

护理 + 耳穴埋豆对女性更年期失眠症的影响

赵琴芳

湖北省中医院（湖北中医药大学附属医院、湖北省中医药研究院）湖北 武汉 430000

【摘要】：目的：分析探讨在女性更年期失眠症患者的治疗中能够使用护理+耳穴埋豆方式治疗的影响和价值。方法：本次的研究对象为，我院在2021年6月—2022年6月期间收治的80女性患者，所有患者均处于更年期，且确诊为失眠症。研究中的所有患者将会分为两组，对照组和研究组分别使用常规治疗和护理+耳穴埋豆治疗。比较两组治疗后的睡眠质量、负面心理状态、依从情况和满意情况。结果：研究组患者的睡眠质量、负面心理状态、依从情况和满意情况均优于对照组，（ $P<0.05$ ）。结论：在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理+耳穴埋豆的方式对其进行治疗，能有效改善患者的睡眠质量、心理状态等。

【关键词】：女性；更年期；失眠症；护理；耳穴埋豆；临床影响和价值

The Effect of Nursing and Ear Acupoint Implantation on Female Menopausal Insomnia

Qinfang Zhao

Hubei Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine (Affiliated Hospital of Hubei University of Traditional Chinese Medicine, Hubei Provincial Institute of Traditional Chinese Medicine) Hubei Wuhan 430000

Abstract: Objective: To analyze and explore the impact and value of using nursing and ear point embedding therapy in the treatment of female menopausal insomnia patients. The research subjects of this study were 80 female patients admitted to our hospital from June 2021 to June 2022, all of whom were in menopause and diagnosed with insomnia. All patients in the study will be divided into two groups, the control group and the study group, respectively, using routine treatment and nursing+ear point embedding therapy. Compare the sleep quality, negative psychological state, compliance, and satisfaction of the two groups after treatment. The results showed that the sleep quality, negative psychological state, compliance, and satisfaction of the study group patients were better than those of the control group ($P<0.05$). Conclusion: In the treatment of female menopausal insomnia patients, the combination of nursing and ear acupoint implantation can effectively improve their sleep quality and psychological state.

Keywords: Women; Menopause; Insomnia; nursing; Ear point burying beans; Clinical impact and value

更年期是每个女性都要经历的一个阶段，是指女性到一定年龄段绝经前后的一个生理阶段，是一种正常的生理现象，女性在这一时期容易出现情绪不稳定、敏感、多虑等一系列的心理状态，容易在此期间引起其他的疾病，比如高血压、失眠症等，其中最常见的就是失眠症^[1]。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，严重影响到人们的生活质量等^[1]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次的研究对象为，我院在2021年6月—2022年6月期间收治的80女性患者，且所有患者均处于更年期，还确诊为失眠症。研究中的所有患者将会分为两组，分别为研究组（40例）和对照组（40例），分组方式为随机数字表法。所有患者均知悉并签署知情同意书，我院伦理委员会知晓本次研究，并审核批准此次研究。组间患者的平均年龄等一般资料的对比显示，（ $P>0.05$ ）具有可比性。详见表1。

表1 计数资料表格名（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	平均年龄	平均病程
研究组	40	(58.76±3.62) 岁	(11.79±4.36) 月
对照组	40	(57.23±4.01) 岁	(12.13±4.16) 月
<i>t</i>	-	1.791	0.357
<i>P</i>	-	0.077	0.722

1.2 方法

对照组使用常规的药物治疗和护理对女性更年期失眠症的患者进行医治，研究组对女性更年期失眠症的患者实施护理 + 耳穴埋豆的方式进行治疗，具体实施方法如下：

1.2.1 健康教育

大部分女性到了更年期，通常会出现不愿面对等情况，缺乏对自身正常生理现象的认知，加上失眠症的影响，会从精神上给患者带来极大的折磨。女性更年期失眠症的患者在记忆力方面会大大降低，对自身的疾病认知也较为缺乏，发病时又会产生大量焦虑等方面的负面情绪，对此，

护理人员需要保持和患者的沟通交流，并在沟通过程中用亲切温和的语言和态度，将相关的更年期和失眠症的知识讲与患者，提高患者对自身疾病和自身正常生理现象的认知，可以减少患者在处于更年期的压力和在面对疾病时的心理负担。告知患者此次的具体治疗方式以及选择该治疗方式的原因和好处，提高患者的依从性和对医务人员的配合度。

1.2.2 环境管理

女性更年期失眠症的患者在治疗期间同样需要注重病区环境的管理，很多女性更年期失眠症的患者通常较为敏感，周围环境的一草一木可能都会引起患者产生一些应激反应，还容易被外界的压力影响，所以在治疗的时候的环境应以让患者感到舒适、安静的布置为主，护理人员需要保持患者病区环境的舒适度、整洁度等，可以多开窗通风，保证患者室内环境的空气清新。

1.2.3 心理疏导

更年期的女性本身就容易容易出现心理上的问题，在情绪上也更是容易出现大起大伏的状态，加上失眠症，患者更容易因为睡眠不好产生躁动不安的心理，变得更加敏感，所以医务人员需要十分关注患者的心理状态和心理变化，更年期女性的心理情况的转变会比较快，且会在心理状态转变的情况累积前一次的负面心理情绪，加重患者的负面心理状态和心理负担，容易出现极度内耗的情况。医务人员在对患者进行心理护理的过程中，可以尽量地帮助患者转移自己的注意力，指导患者进行腹式呼吸，调节自己的心理状态，教患者进行打坐，有助于平稳患者的心态，可以换一些有助于神经舒缓的音乐，缓解患者的不良情绪。还可以联合好的家属一起对患者进行护理，将职业病的知识同样讲与患者的家属，建议鼓励患者对于患者进行交流，有助于患者的心情舒缓，告知患者在治疗期间良好的心理状态的重要性。还可以向患者讲述以往成功治疗的职业患者的案例，增加患者对成功治疗的信心和同理心，让患者感到自己是被人理解和关注的对象。

1.2.4 运动干预

护理人员可以建议患者每天进行适当的运动，运动能有效减轻患者负面情绪，能在增强患者身体素质的同时，加强患者对自己健康精神的注意力集中，且人在运动中能排解身体里面的毒素，能对患者的心态进行积极正向的调整。

1.2.5 作息干预

在女性更年期失眠症的治疗中，患者的作息方面也会对会患者的病情造成影响，患者在更年期期间，确诊失眠症，通常会有作息时间不规律，睡眠质量差等情况。晚上休息不好，白天的精神状况差，容易分神，注意力不集中，精神萎靡等，进而影响患者的心情，增添患者的负面心理，形成一个恶性循环的闭合圈，医务人员需要结合患者的具体情况，对患者制定有针对性的作息方案，帮助患者纠正作息时间，养成规律作息的好习惯。

1.2.6 耳穴埋豆

使用王不留行籽和菜籽等对患者进行耳穴埋豆，使用前需要先用酒精对患者的耳廓进行清洁和消毒，之后利用胶布，将王不留行籽和菜籽贴在相应的穴位上，也可轻轻

的按压，耳豆可在穴位上放置 3 天～5 天的时间，患者可每天自行按压，每个穴位每次需要按压 30～60 次。其中的穴位有心、神门、肝、肾、脾、胃、皮质下等。心位于甲腔正中凹陷处，即耳甲 15 区；神门位于耳朵的三角窝中；肝在人体的右上腹部；肾位于耳甲艇，在对耳轮上、下脚分叉处直下方的耳甲艇上缘处；脾在 BD 线下方，耳甲腔的后上部，即耳甲 13 区；胃位于耳轮脚消失处，即耳甲 4 区；皮质下位于对耳屏内侧面，同额点相对，内分泌穴旁，卵巢穴与平喘穴中间处的相对对应点上。

1.3 疗效标准

(1) 两组治疗结束后，以患者的入睡时间、睡眠质量、日间功能障碍的评分以及总分为评定标准，两组患者治疗后的睡眠质量进行比较。

(2) 两组不同治疗结束后，以患者的焦虑 (HAMA)，抑郁 (HAMD) 的评分为评定标准，两组患者治疗后的负面心理状态进行比较。

(3) 两组治疗结束后，以患者在两种完全依从、基本依从和不依从的人数为评定标准，两组患者治疗后的依从情况进行比较。总依从率 = 完全依从 (%) + 基本依从 (%)。

(4) 两组不同治疗结束后，以患者在两种满意、一般满意、不满意的人数为评定标准，两组患者治疗后的满意情况进行比较。总满意度 = 满意度 (%) + 一般满意 (%)。

1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS23.0 软件中进行分析，对于计数资料和计量资料的检验，分别用 χ^2 和 t 进行，分别用百分比 (%) 和 (平均数 ± 标准差) 表示，若 ($P < 0.05$) 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者治疗后睡眠质量的对比

从统计学分析的结果中可以看出，研究组患者治疗后的入睡时间 (1.20 ± 0.22)，睡眠质量 (1.26 ± 0.22)，日间功能障碍 (1.42 ± 0.31) 的评分和总分 (4.31 ± 0.37) 相比于对照组患者治疗后的入睡时间 (1.98 ± 0.32)，睡眠质量 (2.15 ± 0.31)，日间功能障碍 (2.26 ± 0.67) 的评分和总分 (6.23 ± 0.74) 更优异，分别 $t = 12.704$ ， $t = 14.808$ ， $t = 7.196$ ， $t = 14.677$ ，均 $p = 0.001$ ，差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。由此可得，两种治疗后的睡眠质量的对比中，研究组患者治疗后的睡眠质量更优异，所以在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理 + 耳穴压豆方式的效果和影响更好。

2.2 两组患者治疗后负面心理状态的对比

从统计学分析的结果中可以看出，研究组患者治疗后的 HAMA 的评分 (5.13 ± 1.61) 和 HAMD 的评分 (6.31 ± 1.12) 相比于对照组患者治疗后的 HAMA 的评分 (8.76 ± 2.54) 和 HAMD 的评分 (9.32 ± 2.13) 更低，分别 $t = 7.634$ ， $t = 7.911$ ，均 $p = 0.001$ ，差异有统计学意义 ($P < 0.05$)。由此可得，两种治疗后的负面心理状态的对比中，研究组患者治疗后的负面心理状态更少，所以在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理 + 耳穴压豆方式的效果和影响更好。

2.3 两组患者治疗后依从情况的对比

从统计学分析的结果中可以看出，研究组患者治疗后的完全依从 26 (65.00%)，基本依从 12 (30.00%)，不依从 2 (5.00%) 的人数和总依从率 38 (95.00%) 相比于

对照组患者治疗后的完全依从 8 (20.00%)，基本依从 21 (52.50%)，不依从 11 (27.50%) 的人数和总依从率 29 (72.50%) 更优异，分别 $\chi^2=16.573$, $p=0.001$; $\chi^2=4.178$, $p=0.041$; $\chi^2=7.440$, $p=0.006$; $\chi^2=7.440$, $p=0.006$ ，差异有统计学意义 ($P<0.05$)。由此可得，两种治疗后的依从情况的对比中，研究组患者治疗后的依从情况更好，所以在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理 + 耳穴压豆方式的效果和影响更好。

2.4 两组患者治疗满意情况的对比

从统计学分析的结果中可以看出，研究组患者治疗后的满意 28 (70.00%)，一般满意 11 (27.50%)，不满意 1 (2.50%) 的人数和总满意度 39 (97.50%) 相比于对照组患者治疗后的满意 16 (40.00%)，一般满意 16 (40.00%)，不满意 8 (20.00%) 的人数和总满意度 32 (80.00%) 更优异，分别 $\chi^2=7.273$, $p=0.007$; $\chi^2=1.398$, $p=0.237$; $\chi^2=6.135$, $p=0.013$; $\chi^2=6.135$, $p=0.013$ ，差异有统计学意义 ($P<0.05$)。由此可得，两种治疗后的满意情况的对比中，研究组患者治疗后的满意情况更好，所以在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理 + 耳穴压豆方式的效果和影响更好。

3 讨论

更年期又被称为围绝经期综合征，是指妇女在一定年龄因体内性激素波动或减少一系列因素导致其自主神经系统功能出现紊乱的现象，通常在女性绝经前后的一段时间，是一种正常的生理现象，但大部分的妇女会在此期间出现其他的疾病，失眠症就是其中的一种，也是其中最为常见的一种。失眠症是女性更年期中最为常见的伴随症状，因为更年期的女性心理状态情况和变化的方向较差，脑子里面想的事情会比以前多很多，变得敏感，所以容易出现失眠症的情况^[3]。女性更年期失眠症会从身体和心理上加重对患者的折磨，极大地影响了患者的生活质量和社交质量，临床对于该疾病的治疗主要以药物治疗为主，但药物治疗满足不了患者的精神需求，若不及时解决，还是会反作用失眠的状态，加重病情的情况，所以要及时对其实施护理干预。

本文中，主要对女性更年期失眠症患者的治疗或中能

够使用护理 + 耳穴埋豆方式治疗的影响和价值进行了研究分析。在中医中，更年期又被称为围绝经期综合征，认为更年期是因为女性身体有肾气不足、阴阳失调等原因造成，而失眠症也是因此形成，应以补肾气、调整阴阳的方式进行治疗，且用药不能苦寒，也不能过于辛热，使用中医治疗的方式对其进行医治。耳穴埋豆就是中医治疗女性更年期失眠症的一种方式，能通过对患者的穴位进行刺激，达到平衡阴阳、调理脏腑功能的效果，有利于改善患者的睡眠质量，且该治疗方式有操作简单、效果明显、没有副作用等优势特点，有利于提高患者的睡眠质量，再联合护理的干预，能有效改善患者的心理状态。在白静^[4]的研究中提到，使用耳穴埋豆和护理的方式对失眠症的患者进行治疗，能减量让患者在治疗中保持一个良好的心理状态，提升治疗的效果，改善临床症状。从本次研究的结果中可以看出，入睡时间、睡眠质量、日间功能障碍的评分、总分来说，研究组的更优异，从 HAMA、HAMD 的评分来说，研究组的更优异，从患者完全依从、基本依从、不依从的人数和满意、一般满意、不满意的人数来说，研究组的更优异，即研究组。睡眠质量、负面心理状态、依从情况和满意情况优于对照组，均 ($P<0.05$)，有统计学意义。

综上，在女性更年期失眠症患者的治疗中使用护理 + 耳穴埋豆的方式进行治疗，能改善患者的失眠症状，提高患者的睡眠质量，缓解患者的因更年期带来的负面心理，值得应用推广。

参考文献

- [1] 王思婷, 韦丽华, 刘礼礼. 女性更年期高血压伴睡眠障碍的中西医护理干预 [J]. 中外医学研究, 2022,20(18):104-107.
- [2] 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.
- [3] 韩倩楠, 陈必慧, 朱海利. 围绝经期女性失眠的中西医治疗思路比较 [J]. 海南医学, 2023,34(1):148-152.
- [4] 白静. 在失眠患者护理中应用耳穴埋豆的价值分析 [J]. 中外女性健康研究, 2022, 23(4):147-148.