

耳穴压丸联合中药熏洗对1例不宁腿综合征患者的护理体会

李梅 杨场 蒋露露

贵州省毕节市第二人民医院

DOI:10.32629/carnc.v3i11.20820

[摘要] 本文总结1例耳穴压丸联合中药熏洗应用于不宁腿综合征的治疗与护理经验。通过耳穴压丸联合中药熏洗，配合生活起居护理的宣教，减轻患者临床症状，疗效显著。

[关键词] 不宁腿综合征；耳穴压丸；中药熏洗；中医外治；中医特色护理

中图分类号：R248.9 **文献标识码：**A

Nursing Experience of Auricular Point Pressing Pills Combined with Traditional Chinese Medicine Fumigation and Bath for a Patient with Restless Legs Syndrome

Mei Li, Yi Yang, Lulu Jiang

Guizhou Bijie Second People's Hospital

Abstract: This article summarizes the treatment and nursing experience of applying auricular point pressing pills combined with traditional Chinese medicine fumigation and bath for a patient with restless legs syndrome. Through auricular point pressing pills combined with traditional Chinese medicine fumigation and bath, along with the education on daily life care, the clinical symptoms of the patient were alleviated, and the therapeutic effect was remarkable.

Keywords: Restless Legs Syndrome; Auricular Point Pressing Pills; Traditional Chinese Medicine Fumigation and Bath; Traditional Chinese Medicine External Treatment; Traditional Chinese Medicine Characteristic Nursing

引言

不宁腿综合征(restless legs syndrome, RLS)又称不安腿综合征 Willis-Ekbom 病，是一类神经感觉运动障碍性疾病。患者主要表现在夜间睡眠中或静态休息时伴有下肢蚁走、麻木及虫蚀等极度不适感，常迫使患者拍打或活动双腿缓解症状。西医治疗存在多种不良反应，长期治疗效果不理想^[1]。在中医理论中，本病系由邪客肌肤，淤滞脉络，或阴血亏虚，经络、肌肤失养所致。其病位主要在经络、肌肤，与心、肝、肾有关，其病性为本虚标实，病程较长，预后一般^[2]。耳穴与全身脏腑、经络、气血关系密切，因此刺激耳穴可刺激相关脏腑功能、疏通经络、调节气血^[3]。属于中医学特色的护理外治手法，在人体作为独立全息胚的耳部进行双重刺激的干预影响，增强了治疗效果，临床操作简便，无副作用，可作为临床治疗改善 RLS 患者症状的重要方法。熏洗法是根据辨证选用的中药煎煮后，先用其蒸汽熏疗，待温后再用其药液淋洗、浸浴全身或局部患处的方法^[4]。本文总结1例耳穴压丸联合中药熏洗应用于不宁腿综合征的治疗与护理经验，现报告如下：

1 临床资料

1.1 一般资料

患者男，71岁，因“夜间双下肢不适30余年，加重伴入睡困难2年余”于2025年07月02日入院，7年前患者于北大国际医院诊断不宁腿综合征，间断口服普拉克索缓释片、加巴喷丁片、氯硝西泮片、恩他卡朋双多巴片、氨酚羟考酮片效果均不佳。2年前患者双下肢不适症状加重，右下肢不自主抖动加重，入睡困难，常彻夜难眠，下地行走后逐渐缓解，白天安静时亦出现双下肢不适，伴日间疲乏感、乏力、困倦，严重影响日常生活和工作。1年前就诊于首都医科大学宣武医院，诊断为睡眠障碍-不宁腿综合征，予口服左匹克隆片7.5mg睡前、普拉克索片50mg睡前。期间症状反复发作，今患者为求进一步诊疗就诊我科。现症见：患者夜间双下肢不适感，酸胀感，活动后不适感减轻，中午午睡时不适感严重影响睡眠，无明显疼痛、瘙痒，无肌肉僵硬感，无肢体震颤，无活动缓慢，无关节活动受限，右耳闷堵感，时有腰痛，伴右下肢麻木，口干无口苦，纳可，眠差，二便调，便日2行。患者既往心房颤动病史6年，2021年因心房纤颤于中国医学科学院阜外医院行射频消融术。2024年1月于北

Clinical Application Research of Nursing Care

京积水潭医院诊断腰椎间盘突出。1年前于宣武医院诊断中度睡眠呼吸暂停低通气综合征、蛛网膜囊肿、轻度脑萎缩、轻度脑白质变性、颈动脉内中膜不均增厚、高脂血症。

1.2 辅助检查

(2024-4-16 首都医科大学宣武医院)：多导睡眠监测：睡眠效率降低，睡眠潜伏期正常，睡眠中觉醒时间增多，睡眠中觉醒次数增多；睡眠结构紊乱，N1期比例增高，N2期比例正常，N3期比例降低，R期比例减低，R期潜伏期延长；睡眠监测中未见异常行为发作；睡眠监测中符合中度睡眠呼吸暂停低通气事件，AHI指数为17.3次/小时，以低通气事件为主，最低氧饱和度91%；建议行压力滴定治疗；睡眠监测中符合重度周期性腿动事件，PLM指数为98.7次/小时；清醒期可见大量腿动事件；R期未见异常肌电活动增高。

(2024-4-19 首都医科大学宣武医院)肌电/诱发电位：NCS所检运动、感觉神经传导未见异常，F波双胫神经潜伏期延长，H反射右胫神经潜伏期延长，SSR四肢异常。SEP刺激左胫神经：N8、N22、P40均未引出肯定波形。入院心电图：窦性心律，正常心电图。随机血糖：6.3mmol/L。

1.3 诊断及治疗

中医辨病辨证分析：患者主因“夜间双下肢不适30余年，加重伴入睡困难2年余。”入院，当属中医“不寐病”范畴，患者老年男性，年老体衰，气血生化不足，经络失养，故见双下肢不适，心肝两脏营血亏虚，脏腑失养，心肾不交，神魂不安，发为不寐，故可见夜间入睡困难，久病情绪低落，肝气郁滞，久而伤脾。舌紫暗，苔白，微厚，脉沉细滑。均为上述征象。综上症、舌、脉，病位在脑、筋脉，病性为本虚标实，证属心肾不交、肝郁脾虚证。

中医诊断：1.不寐病-肝郁脾虚证、心肾不交证；西医诊断：1.不宁腿综合征（不安腿综合征）；2.睡眠障碍。

中医治疗：中药熏洗改善肢体功能；耳穴压丸调节脏腑功能；拔罐、走罐治疗，（取腰背部、膀胱经、督脉）以刺激背俞穴活血通络调节脏腑功能。西医治疗：予盐酸普拉克索片口服0.5mg Qn改善肢体抽动症状，佐匹克隆片口服3.75mg Qn改善睡眠，碳酸氢钠片1g Tid碱化尿液。

2 护理

2.1 护理评估

参照不宁腿综合征等级评估量表（IRLS）评分^[5]，针对RLS患者的症状严重程度进行等级评估而提出的十道选择题，每题根据不同选项获得0~4分，共40分，每10分划分为一个等级，分别为轻度、中度、重度、非常严重。该患者首次评估是36分，属于十分严重的评分，严重影响了患者的日常生活和睡眠质量。

2.2 护理诊断

该患者具体护理诊断如下：①睡眠形态紊乱与双下肢不自主活动、不适感有关；②跌倒的风险与患者失眠，肢体活动不利有关；③焦虑与患者失眠和担心疾病预后有关。

2.3 护理计划

根据护理评估、护理诊断制定以下护理计划：改善患者的睡眠状态，增加睡眠时长，防止坠床跌倒控制病情进展，提升患者生活自理能力，促进心理健康，减轻患者焦虑和痛苦。

2.4 护理措施

2.4.1 中医特色护理

耳穴按压和中药熏洗疗法，具体内容如下。操作方式：耳穴按压就是将王不留行籽、药丸等物品放置在胶布上贴于耳廓对应位置的穴位上，用手按摩施以压力，让其有酸麻胀痛之感。根据患者的体质辨证取穴：心——宁心安神，肝——运化脾胃，益气补血，脾——滋养肝血，肾——补肾益精，充养四肢肌肉筋骨，神门——镇静安神，交感解痉止痛、滋阴潜阳，每日轮流按压相应耳穴3-5次，每次1-2分钟。注意：提醒病人夜间疼痛难忍无法入睡时可以呼唤护士将其移除。

熏蒸疗法是指根据不同证候所选择的中药煎煮后，首先利用其蒸汽进行熏蒸，等温度适宜之后再用其药汁淋洗、浸泡全身或者局部患处的一种治疗方法。作用：温经散寒，祛风除湿，强身健体，活血化瘀，通经活络，解毒消肿，止痛安神。药物组成：丹参5g、虎杖10g、鸡血藤10g、续断5g、桑枝5g、桂枝5g、烫骨碎补5g、透骨草10g、大青盐5g。用法用量：取中药粉末放入一定量开水中浸泡以后，再加热水至约3000ml，温度控制在38-41度，每日一次，每次20-30min，室温维持于20-22℃之间。禁忌事项：注意保护患者的隐私，在此过程中如果患者发生心悸、气短、面色变白等症状时要立刻停止治疗，做好相应的急救措施；进食前后半小时内不宜进行本项治疗，熏蒸治疗结束后需卧床休息半小时左右。

2.4.2 生活起居护理

病人常常是继发性失眠出现精神恍惚记忆力减退等症状，而服用苯二氮类药品往往会出现老人晚上容易跌倒的现象等等，因此安全隐患也是很重要的，护士需要经常教育病人及其家属注意环境卫生保持环境整洁干净拖地不要太脏，锻炼空间要宽敞无障碍物。外出要有专人陪同行走缓慢，晚上在床边加装护栏按时按量给药以免产生不良后果。还要教导病人经常保持心情平稳养成良好的作息规律防止过度劳累着凉衣服宽松特别是冬季到来前做好准备。

2.4.3 情志护理

首先稳定病人的情绪，建立信心，RLS突发时病人呈不安、烦躁、情绪不安的状态，白天休息常常来回走动，晚上

Clinical Application Research of Nursing Care

卧床在床上翻来覆去不停踢蹬腿反复伸直和弯曲到整夜不能入睡的地步,护士应仔细倾听病人的话表示关心同情和体谅予以宽慰告知病人 RLS 是可以治好的或者能够得到改善的使病人不再有悲观失望的情绪树立起克服疾病的勇气主动接受治疗护理。

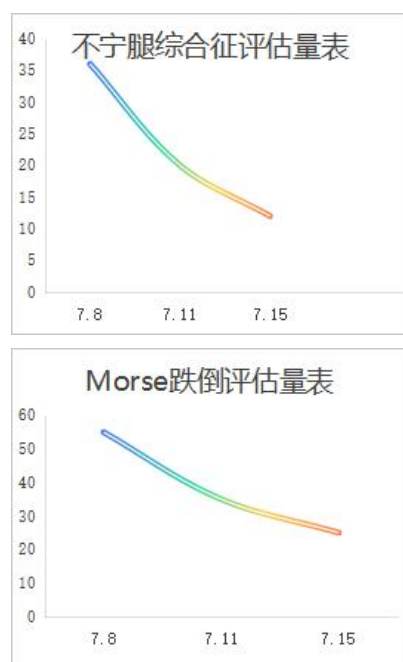
2.4.4 饮食护理

此病的发生可能与贫血、维生素、铁剂不足以及摄入了咖啡、饮酒等因素有关,因此需要嘱咐患者尽量减少饮咖啡及相关饮品,戒烟限酒,加强高营养食物摄入,经常更换食物种类,补充营养。同时要对糖尿病患者进行严格的饮食管理,而肾病患者需保证充足的蛋白质摄入,若出现肾功能不全,则按不同的肌酐清除率来调节蛋白质摄入量^[6]。

2.4.5 健康指导

此病多发于静息状态以及傍晚或者晚上更为明显,运动之后有所好转。而其中最重要的诱因就是平卧,行走对于缓解腿脚方面症状最明显。可以建议患者进行适度锻炼,每日泡一次热水澡,对于改善夜间不适症状比较适用。

2.5 护理评价



从国际不宁腿综合征评分来看,患者的分数从最初的36分非常严重地减少到了10分属于较轻的程度;而通过Morse跌倒评估量表可以看到从最初的55分跌倒的危险程度下降到25分的跌倒低危险程度,因此可以证明我们的治疗以及护理也是有效的。

3 结果和随访

病人夜间双腿不舒服,酸痛、蚁爬的感觉好转了,在睡觉的时候从以前的3、4个小时延长到现在6、7个小时了,

病人住院以及出院后都没有出现过跌倒的情况。

4 讨论

《灵枢》云:“耳者宗脉之所聚也。”耳朵为十二经脉之宗,十二经脉都行走耳朵附近并互相连通,它与人体各脏各腑各器都有着紧密的关系,通过耳部的刺激可以缓解身体各部位的不适,诸穴合用,调理脏腑气血、疏通气机、调和营卫,使脏腑经络气血通畅,最终使机体达到阴阳和合的状态,对睡眠障碍有较好的疗效^[7]。《黄帝内经·素问·调经论》曰:病不知所痛,两跷为上。《灵枢大惑论》曰:“卫气不得入于阴,常留于阳。留于阳则阳气满,阳气满则阳跷盛;不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣”。取穴可用加申脉、照海等。阴跷脉与阳跷脉是奇经八脉的一部分,其主要功能有调节肢体运动、平衡阴阳、濡养眼目及调控睡眠等^[8]。脚部与人体息息相关,中药泡脚是运用中药处方煮成药液进行浸泡,利用药物有效成分随温度进入体内,最大程度发挥药效,改善下肢循环,以此来达到调养身体机能、治病的作用。

[参考文献]

- [1]杨靖,王小强,段昱方,等.通络泄浊方外洗治疗维持性血液透析继发不宁腿综合征疗效观察[J].长春中医药大学学报,2022,38(7):770-774.
- [2]黄斯博.30例不宁腿综合征患者的中医证素探讨[D].广州中医药大学,2021.
- [3]王玉琳,李微,阮振旭,等.针刺配合耳穴贴压治疗不安腿综合征睡眠障碍疗效观察[J].上海针灸杂志,2018,37(4):422-425.
- [4]吴爱纯.中药足浴加穴位按摩治疗尿毒症患者不宁腿综合征的疗效观察[J].临床肾脏病杂志,2017,17(5):308-310.
- [5]Kohnen R, Allen R P, Benes H, et al. Assessment of restless legs syndrome —methodological approaches for use in practice and clinical trials[J].Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society, 2007,22(S18): S485-S494.
- [6]范荣兰,唐智慧.老年不宁腿综合征病人自我护理指导[J].护理研究,2003(8):453.
- [7]延小丽,李婷,马赞,等.中医治疗尿毒症不宁腿综合征的研究进展[J].现代中西医结合杂志,2022,31(2):288-292.
- [8]郭颖,孙颖哲,刘彦麟,等.小建中汤联合针刺治疗不宁腿综合征临床疗效及对患者睡眠障碍和焦虑状态的影响[J].河北中医,2020,42(2):218-221

作者简介:

李梅(1988.12-),女,白族,贵州省毕节市人,本科,主管护师,研究方向:中医护理。