

中医护理适宜技术在慢性肾病患者失眠症中的应用现况

周 婕

杭州市中医院肾内科 浙江杭州

【摘要】失眠常使慢性肾病患者免疫力低下、血压升高、生活质量下降，促进肾病进展。本文对中医护理适宜技术在慢性肾病患者失眠症中的应用情况进行综述，以期中医临床护理在该人群中的应用寻求多途径，为临床中医护理提供参考和启发。

【关键词】中医护理适宜技术；慢性肾病；失眠；研究进展

【基金项目】浙江省中医药科技项目（2021ZQ062）

【收稿日期】2024 年 12 月 11 日

【出刊日期】2025 年 1 月 8 日

【DOI】10.12208/j.ijcr.20250015

Application of appropriate traditional Chinese medicine nursing techniques in insomnia in patients with chronic kidney disease

Jie Zhou

Department of Nephrology, Hangzhou Traditional Chinese Medicine Hospital, Hangzhou, Zhejiang

【Abstract】 Insomnia often leads to low immunity, elevated blood pressure, and decreased quality of life in patients with chronic kidney disease, which can promote the progression of kidney disease. This article reviews the application of appropriate TCM nursing techniques in the treatment of insomnia in patients with chronic kidney disease, with a view to seeking multiple avenues for the application of clinical TCM nursing in this population and providing reference and inspiration for clinical TCM nursing.

【Keywords】 Traditional Chinese medicine nursing techniques; Chronic kidney disease; Insomnia; Research progress

慢性肾脏病（chronic kidney disease, CKD）是由不同原因引起的肾脏结构或功能异常，持续时间超过 3 个月，包括肾功能损害的迹象或肾移植史，伴有或不伴有肾小球滤过或肾小球滤过率降低（ $<60 \text{ mL/min}$ ） ≥ 3 个月规定为 CKD，且当 CKD 进展到末期时，称之为终末期肾脏病^[1]。失眠和自我管理睡眠不良是慢性肾脏病患者的常见症状疾病，发生率高达 86.5%^[2]。失眠常可引起机体免疫力下降、生活质量下降，甚或出现抑郁焦虑等不良心理状态。

对于慢性肾病患者，长期失眠对肾脏疾病的进展有很大影响。有研究表明，夜间觉醒与 CKD 的发生发展相关联^[3]，同时夜间睡眠质量下降导致血压升高，从而增加心血管事件的发生，会促进肾病进展^[4]。因此，我们要对此人群引起重视。本文就中医护理技术在慢性肾病患者中的应用情况进行综述，为临床中医护理

提供参考和启发。

1 慢性肾病失眠中医机理

慢性肾脏病在其病程发展过程中有不同的临床表现，其病因病机、病理产物及临床证型也不尽相同。失眠在中医归属于“不寐”，又称“不得卧”“不卧”和“不能卧”，是心神失养或心神不安所致。由于慢性肾病的病因病机较复杂，可累及的脏腑包括心、肾、脾、肝等。中医认为由于“阳不入阴”造成，也有认为慢性肾脏病失眠以“水火不济”为主要病机，其临床特征可总结为“昼不精，夜不瞑”。其主要机理为气血亏虚、肾阴不足所致，心神失养而致失眠^[5]。

2 中医护理适宜技术的应用

2.1 耳穴压豆

“耳者，宗脉之所聚也”。耳穴压豆是采用植物种子或者药物等，用胶布固定于耳廓表面，可通过一定的

压力刺激耳廓上的穴位或反应点,通过经络传导,可以调整脏腑功能和人体内分泌系统,达到防治疾病目的的一种操作方法。张思卓^[6]取耳穴皮质下、肾、神门、心、交感、脾来改善失眠的症状。耳穴之皮质下能调节大脑皮质,安神益气;肾穴则固精强体;神门穴具镇静安神之效;心穴稳神明,宁心安神;交感穴调节自主神经,平衡身心;脾穴健脾又益肾。诸穴配合,辨证施治,调和机体阴阳,共奏镇静安神之功。张艳希^[7]取主穴神门,配穴心、肾、肝4个穴位。按压每天3-5次,每次20~30下,每天更换耳贴1次,疗程为13d,两耳交替操作。

耳穴压豆操作简单方便,易于推广,但是对于耳穴疗法具体操作事项各项研究各有不同,比如按压频率、按压强度、按压顺序、治疗疗程等都不尽相同。对于慢性肾病患者久病必虚、虚实夹杂,使用哪种按压手法、力度、合适的按压强度既可以保证疗效,同时也可以增加患者的舒适度,将是我们需要进一步研究的内容。

2.2 中药足浴

足浴疗法它采用特定中药配方煎煮成汤,让双足沉浸其中。借助热水的作用,中药的有效成分深入肌肤,经足部毛细血管吸收,融入血液循环,旨在增强体质、调养身心、疗愈疾病的目的。徐小燕等^[8]采用自拟方剂,取当归、红花、肉桂、金樱子、附子、芡实、三菱各200g,沈洁菲等^[9]使用院内活血通络方足浴改善失眠,均取得了较好的疗效。中药足浴是在辩证论治的基础上,利用药物与足部足三阴足三阳经络相交之功效结合起来,使得药物更好的发挥作用,调和阴阳。同时足部也是全息疗法中其中之一,通过中药足浴调整脏腑功能,调和气血,改善失眠。可见,中药足浴可改善肾病患者失眠。不同体质的患者对中药足浴泡洗时间、泡洗温度耐受力各有不同,慢性肾病患者多为体虚,针对此人群选择合适的温度、时间以及泡洗的范围是值得我们去探索。

2.3 灸法

简称灸疗或灸法,指以艾绒为主要材料,点燃后直接或间接熏灼体表穴位的一种治疗方法。通过激发经气来调整人体脏腑功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。李清萍^[10]等取双足涌泉进行温和灸,也取得较好的疗效。汪玲珍^[11]等采用固元灸改善慢性肾病患者睡眠问题,对双侧膀胱经及督脉、涌泉穴进行固元罐灸。固元灸是一种综合灸法,结合刮痧及艾灸的双重功效。灸法主要温热效应结合艾草纯阳之性,穴位艾灸可以温通经络、活血化瘀、温阳散寒等功效,以调整

阴阳平衡,调和脏腑气血,达到治疗目的。灸法的功效在于腧穴、药物、温热效应、操作手法的叠加作用,同样我们也可以探寻不同穴位、不同灸法、不同手法在慢性肾病中不同证型的失眠中的应用,提供多途径的护理方式。

2.4 手法推拿

推拿疗法是在中医理论指导下,结合现代医学理论,运用推拿手法作用于人体特定的部位和穴位,以达到防病治病目的的一种治疗方法。引阳入阴配合气息导引推拿疗法在操作者气息导引下放松患者心情,根据中医基础五行归类理论,选择汉宫秋月、二泉映月、平沙落雁、梁祝和月光奏明曲等羽类音乐,通过柔和缓慢、自然的连续刺激推拿手法按摩头部的百会、印堂、安眠、太阳、风池、廉泉和承浆等穴位,共干预14天后有效改善了慢性肾脏病失眠症状^[12]。

2.5 联合疗法

多数研究采用耳穴疗法联合其他技术,王方茹等采用耳穴埋豆联合穴位贴敷及五音疗法^[13]、雷诺^[14]使用耳穴刮痧疗法联合耳穴埋豆干预慢性肾病失眠,另有耳穴压豆联合艾灸^[15]

2.6 中药药枕

中药枕疗法,属中医外治之法,其历史可追溯至《千金方》。此法利用中药之药效与药枕之机械刺激,作用于颈枕部经络穴位,使药物循经入络,通达脏腑,实现脏腑调整、气血调理及阴阳平衡之效用。有学者^[16-18]使用药枕改善睡眠,也同样有效。中药枕还具有芳香气味,药物之气经皮肤上的毛孔、口鼻进入机体经络,达到疏肝解郁、安神定志的作用。另外药枕可有效刺激颈枕部这些穴位,包括翳风、翳明、安眠、风府、风池、玉枕、天柱等,达到宁心安神的功效。

3 小结

综上所述,中医护理适宜技术在治疗慢性肾病失眠症上也取得了一定的疗效,如耳穴压豆、中药足浴、灸法、推拿疗法、中药药枕、五音疗法等。慢性肾脏病患者的睡眠质量影响疾病的进展,中国传统医学在其治疗上体现了独特的优势。中医学除了中药内服之外,我们还可以探寻更多有效的非药物治疗,减少药物对慢性肾病患者所带来的肾脏负担,同时也可以不断挖掘更多中医外治法的临床运用,并且结合现代医学的发展通过运用客观的数据来展示传统中医的魅力。另外,根据传统祖国医学中的“整体观”,我们还可以结合患者个人的情志、膳食习惯,从情志疗法、膳食疗法、传统功法、生活环境、自然环境、季节气候变化等等,多方面着手

改善慢性肾功能衰竭患者失眠症状,为患者提供多途径的治疗手段,为患者减轻病痛,延缓疾病进展。

参考文献

- [1] STEVENS P E, LEVIN A. Kidney disease: Improving global out-comes chronic kidney disease guideline development work group members. Evaluation and management of chronic kidney dis-ease: synopsis of the kidney disease: improving global outcomes 2012 clinical practice guideline[J]. Ann Intern Med, 2013, 158(11): 825-830.
- [2] Aggarwal H K , Jain D , Dabas G , et al. Prevalence of Depression, Anxiety and Insomnia in Chronic Kidney Disease Patients and their Co-Relation with the Demographic Variables[J]. Prilozi, 2017, 38(2): 35-44.
- [3] Sachiko, Sasaki, Eiji, et al. A prospective cohort study of insomnia and chronic kidney disease in Japanese workers[J]. Sleep & breathing =: Schlaf & Atmung, 2018.
- [4] Martino F Pengo, Donatella Ioratti, Valeria Bisogni, et al. In Patients with Chronic Kidney Disease Short Term Blood Pressure Variability is Associated with the Presence and Severity of Sleep Disorders [J]. Kidney Blood Press Res. 2017, 42(5): 804-815.
- [5] 郭亚楠. 基于中医基础理论对肾病患者失眠的中医机理研究[D]. 江西中医药大学. 2022.
- [6] 张雪峰. 耳穴压豆对肾病综合征伴失眠患者的影响[J]. 中国民间疗法, 2018, 026(003): 24.
- [7] 张艳希. 耳穴埋豆对慢性肾衰竭患者失眠的应用[J]. 实用医技杂志, 2017, 24(12): 1381-1383.
- [8] 徐小燕, 李建, 周春亭, 等. 中药足浴联合常规疗法治疗慢性肾脏病 3~4 期伴失眠症临床研究[J]. 新中医, 2022(003): 054.
- [9] 沈洁菲, 方明华, 傅文宁, 等. 中药泡脚联合吴茱萸涌泉穴贴敷在改善慢性肾脏病患者疲乏与睡眠质量中的疗效观察[J]. 护士进修杂志, 2019, 034(008): 741-742.
- [10] 李清萍, 薛松, 吴国庆. 热敏灸配合耳穴压豆治疗慢性肾衰患者失眠的临床观察及护理[J]. 光明中医, 2015, 30(5): 1022-1024.
- [11] 汪玲珍, 李虎才, 林静霞, 等. 基于倾向性评分法分析固元灸对 CKD3~5 期非透析患者疲乏状况和睡眠质量影响[J]. 中国中西医结合肾病杂志, 2021, 22(2): 164-166.
- [12] 苏素花, 郑慧芳, 张培培. 引阳入阴推拿配合气息导引法对慢性肾脏病患者失眠的效果观察[J]. 护理与康复, 2021, 20(5): 59-61.
- [13] 王方茹, 孟保玲, 刘飞扬. 耳穴埋豆联合穴位贴敷及五行音乐疗法在慢性肾衰竭失眠患者中的应用[J]. 齐鲁护理杂志, 2023, 29(15): 73-76.
- [14] 雷诺. 耳穴疗法治疗慢性肾脏病失眠患者文献研究及临床疗效观察[D]. 广州中医药大学. 2023.
- [15] 唐彩凤, 汪小晴, 詹思敏. 耳穴压豆联合艾灸护理干预对慢性肾功能衰竭患者睡眠质量的影响[J]. 光明中医, 2022, 37(1): 3.
- [16] 季静, 蔡玉芬, 董娟. 中药药枕联合西药对老年脑梗死伴发焦虑失眠患者的效果分析[J]. 山西医药杂志, 2018, 47(19): 2266-2268.
- [17] 黄文霞, 汤翠银. 芳香中药枕联合五音疗法对慢性肾衰竭失眠患者焦虑的影响[J]. 中华养生保健, 2023, 41(7): 9-12.
- [18] 俞琴, 赵晓彬, 黄文霞, 等. 自制中药枕联合五行音乐疗法在慢性肾衰竭心肾不交型失眠患者中的应用研究[J]. 中西医结合护理(中英文) 2020, 6(8): 6.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS