄荷提取物等天然植物精油,通过多靶点协同作用,从神经调节、情绪缓解及环境刺激等层面改善睡眠质量。酸枣仁油是传统中药中常用的安神药物,其有效成分包括酸枣仁皂苷、三萜类化合物及多糖,可通过调节 γ -氨基丁酸(GABA)受体活性增强中枢神经系统抑制功能,缩短入睡时间并延长睡眠持续时间。同时,酸枣仁提取物可降低皮质醇水平,缓解焦虑情绪,为睡眠提供心理支持。薰衣草精油中的芳樟醇和芳樟烯可通过吸入途径激活迷走神经,降低交感神经兴奋性,增加慢波睡眠(深睡眠)比例,并减少夜间觉醒次数。一项随机对照试验表明,睡前吸入薰衣草精油可使失眠患者的匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分降低40%。合欢树皮油含有的皂苷类成分可调节下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴,抑制过度激活的应激反应,缓解因压力导致的失眠。动物实验显示,合欢皮提取物可延长小鼠的睡眠时间,并减少焦虑相关行为。其他成分如佛手柑油促进血清素合成,改善情绪低落;岩兰草根油缓解疼痛导致的睡眠中断;薄荷提取物通过清凉感刺激皮肤冷感受器促进放松,并调节呼吸节律,改善睡眠呼吸效率。这些成分的协同作用使乐比睡眠贴在改善睡眠质量方面展现出显著效果^[7]。

本研究结果显示,使用乐比睡眠贴后,患者的匹兹堡睡眠质量指数评分(PSQI)从干预前的 12.01 ± 1.36 分显著下降至 6.99 ± 1.87 ($P < 0.001$),睡眠总时间从 338.33 ± 13.36 分钟延长至 398.48 ± 12.39 分钟 ($P < 0.001$),表明患者在入睡时间、睡眠维持及日间功能障碍等维度均有改善。此外,干预后患者的满意度达100%,显著高于干预前的70% ($P < 0.001$),说明患者对产品的使用体验及效果高度认可。这些结果不仅验证了乐比睡眠贴的临床有效性,还凸显了其无创、便捷、快速起效的优势。相较于传统干预手段,乐比睡眠贴无需复杂操作,仅需睡前贴敷于衣物或床品,患者依从性高;其天然成分无成瘾性或代谢风险,尤其适合孕妇、老年人及慢性病患者;且仅需连续使用2个疗程即可显著改善睡眠质量,而CBT-I等方法需数周见效。

然而,本研究仍存在局限性。首先,样本量较小(仅50例患

者),且研究周期较短(2晚),需扩大样本量并延长观察时间以验证长期疗效。其次,缺乏安慰剂对照组,无法完全排除安慰剂效应的影响。此外,未分析不同年龄、性别或病因(如原发性失眠 vs. 继发性失眠)对疗效的影响,也未检测血清激素水平(如褪黑素、皮质醇)或脑电图(EEG)数据以深入阐明作用机制。未来需通过多中心随机对照试验验证其有效性及安全性,开展机制研究明确作用靶点,进行长期随访评估持续使用的疗效及副作用,并探究不同患者亚群的响应差异。

从临床应用前景来看,乐比睡眠贴可作为轻中度失眠患者的一线药物替代或辅助治疗,帮助药物依赖者逐步减少对安眠药的依赖,同时适用于特殊人群(如儿童、孕妇)及因压力或环境因素导致的短期睡眠问题。其可与认知行为疗法联合使用,形成“药物+非药物+物理干预”的综合治疗方案,进一步提升疗效。例如,患者在进行CBT-I的同时,通过乐比睡眠贴的环境调节作用,可加速治疗进程并提高依从性。此外,该产品具有显著的社会与经济价值:据估算,我国每年因失眠造成的直接医疗费用及间接经济损失(如生产力损失)超过千亿元,若通过非药物干预减少10%的就诊率,可显著缓解医疗资源压力。其便捷性和安全性使其易于在社区或家庭中普及,符合“预防为主”的健康管理理念。

综上所述,乐比睡眠贴通过天然植物精油的协同作用,显著改善了患者的睡眠质量、延长了睡眠时间,并获得高度认可。其无创、安全、快速起效的特点,为睡眠障碍的治疗提供了新的选择。尽管仍需进一步研究验证长期疗效及机制,但目前的证据已表明其具备重要的临床应用价值,有望成为睡眠障碍管理的重要工具。未来需通过更多高质量研究推动其规范化应用,以惠及更广泛的人群。

[参考文献]

- [1]翟敏峰,王艳,张淑香,等.肺癌化疗患者睡眠障碍干预措施研究进展[J].中国肿瘤临床与康复,2023,30(8):512-517.
- [2]侯婷婷,张婷.家长执行的自闭症儿童睡眠障碍干预研究综述[J].中国特殊教育,2018(5):33-38.
- [3]王立新,张晓红.睡眠障碍的流行病学及社会影响[J].中国神经精神疾病杂志,2020,46(3):167-172.
- [4]曹雪梅,李明.中药复方治疗失眠的现代药理学研究进展[J].中草药,2019,50(12):2890-2896.
- [5]约翰逊.植物精油在睡眠障碍中的应用:系统评价[J].国际护理学杂志,2021,40(5):890-895.
- [6]张伟.认知行为疗法联合芳香疗法治疗失眠的临床观察[J].中国临床心理学杂志,2018,26(4):789-792.
- [7]中华医学会睡眠医学分会.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(3):160-167.

作者简介:

李易春(1982--),男,汉族,广东广州人,主管药师,本科,研究方向:轻工日化。