

头部铜砭刮痧改善失眠患者睡眠质量护理效果分析

张雪, 史媛

陕西省中医医院 陕西西安

【摘要】目的 分析头部铜砭刮痧改善失眠患者睡眠质量的护理效果。**方法** 挑选医院两年期间收治的失眠患者(样本纳入时间: 2022.09 月至 2024.09 月; 样本纳入例数: 86 例)当作研究对象, 按照 Excel 对纳入患者随机排序 1~86 号, 单数序列患者进行常规护理(对照组, n=43), 双数序列患者进行常规护理+头部铜砭刮痧干预(研究组, n=43)。对比两组的睡眠质量、失眠症状、心理状态及生活质量。**结果** 在睡眠质量评分与失眠症状评分上, 研究组低于对照组 ($P < 0.05$)。在焦虑评分与生活质量评分上, 研究组优于对照组 ($P < 0.05$)。**结论** 在失眠患者护理过程中, 实施头部铜砭刮痧干预的效果良好, 有助于改善睡眠质量和失眠症状, 提高生活质量, 临床可进一步推广应用。

【关键词】 失眠; 头部铜砭刮痧; 睡眠质量; 失眠症状

【收稿日期】 2025 年 1 月 10 日

【出刊日期】 2025 年 2 月 12 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20250106

Analysis of the nursing effect of head copper needle scraping on improving sleep quality in insomnia patients

Xue Zhang, Yuan Shi

Shaanxi Traditional Chinese Medicine Hospital, Xi'an, Shanxi

【Abstract】 Objective To analyze the nursing effect of head copper needle scraping on improving the sleep quality of insomnia patients. **Methods** Insomnia patients admitted to the hospital during a two-year period (sample inclusion time: September 2022 to September 2024; sample inclusion number: 86 cases) were selected as the study subjects. The included patients were randomly ranked from 1 to 86 according to Excel, with odd numbered patients receiving routine care (control group, n=43) and even numbered patients receiving routine care+head copper needle scraping intervention (study group, n=43). Compare the sleep quality, insomnia symptoms, psychological state, and quality of life between the two groups. **Results** In terms of sleep quality score and insomnia symptom score, the study group was lower than the control group ($P < 0.05$). In terms of anxiety score and quality of life score, the study group outperformed the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** In the nursing process of insomnia patients, the implementation of head copper needle scraping intervention has a good effect, which helps to improve sleep quality and insomnia symptoms, enhance quality of life, and can be further promoted and applied in clinical practice.

【Keywords】 Insomnia; Head copper needle scraping; Sleep quality; Insomnia symptoms

失眠属于一种非常主观的感受, 是指人体处于安静舒适的睡眠环境及充足的睡眠时间下, 仍然不满意睡眠时长或睡眠质量, 并且给日常生活造成不良影响^[1]。近年来, 随着生活节奏的加快、社会竞争力的加大, 失眠的患病人数不断增加, 患病群体趋于年轻化, 如何防治失眠引起社会各界的广泛关注和重视, 成为临床关注的热门课题^[2]。常规护理是失眠的常用护理模式, 但整体干预效果不理想。

随着传统中医学的发展与完善, 中医逐渐成为疾

病治疗及护理的重要方案, 在疾病治疗及护理过程中发挥着独特的作用和功效, 尤其是头部铜砭刮痧干预能显著提高护理效果, 缓解失眠症状^[3]。鉴于此, 该研究就头部铜砭刮痧干预用于失眠患者的效果进行分析, 详细报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

该研究将失眠患者作为研究对象, 研究开始时间在 2022.09, 研究结束时间在 2024.09, 总共有 86 例患

者入选该研究, 所有入选对象随机分为两组各 43 例。研究组中男 23 例、女 20 例; 年龄下限为 28 岁, 年龄上限为 75 岁, 均值年龄为 (51.69±7.25) 岁; 病程时间 1 个月~6 个月, 平均 (3.28±0.54) 个月。对照组中男 24 例、女 19 例; 年龄最小不超过 26 岁, 年龄最大不超过 75 岁, 取平均值为 (51.38±7.24) 岁; 病程时间 1 个月~8 个月, 平均 (3.29±0.53) 个月。对比两组的各项信息无显著差异 ($P>0.05$)。

1.2 方法

归类到对照组的患者均进行常规护理: (1) 环境护理: 每天打扫病房卫生并消毒, 开窗通风 2 次, 保持室内空气新鲜, 并根据天气变化调整室内温度和湿度, 尽可能统一床单被褥颜色, 选择柔和和光线, 提供舒适的治疗环境; 叮嘱家属在病房内保持安静, 减小各项操作产生的噪声, 营造安静的治疗环境。(2) 助眠护理: 患者白天避免饮用浓茶、咖啡等提神饮品, 每晚入睡 30 分钟饮温热牛奶、使用温热水泡脚、播放轻柔音乐、佩戴眼罩等方式帮助入睡。白天午睡时间控制在 20 分钟~30 分钟, 入睡时使用手机或阅读书籍时间应低于 1 个小时, 睡前饮水量低于 250 毫升, 每天晚上十点关灯, 形成规律睡眠习惯。针对入睡极度困难者, 可遵医嘱使用安眠药物。(3) 心理护理: 经常与患者沟通, 关注其心理和情绪变化, 寻找负性情绪出现的原因, 通过移情法、心理暗示法、身体放松法等方式调节情绪, 实现身心放松。

归属于研究组的患者均在常规护理的基础上引用头部铜砭刮痧干预, 详细措施为: 仔细观察需刮痧部位皮肤的颜色、温度等情况, 确定皮肤无破皮、感染等情况后方可进行刮痧干预。询问患者的生活习惯和睡眠情况, 评估病情严重程度后制定相应的干预措施。协助患者采取舒适体位后, 找准头部的督脉、手少阳三焦经、足太阳膀胱经、足少阳胆经, 对上述部位的局部皮肤进行清洁处理、涂抹刮痧油并进行刮痧; 然后, 找准患者的安眠穴、百会穴、风池穴、四神聪穴、天柱穴等穴位, 对上述穴位的局部皮肤做好清洁处理后涂抹刮痧油,

然后使用铜砭刮痧板进行刮痧, 首先使用轻微力度刮痧, 待患者适应后采用补法手法进行刮痧, 每次刮痧时间设为 20 分钟, 一周两次, 持续干预两周。

1.3 观察指标

(1) 睡眠质量: 挑选匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 作为评估工具, 量表总共有 7 项, 每项计为 0~3 分, 共计 21 分, 睡眠质量随着分数的增加而越差。

(2) 失眠症状: 选取阿森失眠量表 (AIS) 当作评估依据, 量表囊括 8 个问题, 每个问题计为 0~3 分, 总计 24 分, 失眠症状随着分数的增加而加重。

(3) 心理状态: 评估标准参照汉密尔顿焦虑量表 (HAMA), 量表共 56 分, 分数越高则代表心理状态越差。

(4) 生活质量: 运用生活质量调查问卷表 (SF-36) 进行评估, 共 100 分, 分数越低则代表生活质量越差。

1.4 统计学分析

用统计学软件 SPSS25.0 进行分析, 计量资料用 ($\bar{x} \pm s$) 表示, t 验证, 计数资料用 (%) 表示, χ^2 验证, 若 $P<0.05$ 代表差异有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组的睡眠质量与失眠症状

干预后, 两组的睡眠质量评分及失眠症状评分较干预前均减少, 且研究组比对照组更低 ($P<0.05$), 见表 1。

2.2 评价两组的心理状态与生活质量

从表 2 的结果能发现, 干预后, 相较于对照组, 研究组的焦虑评分更低、生活质量评分更高 ($P<0.05$)。

3 讨论

失眠是指人体大脑组织长时间处于兴奋状态, 使得大脑组织的血液供应不足, 进而诱发睡眠障碍、情绪不稳定等一系列症状^[4]。对于失眠, 临床常主张镇静催眠类药物、抗焦虑类药物进行治疗, 但长时间用药容易产生依赖性, 且长时间失眠会导致患者出现焦虑等负性情绪, 而负性情绪会进一步加重失眠症状, 故需加强护理干预^[5]。

表 1 对比两组的睡眠质量与失眠症状 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	睡眠质量评分		失眠症状评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	43	18.96±4.12	5.32±1.64	16.53±2.48	3.82±1.06
对照组	43	18.75±4.16	7.95±2.33	16.39±2.45	6.47±2.11
t	-	0.235	6.053	0.263	7.359
P	-	0.815	0.000	0.793	0.000

表2 评价两组的心理状态与生活质量 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	焦虑评分		生活质量评分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
研究组	43	16.85±3.47	7.12±1.06	60.85±4.73	84.26±5.19
对照组	43	16.72±3.45	9.48±2.34	61.29±4.82	73.95±6.33
<i>t</i>	-	0.174	6.024	0.427	8.259
<i>P</i>	-	0.862	0.000	0.670	0.000

在失眠患者护理工作中, 首选常规模式, 为患者提供环境护理、助眠护理、心理护理等基础护理服务, 对睡眠质量的改善具有一定效果, 但整体护理效果不理想。中医将失眠划分到“不寐”的范畴, 认为久病体虚、饮食不节、情志不畅等致脏腑功能失调, 湿、火、痰等病邪侵入体内, 导致心失所养、邪扰心神, 最终形成不寐, 临床治疗关键为平衡阴阳、调和脏腑、养心安神^[6]。头部铜砭刮痧是一种中医外治法, 借助铜砭刮痧板能够很好地出痧, 促使入侵体内的外邪排出体外, 有效调节人体气血运行状态, 再加上自身溶痧有助于调节患者的自愈能力, 促进肝气通畅, 让其维持良好心态, 进而改善睡眠质量^[7]。该研究发现, 研究组经头部铜砭刮痧干预后, 其睡眠质量评分、失眠症状评分、焦虑评分及生活质量评分均优于对照组 ($P < 0.05$)。分析其原因是: 头部铜砭刮痧干预运用铜砭刮痧板对头部的督脉、手少阳三焦经、足太阳膀胱经、足少阳胆经、安眠穴、百会穴、风池穴、四神聪穴、天柱穴进行刮痧处理, 有助于刺激人体的经络腧穴, 调节中枢神经系统和脑部神经, 改善脑部经络的血液循环状态, 发挥活血祛瘀、疏通经络、宁心安神的功效, 从而缓解失眠症状, 提升睡眠质量和生活质量, 改善心理状态^[8]。

综上所述, 针对失眠患者, 实施头部铜砭刮痧干预的效果确切, 对于睡眠质量和失眠症状的改善具有促进作用, 有助于改善心理状态, 提高生活质量, 值得临床加大推广力度。

参考文献

- [1] 黄莉, 左静, 王雯, 等. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗心肾不交型失眠患者的临床疗效观察[J]. 中医外治杂志, 2023, 32(5):42-44.

- [2] 曾满萍, 刘晓辉, 彭丽华, 等. 耳穴贴压联合耳部铜砭刮痧治疗失眠症的疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2022, 41(04):359-365.
- [3] 余佳, 侯欢, 张阳. 耳部全息铜砭刮痧联合子午流注耳穴压豆对睡眠障碍的干预效果及睡眠质量指数的影响[J]. 四川中医, 2022, 40(8):206-208.
- [4] 钟凌燕, 蔡小云, 陈懋祺. 柴胡疏肝散合黄连温胆汤配合铜砭刮痧治疗肝胃不和型失眠患者的临床效果观察[J]. 北方药学, 2023, 20(6):40-42.
- [5] 范静, 刘正元. 耳部全息铜砭刮痧联合耳穴压豆治疗失眠症患者的效果[J]. 中国民康医学, 2024, 36(11):98-101.
- [6] 赵君. 耳部全息铜砭刮痧联合艾司唑仑治疗慢性失眠的临床疗效及对患者睡眠质量的影响[J]. 反射疗法与康复医学, 2024, 5(3):19-22.
- [7] 丁冬梅, 邱萍, 万圆圆, 等. 中医护理铜砭刮痧对失眠症患者睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(6):1043-1044.
- [8] 王雪. 头部铜砭刮痧联合耳穴埋豆在冠心病合并睡眠障碍患者中的应用[J]. 临床护理杂志, 2023, 22(6):37-39.

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