

中药涌泉穴贴敷对老年患者失眠症的护理效果分析

任逸波 通讯作者：黄柳燕 周 睿 王 静 张卫红

上海中医药大学附属龙华医院 上海 200032

摘要：目的：分析中药涌泉穴贴敷对老年患者失眠症的护理效果和使用价值。方法：选取我院收治的老年失眠症患者68例，将其按照随机分组法分为对照组（34例，使用常规护理）和观察组（34例，使用中药涌泉穴贴敷护理）。对两组护理效果进行分析。结果：两组患者在接受护理后均取得一定效果，但观察组在采用中药涌泉穴贴敷护理后，PSQI评分，SDS、SAS评分，护理满意度均优于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论：对老年失眠症患者采用中药涌泉穴贴敷护理能取得较佳的效果，可改善其睡眠质量，改善其心理状态，提高护理满意度。

关键词：老年失眠症；中药涌泉穴贴敷；温肾助眠膏

Nursing effect analysis of Yongquan Point application of traditional Chinese medicine on senile patients with insomnia

Yibo Ren, Corresponding author: Liuyan Huang, Rui Zhou, Jing Wang, Weihong Zhang

Longhua Hospital Shanghai University of Traditional Chinese Medicine, Shanghai 200032

Abstract: Objective: To analyze the nursing effect and use value of Yongquan point application of traditional Chinese medicine on insomnia in elderly patients. Methods: 68 elderly patients with insomnia in our hospital were randomly divided into the control group (34 cases, using conventional nursing) and the observation group (34 cases, using traditional Chinese medicine Yongquan point sticking nursing). The nursing effects of the two groups were analyzed. Results: The two groups of patients have achieved certain results after receiving nursing care, but the PSQI score, SDS, SAS score and nursing satisfaction of the observation group after applying traditional Chinese medicine Yongquan point were better than those of the control group, and the difference was statistically significant ($P < 0.05$). Conclusion: The application of traditional Chinese medicine at Yongquan point in elderly patients with insomnia can achieve better results, improve their sleep quality, improve their psychological state, and improve nursing satisfaction.

Keywords: Senile insomnia; Traditional Chinese medicine Yongquan point application; Wenshen Zhumian Cream

老年失眠症不同于中青年的失眠特点，在病因病机方面与精神思想因素关系不大，不像中青年那样主要由精神负担沉重、思虑过度、心血耗伤所致，故其治疗如同于中青年之失眠，则效果多不满意^[1]。其实，老年失眠症是由年老带来的全身和大脑皮质生理变化所导致的，治疗应从改善老年人全身和大脑生理衰退状况为主。老年人失眠主要表现在入睡时间延长、早醒、觉醒次数增加、醒后再难入睡等。并且长期失眠会导致肥胖、焦虑、抑郁、注意力不集中、记忆障碍等问题，甚至引发心脏病、糖尿病和中风等疾病^[2]。因此，需对老年失眠症患者采取有效护理措施。本文研究了对其使用中药涌泉穴贴敷护理的临床效果，具体如下：

一、对象和方法

1.1 对象

选取我院于2021.10 ~ 2022.10月1年内收治的老年失眠症68例。将其按照随机分组方法，分为对照组（34例，男19例，女15例，年龄 66.26 ± 3.18 岁）和观察组（34例，男20例，女14例，年龄 66.37 ± 3.26 岁）。两组均符合老年失眠症诊断标准，且知晓本次研究内容并已签署同意书；排除标准：患有其他恶性肿瘤者、精神障碍者、严重器官衰竭者等。两组一般资料差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。

1.2 方法

对照组使用常规护理方法，包括用药指导、日常生活护理、病情监测等。观察组在此基础上，采用中药涌泉穴贴敷护理，具体包括：

1.2.1 中药涌泉穴贴敷方法

选取患者双侧足底涌泉穴：位于足底部，始足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。外敷时间，根据《黄帝内经》“子午流注”原理，戌时心包经当令，宜以静养生、注意休息，即19点-21点起进行外敷。外敷方法：先将药物（使用我院自制的温肾助眠膏）均匀涂抹于纱布（1元硬币厚度，1盒药膏约用一周），再将纱布紧贴于双足涌泉穴位上，用胶带固定纱布，次日晨起时取下擦净。

1.2.2 中药涌泉穴贴敷护理配合

1.2.2.1 创造良好睡眠环境

理想的室内温度为18℃-22℃，湿度为50%-60%，健全探视制度，指导陪护和家属按时离开病房。医护人员应穿软底鞋，要求做到说话轻、走路轻、操作时动作轻，减少噪音。护理人员晚上交接班及夜查房时用手电筒，不要在病人床旁交代病情。将危重病人、打鼾及老年痴呆烦躁的病人尽量安排到一起，以免干扰其他病人的休息。

1.2.2.2 加强心理护理

做到耐心倾听患者的诉说，对患者提出的问题和疑虑应详细给予解释和指导，用巧妙和具有积极行动的语言达到按时治疗的效果。发挥社会家庭的力量。多关心爱护老年患者。让患者对疾病有足够的认识，积极配合治疗。

1.2.2.3 指导患者养成良好的睡眠习惯

患者睡前避免饱食、饥饿、饮浓茶、喝咖啡、饮酒，睡前饮一杯甜牛奶可使睡眠加深加长。督促患者睡前1h排尽小便，少喝水，建议用温水（40-50℃）泡脚，按摩脚心和脚趾，能促进气血运行、增加舒适感，通过松弛作用达到镇静催眠。教会其运用放松方法，如选择最佳体位，微闭双眼，自然呼吸，以放松身体的每个部分。

1.2.2.4 指导患者日间适度运动

白天，护理人员要鼓励患者适度运动。如到户外散步，打太极拳或者到风景秀丽的公园欣赏一下自然景色等。对活动受限的患者，护理人员可陪同其聊天、做手工等，尽量保证其处于清醒的状态，减少其日间睡眠的时间。另外，护理人员应尽量确保患者的午睡时间不要超过半小时，这样才能够保证其夜间有较高质量的睡眠。

1.2.2.5 做好睡前护理

任何躯体疾病都会影响患者的睡眠，为使其情绪良好的状态下入睡，就寝前护理人员要做好晚间护理，协助其洗漱、整理床单、更衣，注意检查身体各部位的引流管、牵引、敷料等情况，必要时更换敷料。需要止痛者睡前给予止痛药物，帮助患者解除或减轻各种疾病引起的不适。注意利尿剂尽量不安排在晚上服用。

1.2.2.6 睡前放松训练

护理人员指导患者进行以下睡前放松训练：腹式呼吸法：采取自认为最舒适的体位，将双臂随意放置于身

体两侧；进行腹式吸气，同时尽可能扩大胸廓，放松腹肌；平静地完成一次吸气动作后，缓慢地进行呼气，时间较吸气慢一倍。在腹式呼吸的同时，依次放松全身肌肉，自足部开始至头部；肌肉松弛活动练习：采取自然轻松的姿势，使全身肌肉放松；闭上双目，做深呼吸；脑海里呈现一幅宁静的图画，并在每次呼气时重复一个对自身有特殊意义的词或字，如“安静”在上述活动时，按顺序放松全身肌肉，自足部开始至头部；反复进行，每次15-20min；结束时静坐数分钟，顿感全身轻松。

1.3 观察指标

1.3.1 PSQI评分

使用PSQI量表（匹兹堡睡眠质量指数）对两组睡眠质量进行评估，包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍七个部分。每个部分按0-3等级计分，累积各部分得分为PSQI总分，总分范围为0-21，得分越低，表示睡眠质量越好。

1.3.2 SDS、SAS评分

使用SDS（抑郁自评表）、SAS（焦虑自评表）对两组心理状态进行评估。其中SDS量表53分为界限值，53-62分：轻度抑郁，63-72分：中度抑郁，≥73分：重度抑郁；SAS量表50分为界限值，50-59分：轻度抑郁、焦虑，60-69分：中度抑郁、焦虑，≥70分：重度抑郁、焦虑。

1.3.3 护理满意度

使用我院自制的调查表对两组护理满意度进行评估，包括非常满意、满意、一般满意、不满意。

1.4 统计学分析

使用SPSS 20.0软件对数据进行统计学分析，使用“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料，使用 χ^2 和%表示计数资料， $P < 0.05$ 表示数据差异有统计学意义。

二、结果

2.1 两组PSQI评分对比

观察组PSQI评分明显低于对照组，差异均有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。如表1：

表1 两组PSQI评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率
观察组	34	1.14 ± 0.43	1.08 ± 0.39	1.47 ± 0.65	1.22 ± 0.30
对照组	34	1.64 ± 0.34	1.55 ± 0.63	1.94 ± 0.38	1.64 ± 0.44
t	-	5.319	3.699	3.649	4.599
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001

表1续表 两组PSQI评分对比（ $\bar{x} \pm s$ ，分）

组别	例数	睡眠障碍	催眠药物	日间功能障碍	PSQI总分
观察组	34	1.15 ± 0.29	1.23 ± 0.49	1.29 ± 0.56	8.97 ± 2.45
对照组	34	1.53 ± 0.30	1.66 ± 0.66	1.74 ± 0.69	10.76 ± 2.14
t	-	5.310	3.050	2.953	3.209
P	-	0.001	0.003	0.004	0.001

2.2 两组 SDS、SAS 评分对比

观察组 SDS、SAS 评分明显低于对照组，差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。如表 2：

表 2 两组 SDS、SAS 评分对比 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	SDS	SAS
观察组	34	32.73 $\pm$ 3.25	30.46 $\pm$ 3.18
对照组	34	37.33 $\pm$ 3.43	36.55 $\pm$ 3.51
t	-	5.677	7.498
P	-	0.001	0.001

2.3 两组护理满意度对比

观察组护理满意度明显高于对照组，差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。如表 3：

表 3 两组 PSQI 评分对比 (n, %)

组别	例数	非常满意	满意	一般满意	不满意	满意度
观察组	34	8 (25.00)	15 (46.88)	9 (28.13)	2 (5.88)	32 (94.12)
对照组	34	6 (18.75)	12 (37.50)	8 (25.00)	8 (23.53)	26 (76.47)
χ^2	-	0.399	0.553	0.078	4.221	4.221
P	-	0.549	0.457	0.779	0.040	0.040

三、讨论

失眠，又称睡眠障碍，是指在适当的睡眠机会和环境的情况下，个体对睡眠质量的不满：其主要表现为入睡困难和（或）睡眠维持障碍，同时伴随对白天功能的显著影响^[3]。而老年失眠症的病因主要有以下几点：精神因素：心理因素如焦虑、烦躁不安或情绪低落、心情不愉快等，都是引起失眠的重要原因；躯体因素：失眠的身体疾病有心脏病、肾病、哮喘、溃疡病、关节炎、高血压、睡眠呼吸暂停综合征等；环境因素：环境的改变，会使人产生生理上的反应，如卧室内强光、噪音、过冷或过热都可能使人失眠；化学因素：茶、咖啡、可乐类饮料等含有中枢神经兴奋剂—咖啡碱，晚间饮用可引起失眠，服用中枢兴奋药物也可导致失眠^[4]。各式原因造成老年失眠症的出现，使患者身心遭受双重影响。因此，需对其采取有效护理措施。

失眠在中医中属于不寐，常是由于心脾两虚、心胆气虚、心肾不交、肝郁化火等原因导致。因此应当以疏肝泻火、镇心安神、清化痰热、滋阴降火、交通心肾等为主^[5]。涌泉穴是足少阴肾经的常用腧穴之一，位于足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第 2、3 跖趾缝纹头端与足跟连线的前 1/3 与后 2/3 交点上^[6]。《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说，肾经之气犹如源泉之水，来源于足下，涌出灌溉周身四肢各处。涌泉穴作为肾经的第一穴。它也是失眠、眩晕、神经衰弱、倦怠感调理的重要选穴。涌泉药物敷贴是临床常用的治疗失眠的方法之一^[7]。本研究中涌泉穴贴敷护

理采用的中药是温肾助眠膏，成分以清心火、温肾阳为主，共同作用使得水火相济、心肾交通，从而起到治疗失眠的作用。睡前将其贴于脚底涌泉穴，它会持续 6-8h 发热，热灸其经络产生温热性刺激，起到温经通痹，宁心安神，解郁除烦，平肝助眠，升清降浊，通络化湿，调理睡眠的作用^{[8]-[9]}。在本研究中，通过对老年失眠症患者使用中药涌泉穴贴敷护理，并配合相应的睡眠护理护理措施，观察组 PSQI 评分，SDS、SAS 评分，护理满意度均优于对照组，差异均有统计学意义 ($P < 0.05$)。说明对老年失眠症患者使用中药涌泉穴贴敷护理，可有效提升其睡眠质量，改善其心理状态，提高护理满意度。在朱玲玲^[10]的研究中也表示，应用涌泉穴贴敷于老年失眠症患者中，可有效改善其睡眠质量，效果显著。与本研究结果相符，说明中药涌泉穴贴敷护理有较高使用价值。

综上所述，对老年失眠症患者使用中药涌泉穴贴敷护理，可有效提升其睡眠质量，改善其心理状态，提高护理满意度。

参考文献：

- [1]梁惠行，余建成.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果[J].中国社区医师，2022，38（03）：70-72.
- [2]徐秀菊，王晓秋，吴文忠等.电针对老年失眠症患者睡眠质量及血清褪黑素的影响[J].上海针灸杂志，2022，41（01）：1-4.
- [3]项佳丽，高秀君.中药穴位贴敷治疗老年失眠症的疗效观察及对抑郁、焦虑的影响[J].中国中医药科技，2021，28（06）：983-984.
- [4]战伟，吕双双，周鑫等.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）：113-115+148.
- [5]许静，黄欢欢.中药足浴配合中医内科护理在老年失眠症中的应用[J].中国中医药现代远程教育，2022，20（18）：143-144+176.
- [6]陈爱珍，汪亚男，顾艳茹等.老年失眠症患者中医护理适宜技术干预方案的构建[J].上海护理，2021，21（08）：10-14.
- [7]秦珊，吴文忠，刘成勇等.交泰丸穴位贴敷治疗心肾不交型老年失眠症临床疗效及安全性评价[J].中华中医药杂志，2021，36（08）：5072-5075.
- [8]卢义红.中药足浴配合中医内科护理在老年失眠症中的应用效果分析[J].中国医药指南，2022，20（28）：158-161.
- [9]赵雪飞.针灸治疗老年失眠症的临床治疗效果[J].现代养生，2019（24）：178-179.
- [10]朱玲玲.肉桂粉敷贴涌泉穴联合耳穴治疗老年性失眠临床疗效研究[J].中国社区医师，2020，36（34）：111-112.