

耳穴贴压对老年患者失眠的护理分析

雷超芳

成都中医药大学附属医院 四川

【摘要】目的 针对老年群体出现的失眠症状，分析耳穴贴压的应用效果。**方法** 本项研究于2021年6月正式启动，截止时间是2022年6月。选用此时间段到笔者医院接受诊治的老年失眠患者90例为研究对象，并根据随机数字表法分为对照组（n=45，常规护理）和研究组（n=45，耳穴贴压护理）。对比观察两组护理结局差异。**结果** 两组干预模式应用下，研究组患者经干预后总有效率显著优于对照组，用（ $P < 0.05$ ）代表组间差异明显，具有研究性。**结论** 老年患者易受疾病、心理、环境等因素影响存在失眠情况，采取耳穴贴压能够获得良好的干预效果，值得推广。

【关键词】 老年；失眠；耳穴贴压；应用效果

Nursing analysis of auricular point sticking and pressing on senile patients with insomnia

Chaofang Lei

Affiliated Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Sichuan

【Abstract】Objective To analyze the application effect of auricular point sticking and pressing for the insomnia symptoms of the elderly. **Methods** This study was officially launched in June 2021, and the deadline was June 2022. 90 elderly patients with insomnia who were treated in our hospital during this period were selected as the research objects, and were divided into the control group (n=45, routine nursing) and the research group (n=45, auricular point sticking nursing) according to the random number table method. Observe the difference of nursing outcomes between the two groups. **Results** Under the application of the intervention mode in the two groups, the total effective rate of the patients in the study group after intervention was significantly better than that in the control group, with ($P < 0.05$) representing the significant difference between the two groups, which is of research significance. **Conclusion** Senile patients are easily affected by diseases, psychology, environment and other factors and suffer from insomnia. Auricular point sticking can achieve good intervention effect, which is worth popularizing.

【Key words】 Old age; Insomnia; Auricular point sticking and pressing; Application effect

失眠在现代人群中十分常见，其是睡眠障碍的一种表现形式，失眠患者多有难以入睡、维持睡眠时间短、间歇性醒等表现症状，而在失眠群体中，老年失眠症患者具有一定的特殊性，起病因素较为复杂，可能与心理、躯体、环境等因素有关，患者睡眠质量健康，会引起机体平衡功能失调，进而会对日常生活、记忆力等产生不利影响^[1-2]。因其会给患者带来许多痛苦和不舒适的体验，故而需要对失眠问题加强有效防治。既往多采用心理咨询、运动

疗法以及药物治疗等，其中药物的应用很有可能会带来药物依赖以及长时间用药蓄积所带来的毒副作用，会进一步加重睡眠障碍，需要从其他方面入手。祖国医学博大精深，中医对失眠的处理有丰富的干预经验，而耳穴贴压是常用的外治干预疗法之一，使用药物或磁珠等物质于患者耳穴上进行按压以达到治疗目的的一种方法，具有较好的干预效果^[3-4]。本次研究针对老年群体出现的失眠症状，分析耳穴贴压的应用效果，具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 2021.06~2022.06 月收治的老年失眠患者 90 例为研究对象,并根据随机数字表法分为 2 组。对照组中男性 28 例,女性 17 例;最小年龄层在 61 岁,最大年龄层 73 岁,平均年龄是 (68.23±0.48) 岁;病程 3~14 个月,平均病程 (7.39±1.42) 个月。研究组中男性 30 例,女性 15 例;最小年龄层在 60 岁,最大年龄层 75 岁,平均年龄是 (68.25±0.49) 岁;病程 4~15 个月,平均病程 (7.43±1.45) 个月。医护人员把两小组病人的研究资料(一般年龄、病情状况等内容)实行对比,对比结果显示两小组的研究资料大致相似 ($P>0.05$),具有开展价值。

1.2 方法

1.2.1 对照组

接受常规护理,护理内容包括:①建立良好的入睡环境,夜间保持病房走廊的安静,室内窗帘选择厚重、不透光材质,室内光线柔和,适当摆放绿植,放松患者心情,同时室内保持良好的温度、湿度;睡前不宜吃东西、大量饮水和使用电子产品,以自然、轻松的状态入睡。②心理状态:观察患者心理状态,定期予以患者心理评估,积极主动为患者提供各项护理服务帮助,并引导患者学会一些自我放松小技巧,如呼吸放松、肌肉放松锻炼等,能够帮助减轻患者的心理负担。同时引导患者家属予以患者更多的关心、鼓励、支持与陪伴,倾听患者主诉,并主动告知自己的生活现状,家人之间保持良好的沟通关系,及时解答患者生活疑惑,也能帮助减轻患者的心理负担。③合理选择入睡方式:鼓励患者转移对自身疾病注意力,多参加社交活动,培养自己的兴趣爱好,能够减轻疾病负担;睡前可播放舒缓、轻松的音乐,包括钢琴曲、古筝等,能够调节患者的心理应激情绪;鼓励患者进行适当的

日间活动,以有氧运动为主,包括瑜伽、骑自行车、太极、漫步走等,既能改善心理状态,还可消耗多余精力,能够帮助改善患者的睡眠质量;此外还可为患者提供穴位按摩指导,睡前按摩神门、睛明、足三里、太阳穴等穴位,连续 15~30min;还可根据患者喜好选择合适的香薰精油,帮助入睡,如有必要还可指导患者服用谷维素片(北京海王中新药业股份有限公司;国药准字 H13020683;国药准字 H13020683)等镇静助眠药物。

1.2.2 研究组

研究组患者在此基础上接受耳穴贴压护理,对患者耳廓进行消毒后,将王不留行籽用医用胶布粘贴于皮质下、神门、交感、心、脾等耳穴,指导患者每日按压各耳穴 5 次,每次按压时间为 1min,以让患者感受到酸胀疼痛为宜,每个 3d 为患者更换耳贴 1 次。

1.3 观察指标

干预总疗效差异比较:分为 3 个评价标准,①经干预后,老年患者主诉失眠症状有明显改善,患者无需借助其他入睡方法能够自然入睡;②失眠等症状有所改善,睡眠质量一般;③未达到上述描述标准。依次记为显效、有效、无效。

1.4 统计学方法

借助 SPSS 26.0 软件系统实行组间数据处理,计量资料及以计数资料用 ($\bar{x}\pm s$)、(%) 表明,经过 t 数值与 χ^2 数值检验后,组间存在差异运用 $P<0.05$,代表具有统计学研究价值。

2 结果

2.1 分析两小组患者干预总疗效差异比较

从 2 组数据对比知晓,研究组病人的经有效干预后其干预总疗效 (95.56%) 得到理想提升且优于对照组 (77.78%),用 ($P<0.05$) 代表组间差异明显,具有研究性,现况看下图表 1。

表 1 总疗效数据对比差异分析[n (%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
研究组	45	24 (53.33)	19 (42.22)	2 (4.44)	43 (95.56)
对照组	45	18 (40.00)	17 (37.78)	10 (22.22)	35 (77.78)
χ^2					6.154
P					0.013

3 讨论

老年患者出现失眠症的原因,主要与①身体因

素,近年来老年群体各类慢性疾病高发,会给患者躯体健康带来许多不适感受,增加患者入睡难度,

且经在治疗中所使用的药物副作用也会导致患者失眠；②心理健康：老年群体特别是孤寡老人，会焦虑自己的晚年生活、子女婚姻等易有悲观等不良情绪，负性情绪的持续存在会加剧交感神经兴奋性，诱发失眠；③生理因素：老年患者随着年纪的增加，中枢神经系统功能和结构也会呈进行性减退特点，进而对睡眠调节能力欠佳，也会增加失眠发生风险[5-6]。

鉴于常规干预存在一定的不足，中医方法近年来在疾病治疗和护理上存在较大优势。中医学认为，失眠属于“不寐”范畴，会导致脏腑功能失调，心血亏虚，营卫不和，进而会影响机体各个脏器功能稳定；人耳表面规律地分布着诸多穴位，对应脏腑器官、组织，通过耳穴贴压对相应的耳部穴位发挥经络传导作用，能够促使血液运行顺畅，疏通经络，促使机体阴阳恢复平衡，养气活血，镇心安神，从而起到改善患者睡眠质量的目的[7-8]。通过刺激主治失眠的神门、皮质、心、脾等耳穴，能够调节神经平衡，促使脏腑功能恢复正常，通过改善机体内环境来提高患者的睡眠质量，重建恢复健康的体魄和健康的生活；配合常规护理干预中，营造良好的睡眠休息环境，减轻患者因环境、光线、温度等因素影响存在诱发失眠风险，加强同患者的心理沟通，及时根据患者的心理障碍问题采取针对性的心理疏导，缓解患者的心理压力，让患者在睡眠时避免承受过多的心理负担从而影响睡眠时间，此外配合多种入睡干预模式应用会发现，能有效缩短患者的入睡时间，延长患者的睡眠时间，可有效提高临床干预疗效。耳穴贴压疗法是一种安全、绿色的干预方法，价格低廉、操作简单，易被接受，能够在一定程度上促使患者摆脱和降低药物助眠所带来的依赖性和不良反应，有助于减轻失眠患者痛苦，对于改善患者的生活质量具有积极意义。研究结果提示，同对照组相比，研究患者经干预后干预总疗效显著较高($P < 0.05$)，充分肯定该干预模式的应用价值。

以上所述，老年患者易受疾病、心理、环境等因素影响存在失眠情况，采取耳穴贴压能够获得良好的干预效果，值得推广。本次研究也存在一定的局限性和不足，如缺乏对临床疗效统一性，耳穴贴压所选穴位及按压方式存在差异性、样本数量相对

较少，且观察时间也相对较短，今后将加以改进，进一步探讨耳穴贴压对老年失眠患者的改善机制。

参考文献

- [1] 战伟, 侣双双, 周鑫, 候隽杰, 陈晓桐, 付美岩. 五音疗法结合耳穴贴压护理模式对老年失眠症患者睡眠和生活质量的影响[J]. 中国医药科学, 2020, 10 (15): 123-125+158.
- [2] 张华佳. 耳穴贴压与督脉灸联合应用于心虚型失眠症患者的效果分析[J]. 医学理论与实践, 2020, 33 (11): 1855-1856.
- [3] 赵璐, 马淑丽, 杨莉霞, 等. 择时耳穴贴压结合五行音乐对肝郁化火型失眠患者的干预研究[J]. 山西中医药大学学报, 2020, 21 (2): 154-156.
- [4] 郭耀光, 孙光伟, 胡纪可, 等. 体针联合耳穴贴压对脑卒中后失眠的影响[J]. 四川中医, 2020, 38 (7): 195-198.
- [5] 牟成雪, 王天兰, 张璐姣. 中药足浴联合耳穴贴压对失眠病人影响的研究进展[J]. 全科护理, 2020, 18 (9): 1050-1053.
- [6] 蒋敏之, 李占涛, 刘丽, 等. 耳穴贴压疗法对亚健康心脾两虚型失眠患者血清神经肽 Y 及 P 物质含量的影响[J]. 中医临床研究, 2021, 13 (29): 132-134.
- [7] 季森彪. 针刺联合耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对匹兹堡睡眠质量指数的影响[J]. 中医研究, 2022, 35 (3): 31-34.
- [8] 陈丽花, 李风勤, 王彦华, 等. 耳穴贴压治疗原发性失眠临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37 (4): 649-650.

收稿日期: 2022年9月11日

出刊日期: 2022年11月15日

引用本文: 雷超芳. 耳穴贴压对老年患者失眠的护理分析[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1 (7): 118-120

DOI: 10.12208/j.jmnm.202200434

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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