

## 耳穴压豆与脐灸护理在中风后失眠患者中的应用效果分析

张晓蓓, 蒋 晴

新疆医科大学附属中医医院 新疆乌鲁木齐

**【摘要】目的** 探讨为中风后失眠患者联合应用耳穴压豆与脐灸护理的临床疗效。**方法** 研究时间为 2023 年 1 月至 2023 年 12 月, 研究对象为中风后失眠患者, 数量为 100 例, 随机分为两组, 其中对照组接受常规护理, 研究组联合应用耳穴压豆与脐灸护理, 观察临床效果等指标差异。**结果** 研究组睡眠质量评分小于对照组 ( $P < 0.05$ ); 研究组患者心理状态评分降低幅度均大于对照组 ( $p < 0.05$ )。**结论** 为中风后失眠患者联合应用耳穴压豆与脐灸护理可以改善患者的睡眠质量以及心理状态, 应用效果优于常规护理, 可以借鉴推广。

**【关键词】** 中风; 失眠; 耳穴压豆; 脐灸护理

**【收稿日期】** 2025 年 1 月 12 日 **【出刊日期】** 2025 年 2 月 15 日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20250085

### Application effect analysis of ear point compression bean and umbilical moxibustion nursing in insomnia patients after stroke

Xiaobei Zhang, Qing Jiang

Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi, Xinjiang

**【Abstract】Objective** To explore the clinical effect of combining ear point pressure bean and umbilical moxibustion for insomnia patients after stroke. **Methods** The study was from January 2023 to December 2023. The study subjects were insomnia patients after stroke, with 100 cases, randomly divided into two groups, in which the control group received conventional care, and umbilical moxibustion, to observe the differences in clinical effects and other indicators. **Results** The sleep quality score of the study group was less than that of the control group ( $P < 0.05$ ); the decrease of the study group was greater than that of the control group ( $p < 0.05$ ). **Conclusion** the combined application of ear pressure and umbilical moxibustion nursing can improve the sleep quality and psychological state of patients, and the application effect is better than routine nursing, which can be used and promoted.

**【Keywords】** Stroke; insomnia; Ear point pressure beans; Umbilical moxibustion care

中风后失眠是指中风患者在中风后出现的睡眠障碍, 主要表现为入睡困难、易惊醒、睡眠不连续、早醒、醒后难以入睡以及睡眠质量差等。在研究中发现<sup>[1]</sup>, 神经功能损伤、疼痛、焦虑、抑郁等因素的共同作用下, 导致 30%-50% 的患者难以入睡, 或者即使入睡也难以维持良好的睡眠状态, 远高于普通人群的失眠发生率, 严重影响了中风患者的生活质量, 使他们无法充分休息和恢复, 进而影响他们的康复进程。耳穴压豆是一种中医护理技术, 可以通过压迫耳朵上的穴位, 刺激神经系统, 进而调节机体功能、缓解疼痛、促进康复<sup>[2]</sup>。脐灸护理则是一种中医特色疗法, 以肚脐为中心, 通过艾灸激发经络气血, 调节脏腑功能, 达到治疗疾病、保健养生的目的。

本次研究重点分析对于中风后出现失眠症状的患者, 联合应用耳穴压豆与脐灸护理的临床效果, 具体情况报告如下:

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

在 2023 年 1 月至 2023 年 12 月期间选取中风后出现失眠症状的患者为研究对象, 共计 100 例, 分为两组, 研究组男 28 例, 女 22 例; 年龄 31—77 岁, 平均 ( $53.28 \pm 4.42$ ) 岁。对照组男 29 例, 女 21 例; 年龄 31—78 岁, 平均 ( $53.41 \pm 5.33$ ) 岁。组间无统计学差异 ( $P > 0.05$ ), 具有可比性。

##### 1.2 方法

1.2.1 对照组: 接受常规护理。住院后, 要求患者

严格遵循医生的嘱咐, 指导患者定时定量服用药物, 尽可能地为患者营造一个安静、舒适的睡眠环境, 促使患者主动改变睡眠习惯, 同时建议患者多进行散步、太极等有氧运动, 并且告知患者在运动过程中要注意循序渐进, 不要过度锻炼。除此之外, 还要做好对患者的健康教育, 让患者养成良好的饮食习惯, 尽量食用容易消化的食物, 不要食用辛辣刺激的食物, 避免饮用刺激性的饮料, 比如咖啡、浓茶等。在睡前可以听音乐、泡脚等, 使身体和精神都得到充分的放松, 从而改善睡眠质量。

1.2.2 研究组: 接受耳穴压豆与脐灸护理。

1.2.2.1 耳穴压豆: 探查并定位患者耳部的敏感点, 消毒后取王不留行籽粘贴于胶布上, 贴压于神门、心、交感、皮质下和神经衰弱点等穴位。用手指给予适度的揉、按、捏、压, 使患者产生热、麻、胀、痛等刺激感应。每次按压持续 1-2 分钟, 逐渐提升力度至患者感到酸麻或轻微胀痛感, 每日 3-5 次, 双耳交替进行, 视情况每 1-3 天更换一次。

1.2.2.2 脐灸护理: 对神阙穴进行艾灸。(1) 充分暴露脐部(暴露衣服范围上至中脘, 下至关元, 左右至大横穴), 在肚脐直接先给药。(2) 放上面碗, 面碗中间给药洞一般要比肚脐稍大点, 便于给药。药洞给药占洞内 5 分满。(3) 盖好面碗防护布。面碗防护布内径比面碗稍大些, 面碗防护布宽度要盖过中脘与关元,

要盖过腹部两侧。(4) 面碗内放好艾塔后, 打开排烟系统, 点燃艾塔。(5) 脐灸时间: 儿童用艾塔 2 个, 40-60 分钟左右, 成人用艾塔 3-4 个 60-90 分钟左右。每个艾塔燃烧时间 20 分钟左右, 做脐灸过层中要及时更换艾塔。(6) 脐灸后留部分面碗内灸粉, 空白贴封脐 4-6 小时, 如果傍晚灸完, 封一晚上, 清洁脐部及周围皮肤。

### 1.3 观察项目

1.3.1 比较睡眠质量: 采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评估, 共包括四个维度, 如睡眠时间等 4 个维度, 每个维度 0-3 分, 孕妇获得更低的分数, 这意味着其睡眠质量更好。

1.3.2 比较心理状态: 使用抑郁自评量表(SDS)和焦虑自评量表(SAS)进行评估, AS 的评估阈值为 50 分, 与患者的焦虑症状呈正相关; SDS 的评估阈值为 53 分, 与患者的抑郁症状呈正相关。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS26.0 统计学软件进行数据分析, 计量资料以  $\bar{x} \pm s$  表示, 采用 t 检验; 计数资料以 n(%) 表示, 采用  $\chi^2$  检验。当  $P < 0.05$  时说明对比差异显著。

## 2 结果

### 2.1 两组 PSQI 评分差异

研究组 PSQI 评分小于对照组, 差异显著 ( $P < 0.05$ )。如表 1 所示:

表 1 两组患者治疗前后睡眠指数结果对比分析 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	入眠时间	睡眠时长	睡眠效率	睡眠紊乱	睡眠质量	安眠药物	日间功能
对照组 (n=50)	1.43±0.30	0.93±0.21	1.15±0.22	0.98±0.10	1.38±0.29	0.63±0.12	1.23±0.37
研究组 (n=50)	0.80±0.21	0.65±0.14	0.85±0.33	0.71±0.11	0.90±0.19	0.42±0.09	1.05±0.13
t	5.569	6.525	7.856	5.415	3.524	5.693	4.154
p	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

### 2.2 比较心理状态评分差异

干预前, 研究组和对照组 SAS 评分分别为: (51.62±3.58) 分、(51.48±3.85) 分, SDS 评分分别为: (50.58±4.25) 分、(50.48±4.84) 分, 差异均不显著 ( $P > 0.05$ )。

干预后, 研究组和对照组 SAS 评分分别为: (31.25±2.85) 分、(45.85±4.08) 分, SDS 评分分别为: (32.52±3.17) 分、(44.85±3.47) 分, 研究组评分均低于对照组, 差异显著 ( $P < 0.05$ )。

## 3 讨论

中风作为一种常见的脑血管疾病, 其发病率和致

残率都非常高, 同时很多患者在中风就会出现睡眠障碍<sup>[3]</sup>。中风后失眠对患者康复的影响是多方面的, 会导致患者疲劳, 降低患者的身体机能和免疫力, 增加感染和其他并发症的风险; 还会影响患者的情绪和精神状态, 导致焦虑、抑郁等心理问题的出现, 这些问题不仅会影响患者的心理健康, 还会进一步影响他们的康复进程; 失眠还会影响患者的认知功能和注意力, 使他们难以集中精力进行康复训练和学习, 这些影响都会直接或间接地阻碍患者的康复进程, 延长患者的康复时间<sup>[4-5]</sup>。长期失眠还会加重中风患者的神经功能损害。中风本身就会导致神经功能的损伤, 而失眠则会进一

步加重这种损伤。研究发现<sup>[6]</sup>, 长期失眠会导致神经元的死亡和突触的减少, 进而影响大脑的功能和结构, 这种损害不仅会影响患者的认知功能和运动功能, 还会增加再次中风的风险。

中医认为, 中风后失眠属于“不寐”“不卧床”等范畴, 病位在脑, 与心、肝、脾、肾密切相关<sup>[7]</sup>。在中医临床实践中, 耳穴压豆与脐灸护理作为两种独特且有效的疗法, 已广泛应用于多种疾病的治疗与调理中。耳穴压豆法是一种外治法, 其中“豆”指的是王不留行籽, 治疗过程中医者会将王不留行籽置于耳部特定穴位上, 通过刺激耳部神经, 这种刺激能够激活耳部的神经末梢, 进而通过神经系统的传导, 调节大脑皮层的功能, 从而促进血液循环, 缓解病痛。该方法操作简便, 疗效独特且稳定, 通过刺激安神定志的耳穴, 可以缓解紧张情绪, 改善睡眠质量, 提升心理健康水平, 对慢性病和亚健康状态的调理有显著效果; 对于心烦不寐、触事易惊、终日惕惕、胆怯心悸等症状, 耳穴压豆法能够益气镇静、安神定志, 发挥类似于安神定志丸合酸枣仁汤的治疗效果<sup>[8]</sup>。

脐灸法作为另一种传统中医治疗方法, 在中医理论中也有着深厚的理论基础和广泛的应用。肚脐是人体的重要穴位之一, 连接全身经络, 是药物进入体内的关键通道。脐灸通过艾灸的温热作用, 使药物成分通过肚脐进入体内, 发挥药效。脐灸护理不仅操作简单、安全, 而且效果显著, 可以促进肚脐周围的血液循环, 加速新陈代谢, 从而调节脏腑功能, 改善失眠症状, 同时艾灸还能温阳散寒, 对于中风后出现的虚寒症状有明显的改善作用, 还具有安神定志的功效, 能够缓解患者的紧张情绪, 帮助患者更快地进入睡眠状态, 深受患者喜爱。

本研究为研究组患者联合应用耳穴压豆与脐灸护理, 发现相比于接受常规护理的对照组患者, 研究组患者 PSQI 评分和心理状态评分均低于对照组, 可见耳穴压豆与脐灸护理对患者睡眠质量的改善作用更加显著, 患者的睡眠时间明显延长, 睡眠深度也有所增加, 能够更长时间地保持深度睡眠状态。由于失眠症状的缓解, 患者普遍感到精神焕发, 心情愉悦, 对生活和工作热情也重新被点燃, 同时无论是耳穴压豆还是脐灸护理, 都能够为他们提供舒适的体验, 几乎没有任何不适感或痛苦, 从而有效改善患者的心理状态。

综上所述, 耳穴压豆法和脐灸护理都是中医对失眠的一种行之有效的疗法, 它能调整体内的血液循环, 增强身体的自我修复能力, 使失眠患者的睡眠品质得到改善, 同时缓解患者的负性情绪, 可广泛应用。

### 参考文献

- [1] 刘爱贞, 林超, 门玉芝, 等. 耳穴压豆与脐灸护理对中风后失眠患者睡眠质量和生活质量的影响[J]. 光明中医, 2023, 38(19):3847-3850.
- [2] 张赞, 赵铎. 耳穴贴压联合低频重复经颅磁刺激对中风后失眠患者 PSQI、HAMD、HAMA 及血清 5-HT、BDNF 水平的影响[J]. 中医研究, 2023, 36(06):54-59.
- [3] 张莹莹, 石智新, 卢莹莹. 针刺联合耳穴贴压治疗中风后失眠的疗效观察及对脑血流速度的影响[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(04):336-341.
- [4] 叶龙霖, 王叶青, 蒋平平, 等. 经筋解结联合涌泉贴敷治疗缺血性中风后失眠的效果及其对血清白介素 6 和肿瘤坏死因子  $\alpha$  的影响研究[J]. 中国全科医学, 2022, 25(27):3422-3428+3442.
- [5] 冶尔西, 张瑜, 关淑婷, 等. “醒脑调腑”针刺法治疗中风后失眠的临床疗效评价[治尔西, 张瑜, 关淑婷, 季德江, 张萍艳, 任文静]. 辽宁中医杂志, 2020, 47(10):138-142.
- [6] 霍间甜, 张婉容, 杨慧贤, 等. 常规护理配合耳穴压豆联合低频电刺激法在中风后失眠病人中的应用[J]. 全科护理, 2019, 17(19):2367-2369.
- [7] 武学秀. 中医养生保健护理在老年居民睡眠障碍患者中对睡眠时长及 PSQI 评分的影响研究[J]. 中华养生保健, 2023, 41(13):130-133.
- [8] 郭蕊, 尹佳. 耳穴压豆联合护理干预对慢性阻塞性肺疾病失眠患者睡眠质量的作用分析. 中外女性健康研究, 2022 (5) :22-23.

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