

五行音乐联合耳穴压豆在糖尿病失眠症患者中的应用效果

欧慧云 李霞 陈秋芳

河池市人民医院 广西 河池 547000

【摘要】目的：分析探讨在糖尿病失眠症患者的临床治疗中使用五行音乐联合耳穴压豆方式的应用效果和价值。方法：选择我院收治的100例糖尿病失眠症的患者为本次研究对象，使用传统治疗和五行音乐联合耳穴压豆治疗的分别为对照组和研究组。比较两组患者治疗后的睡眠质量评分、相关中医症状积分、单胺神经递质水平、相关血糖水平。结果：相比于对照组，研究组患者治疗后的睡眠质量评分、相关中医症状积分、单胺神经递质水平、相关血糖水平更优异，均（ $P<0.05$ ）。结论：在糖尿病失眠症患者的临床治疗中使用五行音乐联合耳穴压豆的方式进行治疗，能提高患者的睡眠质量，改善血糖水平。

【关键词】：糖尿病；失眠症；五行音乐；耳穴压豆；睡眠质量

Effect of Five Elements Music Combined with Ear Point Pressing Beans on Insomnia Patients with diabetes

Huiyun Ou Xia Li Qiufang Chen

Hechi People's Hospital Guangxi Hechi 547000

Abstract: Objective: To analyze the application effect and value of using five-element music combined with ear point bean pressing in the clinical treatment of diabetic insomnia patients. Methods: A total of 100 patients with diabetic insomnia admitted to our hospital were selected as the study subjects, and the control group and the study group were treated using traditional treatment and five-element music combined with ear point bean compression. The sleep quality scores, related TCM symptom scores, monoamine neurotransmitter levels, and related blood glucose levels of the two groups were compared. Results: Compared with the control group, the sleep quality score, related TCM symptom score, monoamine neurotransmitter level, and related blood glucose level of the patients in the study group were better ($P<0.05$). Conclusion: The use of five-element music combined with ear point bean pressing in the clinical treatment of diabetic insomnia patients can improve the quality of sleep and improve blood glucose level.

Keywords: Diabetes; Insomnia; Five element music; Ear point pressing beans; Sleep quality

失眠症是临床中较为常见的一种睡眠障碍，指人在有睡眠条件的情况下，对睡眠时间和质量不满意的情况，其诱发因素较多，包括身心上的因素、环境因素、药物因素、生活习惯、疾病等，糖尿病就是其中诱发因素之一，严重影响到人们的生活质量等^[1]。糖尿病是一种常见的慢性疾病，糖尿病引起的失眠通常是因为患者出现合并糖尿病患者的糖尿病周围神经出现病变、下肢动脉硬化闭塞、自主神经病等情况造成的失眠，若糖尿病患者出现失眠的症状会让患者的睡眠质量急剧下降，进一步让糖尿病患者的糖代谢紊乱，加重糖尿病患者的病情情况^[2]。因为我国人口老龄化严重，糖尿病跟年龄有很大的关系，因为糖尿病出现失眠的患者越来越多，需要对其及时进行治疗，积极改善糖尿病患者失眠的状况^[3]。目前临床对糖尿病失眠症的患者通常采用药物治疗的方式对其进行医治，虽然在一定程度上能缓解患者失眠的症状，但治疗起效时间较慢，大多还是针对血糖水平的控制，需要寻找另外针对失眠的治疗方法。鉴于此，本次研究将选择我院收治的100例糖尿病失眠症的患者为对象，侧重分析五行音乐联合耳穴压豆的治疗方式在糖尿病失眠症患者临床的治疗效果。

1 资料与方法

1.1 一般资料

按照随机数字表法的分组方式，将我院在2020年2月—2022年3月期间，收治的100例糖尿病失眠症的患者分为对照组和研究组。对照组患者共50人，男女比例为26:24，平均年龄为 (61.52 ± 4.43) 岁，糖尿病平均病程为 (7.84 ± 1.56) 年，失眠症病程为 (3.84 ± 0.62) 年。研究组患者共50人，男女比例为27:25，平均年龄为 (62.16 ± 4.36) 岁，糖尿病平均病程为 (7.58 ± 1.36) 年，失眠症病程为 (3.39 ± 0.78) 年。组间的患者的一般资料对比，最后的结果显示，（ $P>0.05$ ）具有可比性。所有患者均知悉并同意，我院伦理委员会知情并同意研究。

1.2 方法

对照组对糖尿病失眠症的患者使用常规治疗的方式进行医治，包括口服降糖药，注射胰岛素，制定合理的饮食方案，控制脂质体重，中药食疗等。研究组对糖尿病失眠症的患者使用以常规治疗为基础的五行音乐联合耳穴压豆的方式进行治疗，具体实施方法如下：

(1) 中药食疗

在患者的粥中加入太子参、黄芪、生地、山萸肉、白术等,帮助患者达到益气养阴的功效。太子参性微干、微苦、性平,归脾经、肺经;黄芪性味甘温,归脾、肺两经;生地性味甘、微温,归心、肝、肾经;山萸肉味酸涩、性微温、归肝、肾经;白术味苦、甘、性温,归脾、胃经。

(2) 运动干预

为增加患者对自身的体重体质管理,改善患者的病情和临床症状,护理人员可以结合患者的具体身体素质和病情情况,为患者制定针对性的运动护理方案,主要以有氧运动为主。比如瑜伽、散步、快走等,运动时间最好保持在30分钟左右。注意糖尿病患者在进行适当运动前,必须社区一些食物,避免出现空腹运动的情况,引起患者血糖降低导致昏倒。

(3) 五行音乐联合耳穴压豆

有忧郁症的糖尿病患者可选择《诙谐曲》《江南春》类型的五行音乐,取交感、三焦、内分泌为主穴,肺、肝、胃等穴位为配穴进行耳穴压豆;身心疲劳的糖尿病患者选择《幻想曲》《锦上添花》类型的无形音乐,取内分泌、三焦、缘中为主穴,神门、肾上腺等为配穴进行耳穴压豆;失眠症的糖尿病患者可选择《平湖秋月》《摇篮曲》类型的五行音乐,取胃、内分泌、交感为主穴,食道、耳中等为配穴进行耳穴压豆;合并冠心病症状的糖尿病患者可选择《二泉映月》《关山月》类型的五行音乐,取胰、胆、三焦、缘中为主穴,胰、耳迷根等为配穴进行耳穴压豆;合并高血压症的糖尿病患者可选择《茉莉花》《春之歌》类型的五行音乐,取屏间、交感、皮质下为主穴,耳背肝、神门、下屏尖、颈椎等为配穴进行耳穴压豆。

1.3 疗效标准

(1) 两组治疗结束后,从两组患者治疗后的主观睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性、习惯睡眠效率、睡眠紊乱、白天功能紊乱六个维度的评分,比较两组患者治疗后的睡眠质量评分。主观睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性、习惯睡眠效率、睡眠紊乱、白天功能紊乱的评分越低,

说明患者在治疗后的睡眠质量越高,证明治疗的效果越好。

(2) 两组不同治疗结束后,从两组患者治疗后的乏力、心神不安、失眠多梦、五心烦热四个维度的评分,比较两组患者治疗后的相关中医症状积分。乏力、心神不安、失眠多梦、五心烦热的评分越低,说明在患者治疗后的相关中医症状越好,证明治疗的效果越好。

(3) 两组治疗结束后,从两组患者治疗后的NE(去甲肾上腺素)、5-HT(5-羟色胺)两个维度的水平指标,比较两组患者治疗后的单胺神经递质水平。NE(去甲肾上腺素)、5-HT(5-羟色胺)的水平指标越接近正常水平,说明患者在治疗后的单胺神经递质水平分泌越稳定,证明治疗的效果越好。

(4) 两组不同治疗结束后,从两组患者治疗后的FBG(空腹血糖)、2hPBG(饭后2小时血糖)、HbA1c(糖化血红蛋白)三个维度的水平指标,比较两组患者治疗后的相关血糖水平。FBG(空腹血糖)、2hPBG(饭后2小时血糖)、HbA1c(糖化血红蛋白)的水平指标越接近正常水平,说明患者在治疗后的血糖水平分泌越稳定,证明治疗的效果越好。

1.4 统计学方法

将所得数据纳入SPSS22.0软件中进行比较分析, χ^2 用于对计数资料的检验,并用率(%)表示,t用于对计量资料的检验,并以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,若(P<0.05)为差异显著,有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者治疗后睡眠质量评分的对比

经统计学最后分析的结果显示,研究组患者的主观睡眠质量、睡眠潜伏期、睡眠持续性、习惯睡眠效率、睡眠紊乱、白天功能紊乱优于对照组,即研究组患者的睡眠质量比对照组患者的睡眠质量高,差异有统计学意义(P<0.05),详见表1。

表1 两组患者治疗后睡眠质量评分的对比 $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	主观睡眠质量	睡眠潜伏期	睡眠持续性
研究组	50	1.23±0.35	1.27±0.36	1.93±0.34
对照组	50	1.78±0.41	2.01±1.02	2.47±0.75
t	-	11.036	4.838	4.637
P	-	0.001	0.001	0.001

续表1 两组患者治疗后睡眠质量评分的对比 $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	习惯睡眠效率	睡眠紊乱	白天功能紊乱
研究组	50	0.68±0.23	1.01±0.29	5.23±0.88
对照组	50	1.17±0.29	1.65±0.39	6.09±0.91
t	-	9.361	9.312	4.804
P	-	0.001	0.001	0.001

2.2 两组患者治疗后相关中医症状积分的对比

经统计学最后分析的结果显示,研究组患者的乏力、心神不安、失眠多梦、五心烦热的评分低于对照组,即研

究组患者的相关中医症候积分比对照组患者的相关中医症候积分低,差异有统计学意义(P<0.05),详见表2。

表2 两组患者治疗后睡眠质量评分的对比 $(\bar{x} \pm s)$

组别	例数	乏力	心神不安	失眠多梦	五心烦热
----	----	----	------	------	------

研究组	50	1.61±0.33	1.72±0.54	1.52±0.21	1.58±0.23
对照组	50	2.71±0.19	2.83±0.44	2.62±0.23	2.12±0.27
t	-	20.427	11.268	24.974	10.766
P	-	0.001	0.001	0.001	

2.3 两组患者治疗后单胺神经递质水平的对比
经统计学最后分析的结果显示，研究组患者的 NE 的水平指标和 5-HT 的水平指标高于对照组，即研究组患者的

单胺神经递质水平比对照组患者的单胺神经递质水平高，差异有统计学意义 (P<0.05)，详见表 3。

表 3 两组患者治疗后单胺神经递质水平的对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	NE	5-HT
研究组	50	83.91±10.35 ($\mu\text{g}\cdot\text{L}^{-1}$)	0.61±0.09 ($\text{ng}\cdot\text{ml}^{-1}$)
对照组	50	57.56±8.97 ($\mu\text{g}\cdot\text{L}^{-1}$)	0.53±0.07 ($\text{ng}\cdot\text{ml}^{-1}$)
t	-	13.604	4.961
P	-	0.001	0.001

2.4 两组患者治疗后相关血糖水平的对比
经统计学最后分析的结果显示，研究组患者的 FBG 的水平指标、2hPBG 的水平指标和 HbA1c 的水平指标低于对

照组，即研究组患者的相关血糖水平比对照组患者的相关血糖水平低，差异有统计学意义 (P<0.05)，详见表 4。

表 4 两组患者治疗后相关血糖水平的对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	FBG	2hPBG	HbA1c
研究组	50	6.15±1.10 (mmol/L)	8.32±1.09 (mmol/L)	6.13±0.25 (%)
对照组	50	8.32±1.41 (mmol/L)	10.60±1.21 (mmol/L)	7.62±0.08 (%)
t	-	8.580	9.900	40.139
P	-	0.001	0.001	0.001

3 讨论

糖尿病是一种人体的代谢疾病，“三多”是糖尿病的临床典型症状，其余还有皮肤瘙痒、体重体质下降等。糖尿病是一种慢性疾病，会对患者进行持续性长久的损伤，患者的血糖常高于正常的水平状态，容易对患者的神经元、神经纤维造成一定的损伤，从而导致患者的睡眠质量急剧下降，出现失眠的症状^[4-5]。西医认为糖尿病引起的失眠通常与患者的生活习惯、饮食习惯以及运动习惯等方面有关，但中医认为糖尿病引起的失眠，可能是因为患者体内的额阴虚火旺、虚火扰神、阴虚损阳、虚阳浮越所导致，应以益气养阴、补肾化痰的治疗方向对患者进行医治。

本文中，主要对糖尿病失眠症患者使用五行音乐联合耳穴压豆方式治疗的效果和价值进行了研究分析。在杨亭亭，李静，顾娟娟^[2]的研究中提到，糖尿病引起的失眠症在中医里面属于“消渴不寐”的范畴，大多是因为患者本身长期的阴津亏耗、燥热偏盛所致。在杨玲，张霞^[4]的研究中提到，五行音乐是以五行相克为基础理论研发的治疗方式，按照五行对应五脏的原理给予患者进行五行音乐的治疗，能帮助患者疏泄肝胆、助脾行气，有助于改善患者的睡眠质量。在杨亭亭，李静，顾娟娟^[2]的研究中提到，糖尿病失眠是因为患者脾虚为本、气虚为标引起阴阳流行方向失衡导致，而耳穴压豆能通过耳部穴位的刺激，达到调节患者的单胺神经递质水平，改善患者的局部血液循环和内分泌状态，有效帮助患者提高睡眠的质量。本次研究中，在常规治疗的基础上联合五行音乐和耳穴压豆的方式对糖尿病失眠症的患者进行治疗，主要以帮助患者疏泄肝胆、助脾行气、益气养阴为主，达到改善患者局部血液循环、内分泌分泌状态的目的，从而提高患者的睡眠质量。

研究最后的结果显示，相比于对照组，研究组患者在治疗后的主观睡眠质量、睡眠潜伏期、乏力、心神不安、NE (去甲肾上腺素)、5-HT (5-羟色胺)、FBG (空腹血糖)、2hPBG (饭后 2 小时血糖) 等评分水平更优异，即研究组患者治疗后的睡眠质量评分、相关中医症状积分、单胺神经递质水平、相关血糖水平比对照组患者治疗后的睡眠质量评分、相关中医症状积分、单胺神经递质水平、相关血糖水平优异 (P<0.05)，差异均具有统计学意义。

综上所述，在糖尿病失眠症患者的临床治疗中使用五行音乐联合耳穴压豆的方式进行治疗，能改善患者的局部血液循环，调节患者的内分泌状态和单胺神经递质水平，提高患者的睡眠质量，缓解患者的临床症状，控制血糖水平，在临床中有积极的意义和作用，值得应用推广，并对其进行深入的研究。

参考文献:

- [1] 牛仁山, 孙威风. 慢性失眠症的在线失眠认知行为治疗依从性的危险因素 [J]. 中国实用神经疾病杂志, 2023, 26(2): 221-225.
- [2] 杨亭亭, 李静, 顾娟娟. 基于子午流注学说的耳穴压豆及艾灸应用于老年糖尿病失眠患者的效果 [J]. 中国疗养医学, 2023, 32(4): 429-432.
- [3] 刘晒晒. 耳穴压豆联合中药沐足对 2 型糖尿病失眠症的效果观察 [J]. 养生保健指南, 2019, 10(38): 296.
- [4] 杨玲, 张霞. 耳穴埋籽配合五行音乐对气阴两虚型糖尿病患者不寐症状改善研究 [J]. 中外女性健康研究, 2021, 12(21): 24-26.
- [5] 邓佳铭, 邓德强, 尤念炼. 2 型糖尿病伴失眠症的中医研究进展 [J]. 新疆中医药, 2021, 39(1): 92-95.