

耳穴压豆联合五音疗法改善脑卒中后失眠患者睡眠质量的疗效研究

王仕娇 张玉桦

云南省中医医院

DOI:10.12238/carnc.v3i6.15845

[摘要] 目的: 探讨耳穴压豆联合五音疗法改善脑卒中后失眠患者睡眠质量的应用效果。方法: 抽取医院 2025 年 1 月—2025 年 6 月就诊的脑卒中后失眠患者 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 (常规疗法基础上加用耳穴压豆联合五音疗法/单纯常规疗法), 把两组的治疗效果、中医辨证评分结果、睡眠情况 (睡眠情况用 PSQI 表进行判断) 开展比较。结果: 观察组治疗效果显示 96.67% 有效, 高于对照组 ($P<0.05$); 观察组中医辨证评分结果高于对照组, 分数为 6.22 ± 1.08 分 ($P<0.05$); 观察组的睡眠情况优于对照组 ($P<0.05$)。结论: 耳穴压豆联合五音疗法改善脑卒中后失眠患者睡眠质量的应用效果显著, 可改善患者睡眠质量, 有利于预后, 可操作性强, 适合大力推广。

[关键词] 耳穴压豆; 五音疗法; 脑卒中; 失眠; 睡眠质量

中图分类号: R743.3 文献标识码: A

Study on the Therapeutic Effect of Ear Acupressure Combined with Pentatonic Therapy on Improving Sleep Quality in Post-stroke Insomnia Patients

Shijiao Wang, Yuhua Zhang

Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine

Abstract: Objective: To explore the application effect of ear acupressure combined with five tone therapy on improving sleep quality in post-stroke insomnia patients. Method: Sixty patients with post-stroke insomnia who visited the hospital from March 2025 to July 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 were used (conventional therapy plus ear acupressure combined with five tone therapy/simple conventional therapy) to compare the treatment effects, traditional Chinese medicine syndrome differentiation scores, and sleep conditions (sleep conditions were judged using the PSQI table) between the two groups. Result: The treatment effect of the observation group showed 96.67% effectiveness, which was higher than that of the control group ($P<0.05$); The traditional Chinese medicine syndrome differentiation score of the observation group was higher than that of the control group, with a score of 6.22 ± 1.08 points ($P<0.05$); The sleep condition of the observation group was better than that of the control group, with scores of ($P<0.05$). Conclusion: The application effect of ear acupressure combined with five tone therapy on improving the sleep quality of post-stroke insomnia patients is significant. It can improve the sleep quality of patients and is beneficial for prognosis. It has strong operability and is suitable for vigorous promotion.

Keywords: Ear acupressure; Five tone therapy; Stroke; Insomnia; sleep quality

引言

生活中常听闻的中风即脑卒中, 根据病情差异可将该病分作两大类, 分别是出血性/缺血性脑卒中, 疾病发作的主要因素与患者脑血管损伤有关, 发生后会对患者的脑部神经造成十分严重的影响, 从而导致失眠^[1]。西医中一般使用镇静安眠药治疗老年失眠症, 虽然更有效, 但很容易导致患者对药物的依赖。中医的整体观及辨证论治思维为本病的治疗提

供了新思路, 耳穴压豆是独具特色的中医外治法之一, 再联合五音疗法, 能改善患者睡眠质量^[2]。基于此, 本文研究了耳穴压豆联合五音疗法改善脑卒中后失眠患者睡眠质量的临床效果, 报告如下。

1 资料和方法

1.1 资料

研究以医院 2025 年 1 月—2025 年 6 月就诊的脑卒中后

Clinical Application Research of Nursing Care

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

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

1.2.2 观察组

观察组在常规疗法基础上再加用耳穴压豆联合五音疗法: (1) 耳穴压豆: 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、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。(2) 五音疗法: 心脾两虚证曲目为《十面埋伏》《春江花月夜》; 脾胃不和证曲目为《阳春白雪》《黄河大合唱》; 肝火扰心证曲目为《春风得意》《高山流水》; 痰热扰心证曲目为《二泉映月》《汉宫秋月》; 心肾不交证曲目为《梅花三弄》《塞上曲》。

1.3 观察指标

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 统计学分析

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 临床效果对比

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 8 例, 有效 15 例, 无效 7 例, 总有效率 76.67%。观察组临床效果高于对照组 ($\chi^2=17.3114$,

P=; P<0.05)。

2.2 中医症候评分对比

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 (t=0.0901; P=0.9285; P>0.05)。治疗后观察组中医症候评分结果高于对照组 (t=16.7415; P=0.0001; P<0.05)。

2.3 睡眠情况对比

观察组: 治疗前 PSQI 量表评估总分 (15.36±2.66) 分, 治疗后 (4.97±1.63) 分; 对照组: 治疗前 PSQI 量表评估总分 (15.84±3.52) 分, 治疗后 (8.41±1.47) 分。治疗前无可比性 (t=0.5959; P=0.5536; P>0.05), 治疗后观察组睡眠质量高于对照组 (t=8.5841; P=0.0001; P<0.05)。

3 讨论

对于脑卒中后失眠这一症状, 中医称之为“不寐”, 它的病理变化总体来讲是属于阳盛阴虚、阴阳失交, 认为阳入于阴则寐, 也就是说人体外在的阳气到了晚上后会进入人体的阴液面隐藏起来, 然后就进入一种睡眠状态, 如果阳不能入于阴, 那么就是不寐, 就是失眠的一种表现。睡眠是人类生存的本能, 是大脑和整个神经系统甚至全身的休息方式, 长期失眠对于人体的危害是很大的。目前西医治疗中, 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良症状, 长期使用会导致耐药性、成瘾以及心脏损伤、肾功能等^[3]。例如本研究中对照组所使用的艾司唑仑, 这种药的不利症状就比较严重, 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。

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、调气血、补肾健脾等诸多功能^[4]。五音, 即角、徵、宫、商、羽。对应五行, 即木、火、土、金、水, 它们与人体内相对应的脏器 (肝、心、脾、肺、肾) 的功能活动紧密相关, 而人的五种情绪 (怒、喜、思、忧、恐) 也与其相互影响^[5]。本研究中观察组经过耳穴压豆联合五音疗法治疗后, 与对照组常规疗法治疗结果相比: 观察组治疗效果与中医辨证评分结果均高于对照组, 睡眠质量优于对照组 (P<0.05)。说明耳穴压豆联合五音疗法的疗效优于常规疗法, 分析原因为: 本研究中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、宁神安心、舒缓心神。五音-五志-五脏的

Clinical Application Research of Nursing Care

紧密联系是五行音乐疗法所依据的理论基础。根据这个理论,五音与五行的相互联系能够调和人体五脏对应的情绪和精神状态,从而达到身心健康的效果。耳穴压豆联合五音疗法的实施可以有效调节患者因卒中病情引起的失眠症状,阴阳平衡,稳定神经系统,避免患者中枢神经系统的过度兴奋,有助于提高患者的睡眠质量,并按照辨证治疗的一般理念,效果显著,安全性好,患者接受率高。

综上所述,耳穴压豆联合五音疗法改善脑卒中后失眠患者睡眠质量的效果明显,可以有效改善失眠症状,具有较高安全性。

[参考文献]

[1]蔡晨伟,陈超超,李晓华,等.择时耳穴压豆联合穴位贴敷对缺血性脑卒中后失眠患者神经功能和睡眠质量的影响[J].新中医,2025,57(10):141-145.

[2]谭畅,何花.耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧对卒中后失眠患者睡眠质量的影响研究[J].世界中西医结合杂志,2025,20(3):580-585.

[3]唐明珠.火龙罐联合耳穴压豆对失眠症患者临床效果和睡眠质量的影响[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2025(2):057-060.

[4]周洁,刘丽,姜建萍.火龙罐综合灸联合耳穴压豆对肝肾亏虚型中风(脑梗死恢复期)后失眠患者的护理效果分析[J].中外医疗,2024,43(15):164-168.

[5]李琳青.五行音乐联合耳穴压豆治疗脑卒中后失眠患者的效果分析[J].中国实用医药,2019,14(16):149-150.

作者简介:

王仕娇(1994.10-),女,汉族,云南昆明人,本科,主管护师,研究方向为神经内科。