

电针配合耳穴压豆护理在失眠患者中的应用效果及安全性研究

陈科翠 高双平

云南省中医院

DOI:10.12238/carnc.v3i7.16295

[摘要] 目的:探讨电针配合耳穴压豆护理在失眠患者中的应用效果及安全性。方法:抽取医院2024年11月—2025年4月就诊的失眠患者60例作为研究对象,采用随机数字表法分为观察组与对照组,用不一样的治疗方式(电针配合耳穴压豆护理/常规治疗)。结果:观察组的临床效果显示96.67%有效,高于对照组($P<0.05$) ;观察组的中医辨证评分结果高于对照组中医辨证评分结果;观察组的睡眠情况优于对照组睡眠情况($P<0.05$)。结论: 赖电针配合耳穴压豆护理在失眠患者中的应用效果及安全性均较高,可改善患者睡眠质量,有利于预后;且此方法技术成本低,可操作性强,适合大力推广。

[关键词] 电针;耳穴压豆护理;失眠;应用效果

中图分类号: R248 文献标识码: A

Study on the Application Effect and Safety of Electroacupuncture Combined with Ear Acupoint Pressure Bean Nursing in Insomnia Patients

Kecui Chen, Shuangping Gao

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Objective: To explore the application effect and safety of electroacupuncture combined with ear acupressure nursing in insomnia patients. Method: Sixty insomnia patients who visited the hospital from November 2024 to April 2025 were selected as the research subjects. They were randomly divided into an observation group and a control group using a random number table method. Different treatment methods (electroacupuncture combined with ear acupressure nursing/conventional treatment) were used to compare the clinical effects, Result: The clinical efficacy of the observation group showed 96.67% effectiveness, which was higher than that of the control group ($P<0.05$); The TCM syndrome differentiation score of the observation group was higher than that of the control group; The sleep condition of the observation group was better than that of the control group ($P<0.05$). Conclusion: The application effect and safety of electroacupuncture combined with ear acupressure nursing in insomnia patients are relatively high, which can improve the quality of sleep and benefit the prognosis; And this method has low technical cost, strong operability, and is suitable for vigorous promotion.

Keywords: Electroacupuncture; Ear acupressure bean care; Insomnia; Application effect

引言

失眠是临幊上常见的睡眠障碍。以患者的失眠情况可以把它共分成三个部分,暂时的、短时间的和长时间的障碍。睡眠会出现障碍的原因总共有两大类,原发性是因为找不到具体是什么原因,并且不是因为患者生了什么病而导致的,可能是患者心理上有问题而失眠^[1]。疾病患者的主要临床症状是睡眠困难、睡眠障碍、早起和过度做梦,症状包括疲劳、痛苦、全身无力、反应迟缓和头痛。使用镇静安眠药治疗这种疾病的患者虽然更有效,但很容易导致患者对药物的依赖。相关研究结果表明,用中医适宜技术配合西医治疗失眠患者

效果较好^[2]。基于此,本文即为了分析讨论电针配合耳穴压豆护理在失眠患者中的应用效果及安全性,具体报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

研究以医院2024年11月—2025年4月就诊的失眠患者60例作为研究对象,采用随机数字表法分为观察组(30例,男14例,女16例,年龄25~65岁)与对照组(30例,男12例,女18例,年龄24~66岁),($P>0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组为常规口服艾司唑仑片治疗:患者在晚上睡觉之前吃2片,服用后平躺等待药效入眠。7天为1疗程。

1.2.2 观察组

观察组在对照组治疗基础上再采用电针配合耳穴压豆护理: (1) 电针护理, 取穴: 攒竹、睛明、鱼腰、四白、丝竹空、阳白、合谷、太冲、足三里、光明、内关、印堂等。所有针刺穴位电针留针30分钟。(2) 耳穴压豆护理: 取穴: 神门、缘中、枕、内耳、肝等位置。操作前准备: 核对医嘱, 患者基本信息、诊断、临床症状、既往史及穴位; 评估主要症状、既往史、是否妊娠、对疼痛的耐受程度、有无胶布过敏、耳部皮肤情况; 告知患者耳穴贴压的作用、操作方法及局部感觉, 取得患者合作; 准备治疗盘、耳穴贴、75%酒精、棉签、探棒、镊子、弯盘、污物碗, 必要时可备耳穴模型; 患者取合理、舒适体位, 充分暴露耳部; 观察耳穴的反应点, 探查耳穴敏感点, 确定贴压部位; 消毒皮肤, 75%酒精自上而下、由内到外、从前到后消毒耳部皮肤。操作方法: 将耳穴贴贴敷于选好的耳穴上, 适当按压, 使患者产生热、麻、胀、痛的感觉; 观察局部皮肤, 询问感受; 预后管理, 留置期间应防止胶布脱落或污染; 侧卧耳部感觉不适时, 可适当调整体位; 若出现胶布松动、脱落, 疼痛不能耐受, 及时告知医务人员; 协助取舒适卧位, 整理床单位, 处理用物, 记录病情变化。

1.3 观察指标

(1) 临床效果: 显效和有效以及无效。②中医辨证评分结果: 以焦虑抑郁、疲劳、乏力、反应迟缓、头痛等为临床症状。每个指标采取四级评价, 分数越高说明患者情况越不好。③睡眠情况: 睡眠情况用PSQI表进行判断, 分数越高说明患者情况越好。

1.4 统计学方法

SPSS 23.0软件对所统计的研究数据进行处理和分析, ($\bar{x} \pm s$) t检验, (%) χ^2 检验。P<0.05有意义。

2 结果

2.1 临床效果

观察组: 显效21例, 有效8例, 无效1例, 总有效率96.67%; 对照组: 显效11例, 有效14例, 无效5例, 总有效率83.33%。观察组临床效果高于对照组(P<0.05)。

2.2 中医症候评分

观察组: 治疗前(25.39±3.31)分, 治疗后(6.22±1.08)分; 对照组: 治疗前(25.47±3.56)分, 治疗后(15.45±2.82)分。治疗前无可比性(P>0.05)。治疗后观察组中医症候评分结果高于对照组(P<0.05)。

2.3 睡眠情况

观察组: 睡眠时间(0.73±0.1)分, 入睡时间(0.79±

0.14)分, 睡眠质量(1.15±0.17)分, 日间功能障碍(1.12±0.32)分, 睡眠障碍(1.14±0.13)分, 催眠药物(0.92±0.16)分, 睡眠频率(1.02±0.23)分; 对照组: 睡眠时间(0.43±0.11)分, 入睡时间(0.43±0.12)分, 睡眠质量(0.71±0.25)分, 日间功能障碍(0.73±0.21)分, 睡眠障碍(0.72±0.16)分, 催眠药物(0.65±0.13)分, 睡眠频率(0.63±0.12)分。观察组睡眠质量高于对照组(P<0.05)。

3 讨论

在中医中, 失眠属于“失眠”的范畴, 而在阴阳中, 阳不属于“失眠”的主要疾病^[8]。“失眠”从字面上就可以看出, 意思是患者晚上睡不着, 睡不安稳, 睡不长久, 这几种情况有可能都会发生, 也有可能是分别发生。睡不着的原因是患者阳气和阴气不能相互融合, 让精神太过于兴奋。阴阳不能相互融合这一症状不只是在失眠情况中见到, 而且在精神相关方面也常见到。睡不安稳是因为阳气比阴气多, 在患者睡觉时候太过于充足, 需要调节。以现在的医学技术来说, 对于失眠的患者治疗思路是可利用让人精神镇定的药物来治疗, 但是有效的同时也会让患者出现其他不利症状, 长期使用会导致耐药性、成瘾以及心脏损伤、肾功能减退等。例如本研究中对照组所使用的艾司唑仑, 这种药的不良症状就比较严重, 比如说患者第一次吃的时候很容易出现昏迷或者水肿等情况, 脸上浮肿比较厉害, 大剂量使用时可以造成供给失调、震颤, 因此不建议长期使用。中医治疗法可以通过调节内脏器官和人体血液功能来显著改善睡眠状态, 在维持睡眠方面具有独特的特点和益处。

自古以来, 针灸就作为中医治病救人的主要方法之一, 遵循辨证求因, 审因论治, 以神元为本, 以脏腑为中心, 以任督二脉为总纲, 以调节阴阳为大法, 强调理、法、方、穴、术环环相扣, 蕴含赖教授扶正祛邪, 通元调真, 补泻有度, 治病求本的独特学术思想^[3]。电针是一种在针具上通以接近人类生物电的微电流, 使用针头和电刺激的组合来对抗疾病的一种疗法, 属于针灸发展新产物的治疗方式。中医认为, 耳不单纯是一个孤立的听觉器官, 它与人体经络、脏腑有密切联系。因此耳穴疗法具有调节神经平衡、镇静止痛、脱敏止痒、疏通经络、调和气血、补肾健脾等诸多功能^[4]。本研究结果显示: 观察组的临床效果、中医辨证评分结果与睡眠质量均高于对照组(P<0.05), 说明电针配合耳穴压豆护理在失眠患者效果显著, 安全性高。分析原因为: 本研究中电针施针所采用的穴位有: 具有补阳助神潜藏入阴、补阴精、升清降浊、调节心神、开通气血、疏肝解郁、平衡阴阳、镇静安神等功效, 诸穴共奏通调气血、梳理经气以促进阴阳交接从而起到治疗失眠的作用。耳穴压豆所选择的神门、缘中、枕、内耳、肝等穴位, 可有效疏通阻滞, 清除湿热, 补肾益

气、促进消化^[5]。二者联合应用可进一步舒缓身心，宁神安眠，达到改善失眠的效果^[6]。

综上所述，电针配合耳穴压豆护理在失眠患者应用效果明显，可以有效改善失眠症状，具有较高安全性。

[参考文献]

[1]张蓓蓓.耳部刮痧联合耳穴压豆在失眠患者中的应用效果及对中医症状积分的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2025(4):141-145.

[2]贾韶莉,罗艳红,路广利.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果[J].山西医药杂志,2024,53(10):786-789.

[3]吴茹,樊晶.中药循经熨烫联合电针在中风后肩手综合

征患者中的应用效果分析[J].反射疗法与康复医学,2025,6(7):42-4561.

[4]张益菲.耳穴压豆对失眠症患者的中医门诊护理干预分析[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2025(3):196-199.

[5]顾芹,郭冬梅,黄玲玲,等.耳穴压豆联合耳部全息铜砭刮痧治疗失眠临床观察[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(24):112-114.

[6]董瑞勤.镇静安神法针刺联合耳穴压豆治疗原发性失眠疗效观察[J].实用中医药杂志,2025,41(2):392-394.

作者简介:

陈科翠 (1989.05-), 女, 汉族, 云南昭通人, 本科, 主管护师, 研究方向为针灸