

督脉灸治疗肾阳虚型失眠护理观察

张莺莺, 贺荣, 钟艳菲*

云南中医药大学第一附属医院 云南昆明

【摘要】目的 观察督脉灸治疗肾阳虚型失眠护理。**方法** 此次研究共选取 106 例患者展开评价, 均为肾阳虚型失眠病症, 采取盲抽方式进行分组, 对照组与观察组分别为 53 例患者, 前者采用口服乌灵胶囊展开治疗, 后者应用督脉灸治疗手段并配合针对性护理, 对两组临床应用效果展开评价比较。**结果** 经实验中各项相关数据表明, 观察组治疗有效率明显高于对照组 ($P < 0.05$); 与此同时干预前两组患者 PSQI 指数经比较无统计学意义 ($P > 0.05$), 但采取不同治疗手段后相对对照组, 观察组 PSQI 评分相对较低 ($P < 0.05$); 而且比较患者治疗及护理工作满意度, 观察组患者满意度明显优于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 对于肾阳虚型失眠症患者而言, 实施督脉灸治疗并配合针对性护理临床疗效较优, 可有效改善患者睡眠质量水平, 提高患者治疗及护理满意度。

【关键词】 督脉灸; 肾阳虚型失眠; 治疗; 护理

【收稿日期】 2024 年 5 月 13 日 **【出刊日期】** 2024 年 6 月 20 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240274

Nursing observation on treating insomnia of kidney Yang deficiency type with moxibustion of the governor pulse

Yingying Zhang, Rong He, Yanfei Zhong*

The First Affiliated Hospital of Yunnan University of Traditional Chinese Medicine, Kunming, Yunnan

【Abstract】 Objective To observe the nursing care of treating insomnia with kidney Yang deficiency by moxibustion. **Methods** A total of 106 patients were selected for evaluation in this study, all of whom were insomnia disorders of kidney Yang deficiency, and were divided into groups by blind pumping. 53 patients were in the control group and the observation group, respectively. The former was treated with oral Wuling capsule, while the latter was treated with Tu-pulse moxibustion and coordinated with targeted nursing, and the clinical effects of the two groups were evaluated and compared. **Results** The experimental data showed that the effective rate of treatment in the observation group was significantly higher than that in the control group ($P < 0.05$). At the same time, there was no statistical significance in PSQI index between the two groups before intervention ($P > 0.05$), but the PSQI score of the observation group was relatively lower than that of the control group after different treatment methods ($P < 0.05$). Moreover, the satisfaction of patients with treatment and nursing work was significantly better in the observation group than in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** For the patients with nephroyang deficiency insomnia, the clinical effect of acupuncture and moxibustion combined with targeted nursing is better, which can effectively improve the sleep quality of patients and improve the satisfaction of treatment and nursing.

【Keywords】 Governor moxibustion; Kidney Yang deficiency type insomnia; Treatment; Nursing

引言: 在社会压力提升以及生活节奏不断加快背景下, 失眠症状患者数量明显增多, 患者身心健康受到较大影响, 睡眠质量下降, 对此还需积极展开系统性治疗。本文主要探讨了督脉灸治疗肾阳虚型失眠护理效果, 具体如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

纳入实验的 106 例对象均为院内 2022 年 6 月~2023 年 5 月收治的肾阳虚型患者, 因后期需采取比较的方式进行差异判别, 所以实验前应进行分组, 以对照组作为参照对象, 并设立观察组, 为能够确保实验结果具有参考价值, 两组人数应当相同, 均为 53 例患者。整合

*通讯作者: 钟艳菲

患者基础资料后可见, 所有患者年龄均在 24~57 岁之间, 病程最短 6 个月, 最长 3 年, 对照组与观察组男女人数、中位年龄、平均病程分别为 29、24 例 (39.88 ± 4.51) 岁、(1.44 ± 0.39) 年与 27、26 例 (40.07 ± 3.98) 岁、(1.32 ± 0.51) 年。纳入标准: 经中西医临床诊断患者均符合肾阳虚型失眠病症标准, 了解此次实验目的并签署相关同意书; 排除标准: 交流不畅、合并其他系统性疾病、精神障碍、依从性较差患者。两组患者的临床线性资料相比具有同质性 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组在治疗时应用乌灵胶囊(生产单位: 浙江佐力药业股份有限公司, 批准文号: 国药准字 Z19990048, 规格: 0.33 g × 9 粒 × 3 板) 药物, 用法为口服, 每日 3 次, 每次 3 粒。同时加强与患者的沟通交流, 做好情绪安抚工作, 并在饮食方面给予指导。为保证疗效需持续用药 30 d^[1]。

观察组采用督脉灸治疗方法, 辅助患者进行体位调整, 取俯卧位, 将患者背部处于完全暴露状态, 随后对患者皮肤展开清洁消毒, 在脊柱及左右各 5 cm 皮肤涂抹温热姜汁, 并沿着大椎穴至腰腧穴铺盖姜蓉, 宽度与厚度分别为 10 cm 与 2 cm, 应用毛巾覆盖周围皮肤起到保暖效果。打开督灸盒后将艾条点燃后放置艾灸孔内部, 此期间还需确保艾条处于完全固定状态, 督灸盒放置位置为患者大椎穴及腰阳关穴上方, 在此还需做好温度调节工作, 具体需结合艾条高度而定, 艾灸时间在 20 分钟左右最佳, 为避免烫伤等不良事件发生, 温度建议在 40℃, 督灸时间间隔一次。在患者治疗期间还应当配合针对性护理服务, 密切关注患者临床表现, 并询问其主观感受^[2]。同时叮嘱患者在艾灸后 6 小时内禁止洗澡, 并做好保暖工作, 避免吹空调与风扇, 若皮肤因高热有泛红情况, 可视情况涂抹芦荟胶予以缓解。其次为其创设舒适的病房环境, 定期消毒清洁开窗通风, 控制病房人员出入频次, 尽量减少噪音, 调节病房内灯光亮度, 将治疗集中在同一时间段, 减少对患者的干扰, 确保病房治疗环境的安静与舒适度。关注患者心理状态, 了解患者家庭背景、文化程度、性格特点

等相关信息, 以此为基础制定心理疏导方案, 并通过播放轻音乐、引导其进行呼吸调节的方式来舒缓患者情绪, 使其身心均处于稳定状态。最后在治疗期间还需结合患者病情情况调整饮食结构方案, 在保证营养的同时以清淡易消化为主, 多食用新鲜蔬菜水果, 禁食辛辣刺激、海鲜、酒水, 严禁睡前饮用咖啡、浓茶, 以免给患者睡眠造成不良影响^[3]。

1.3 观察指标

①结合患者临床症状对治疗效果展开评价, 可分为显效、有效、无效三个评判标准, 患者失眠症状消失, 睡眠深度增加、睡眠时间为 6 小时以上为显效; 睡眠时间延长 3 小时以上, 睡眠深度有所改善为有效; 治疗前后失眠等相关症状无变化且有加强趋势为无效, 计算总有效率。②在治疗前后应用 PSQI (匹兹堡睡眠质量) 量表对两组患者睡眠情况进行评价, 分值在 0~21 分区间, 得分越低说明患者睡眠质量越优, 反之为差。③患者满意度获得可通过问卷调查的方式, 所针对的内容为治疗与护理全过程, 患者的满意度可通过分值差异所实现, 其中 90~100 分、80~89 分、60~79 分、≤59 分别表示非常满意、比较满意、一般与不满意, 在患者评分后应当进行整合, 计算总满意率时用以下公式 (≥ 80 分人数之和) ÷ 小组总人数。

1.4 统计学处理

需对整个研究过程进行统计学处理, 对此在本次研究中选取 SPSS22.0 作为统计学处理工具。全面收集整个研究过程的各项观察指标数据, 使用 " $\bar{x} \pm s$ " 表示计量资料, 采用 "%" 表示计数资料, 统计学处理过程中分别使用 " t "、" χ^2 " 对计量及计数资料进行检验, 若数据间存在统计学意义可表示为 " $P < 0.05$ ", 反之则表示为 " $P > 0.05$ "。

2 结果

2.1 两组临床疗效比较

通过患者病情情况来看, 观察组治疗效果明显优于对照组, 总有效率分别为 90.57%、77.36%, 组间经对比有显著差异 ($P < 0.05$)。如表格 1 所示。

表 1 两组患者临床疗效比较 (n%), ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	显效	有效	无效	总有效率 (%)
对照组	53	27	14	12	41 (77.36)
观察组	53	40	8	5	48 (90.57)
χ^2		9.253	6.347	8.992	13.516
P 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

2.2 两组治疗前后 PSQI 指数比较

评估后可见, 治疗前两组患者 PSQI 指数相对较为均衡 ($P>0.05$); 在采取不同治疗及护理手段后均有所改善, 观察组 PSQI 指数均低于对照组及治疗前, 数据之间有一定差异表现 ($P<0.05$)。具体数值见表 2。

表 2 两组患者治疗前后 PSQI 指数对比 (n%), ($\bar{x}\pm s$)

组别	n	治疗前	治疗后
对照组	53	18.34±3.29	14.11±2.91
观察组	53	18.56±3.17	9.02±2.35
<i>t</i>		0.221	10.836
<i>P</i> 值		>0.05	<0.05

2.3 两组患者治疗及护理满意度比较

整体来看, 观察组患者对治疗及护理工作满意度评价较高, 分值多集中在八十分以上, 不满意例数为 0 远少于对照组的 5 例, 总满意率分别为 94.34%、79.24%, 将其对比后可见统计学意义 ($P<0.05$)。见表 3。

表 3 两组患者治疗及护理满意度对比 (n%), ($\bar{x}\pm s$)

组别	n	90~100	80~89	60~79	≤59	总满意率(%)
对照组	53	28	14	6	5	42 (79.24)
观察组	53	42	8	3	0	50 (94.34)
χ^2		12.583	6.341	4.214	9.883	15.346
<i>P</i> 值		<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

3 讨论

失眠作为临床常见睡眠障碍, 主要表现为入睡困难、睡眠深度浅、维持睡眠时间短、多梦、易醒等症状, 日间会有疲倦感, 可能会伴有头痛、头晕等情况, 严重影响到患者的日常生活及工作, 降低其生活质量水平, 对此还需积极展开治疗, 但在临床治疗中多采用养心安神的药物, 以此来达到镇静催眠效果, 以此来改善患者各症状表现, 但治疗效果并不显著。失眠在中医称之为不寐, 中医认为是由于阴阳失调、心肾不交、肝胃不和等原因所致, 如劳累过度、饮食不节、久病体虚等造成脏腑机能紊乱。中医治疗失眠讲究辨证论治, 肾阳虚型患者有体寒表现, 会导致经脉不通, 而且在病情较为严重时, 会发生五更泻、夜尿多等情况, 这也直接影响到患者睡眠质量。督脉灸具有祛风散寒、温补肾阳、活血通络等功效作用, 主要是因督脉为诸阳经脉之总汇, 并位于背部正中线上, 而肾俞穴则位于人体腰部后背两侧, 在实施督脉灸时可刺激肾俞穴, 从而促进气血运行, 从而改善其失眠症状。并且生姜性温, 有较强渗透性, 再配合艾叶可温通经络调和阴阳^[4]。实验结果表明, 相比对照组, 观察组治疗效果相对较优, PSQI 评分显著降低, 并且对治疗及护理满意度大幅度提升 ($P<0.05$)。

综上所述, 对于肾阳虚型失眠病症患者而言, 实施督脉灸整体疗效较优, 可有效改善患者睡眠质量, 提升患者治疗及护理满意度, 具有一定推广价值。

参考文献

- [1] 赵俊俊, 黄日龙, 李甜甜. 针刺联合督脉灸治疗慢性失眠临床观察[J]. 山西中医, 2023, 39(09): 39-40.
- [2] 王珊. 督脉灸对心脾两虚型失眠患者生活质量的意义分析[J]. 中国实用医药, 2022, 17(16): 163-165.
- [3] 陈金欣, 董艳艳. 四逆汤加味配合督脉灸方案在抑郁症治疗中的应用价值[J]. 航空航天医学杂志, 2022, 33(06): 728-730.
- [4] 李丹, 寻晓, 刘艳红. 督脉灸联合归脾汤加减治疗心脾两虚型失眠的效果[J]. 中国民康医学, 2021, 33(03): 102-104.

版权声明: ©2024 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