运用中医护理方案在不寐患者中的临床应用疗效分析

闫建花
呼和浩特市中医蒙医医院　内蒙古呼和浩特　010010

摘　要：目的：本文主要探讨不寐患者应用中医护理方案的效果。**方法：**随机挑2021年1月到20022年1月医院接收的48例不寐患者为对象展开研究，并进行分组，分成对照组和研究组，对照组实施常规护理，研究组实施中医护理，比较效果。**结果：**研究组匹茨堡睡眠质量评分和生活质量评分改善效果均高于对照组，患者护理满意度较高，P<0.05。**结论：**中医护理方案应用在不寐患者干预中可以发挥出较高效果，可改善睡眠质量，提高患者生活质量。

关键词：中医护理；不寐；临床效果

Analysis of clinical effect of nursing scheme of traditional Chinese medicine in patients with insomnia

Jianhua Yan
Hohhot Hospital of Traditional Chinese Medicine and Mongolian Medicine, Hohhot, Inner Mongolia 010010

Abstract： Objective: This paper mainly discusses the effect of applying TCM nursing program for sleepless patients. Methods: 48 sleepless patients received by the hospital from January 2021 to January 20022 were randomly selected as the study, and divided into control group and research group, and the control group implemented traditional Chinese medicine nursing to compare the effect. Results: The sleep quality score were better than the control group, and the patients had higher satisfaction with care, P <0.05. Conclusion: The application of TCM nursing program can play a high effect in the intervention of sleepless patients, can improve the quality of sleep, and improve the quality of life of patients.

Keywords： Traditional Chinese medicine nursing; Insomnia; Clinical effect

在当今这个时代，人们的生活节奏不断加快，给人们带来更多生活压力，因此，失眠症患者的发病率也在不断增加，而且，失眠已经变成了一个全球性的健康问题，严重影响着患者的生活质量和身体健康。通常情况下，不寐患者临床中大多会伴有入眠时间长、睡眠时间短与生活作息混乱等症状，在长期影响下还可能会出现精神症状，甚至还可能降低身体免疫力和抵抗力，导致生活质量降低。因此，为了改善这一现状，必须重视不寐患者的临床干预工作，以改善睡眠情况。现阶段临床中大多选择药物方式进行干预，比如安定类药物，可以在一定程度上减轻睡眠障碍表现，但是实践发现仍然存在一定问题。对此，近几年转向中医学方面进行探讨，中医学中对于不寐有着深入探讨，并且从中医护理方面展开干预可以起到辩证治疗效果，以发挥出显著功效。基于此，下文选取医院48例不寐患者，探讨中医护理方案的应用效果。

一、资料与方法

1.基础资料

从 2021 年 1 月至 2022 年 1 月时段内医院收治患者中随机挑选 48 例不寐患者当作研究对象，并在数表法下将患者分成对照组和研究组，各 24 例，对照组男女患者比重 14:10，年龄介于 28-65 岁间，年龄均值（51.45±3.69）岁，病程范围在 3 个月-3 年，平均病程（2.09±0.13）年；研究组男女患者比重 13:11，年龄介于 29-64 岁间，年龄均值（51.36±4.05）岁，病程范围在 4 个月-3 年，平均病程（2.11±0.15）年；上述资料对比具有可比性（P>0.05）。

2.方法

对照组采取常规药物干预护理方法，需要严格根据临床药物管理条例要求，指导患者服用巴比妥类药物，严格控制药量。

研究组加以中医护理方案干预，内容有：（1）中医按摩：指导患者采取平卧位，并将眼睛闭上，将身体完全放松，接着护理人员需要站在患者头部前侧位置，并通过一指法，给予印堂穴位按摩，每次 20 次；接着需要将双头拇指桡侧按摩，从印堂穴开始逐渐朝着神庭穴位推按，确保按摩次数大约在 20 次。还要用大拇指进行分推法，从印堂穴到头维穴、太阳穴，每次 20 次左右。（2）重要穴位贴敷：需要将龙骨、琥珀、磁石、肉桂等药物研磨成粉末，并加入蜜糖进行调和，给予穴位贴补，穴位选择昆仑穴、风池穴、涌泉穴与膻中穴等。（3）中药足浴：需要制作中药足浴包，药物有丹参、降香、天麻、野菊花、檀香、川芎、藏红花、土茯苓、槟榔、地肤子、淮山药、甘草，之后将入浴盆中，加入热温水，接

着指导患者进行泡浴，并配合按摩，给予足部三阴交按摩，每次大约 30 分钟，但是需要注意避免在饭后 1 小时内进行。（4）耳穴贴压：取神门区，耳尖区，新心区，皮质下区等部位，用探针杆选好耳部敏感部位，以患者感到最痛的部位为按压位置，用棉签按干粉消毒，待干燥后，将准备好的耳穴贴在该部位，轻按 1 分钟，直到感到酸痛为止，每日 3 次。另外辅助穴位按摩，给予四神聪与百会穴适当点揉，一次大约 2 分钟。

3.观察指标

本次研究评估工具选择匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）、简明健康状况评估量表（SF-36），评估内容为患者睡眠质量、生活质量改善情况，PSQI 评估项目共 6 项，满分 18 分，分数越高睡眠质量越差；SF-36 评估内容共 6 项，满分 100 分，分数越高生活质量越高。护理效果评判标准：（1）显效：患者入睡时间缩短，睡眠时间延长大于 3 小时，未出现其他不良情况；（2）有效：患者入睡时间和睡眠时间均得到改善，但未达到上述标准；（3）无效：睡眠情况未得到任何改善。总有效率=（显效+有效）/总例数×100%。调查本次护理满意度，将护理问卷发放患者填写，回收统计分数并对满意度评级，主要分成满意、基本满意和不满意，总满意度=（满意+基本满意）/总例数×100%。

4.统计学分析

SPSS23.0 处理分析，X2、t 检验，并用（n/%）（$\bar{x}$ ±s）表示，P<0.05，则数据有差异。

二、结果

1.睡眠指标和 PSQI 评分

护理前后比较可见，研究组入睡时间相比对照组较短，且睡眠时间延长，PSQI 评分低于对照组，P<0.05。

表 1 比较睡眠指标和 PSQI 评分（$\bar{x}$ ±s）

时间	组别	入睡时间（min）	实际睡眠时间（h）	PSQI 评分
护理前	对照组	75.34±19.87	3.95±1.07	12.54±2.21
	研究组	75.41±18.56	3.89±1.05	12.43±2.17
	t	0.0126	0.1961	0.1740
	P	0.9900	0.8454	0.8626
护理后	对照组	52.64±13.71	5.12±1.05	9.85±1.06
	研究组	30.48±12.50	7.34±1.63	7.64±1.13
	t	5.8514	5.6092	6.9879
	P	0.0000	0.0000	0.0000

2.护理效果

研究组护理有效率高于对照组，P<0.05。

表 2 对比护理有效率（n/%）

组别	n（例）	显效	有效	无效	总有效率
对照组	24	8（33.33）	10（41.67）	6（25.00）	18（75.00）
研究组	24	11（45.83）	12（50.00）	1（4.17）	23（95.83）
X2					4.1812
P					0.0408

3.生活质量评估

研究组生活质量评分高于对照组，P<0.05。

表 3 比较患者生活质量评分（$\bar{x}$ ±s）

项目	对照组（n=24）	研究组（n=24）	t	P
社会功能	75.85±4.85	80.51±5.64	3.0690	0.0036
躯体功能	75.81±4.73	80.46±5.52	3.1337	0.0030
心理功能	75.63±4.61	81.71±5.85	3.9991	0.0002
物质生活状态	75.56±4.52	80.85±5.96	3.4646	0.0012
精神健康	75.87±4.54	81.96±5.87	4.0204	0.0002
总体健康水平	75.94±4.13	80.48±5.76	3.1381	0.0030

4.护理满意度

研究组护理满意毒高于对照组，P<0.05。

表 4 对比护理有效率（n/%）

组别	n（例）	满意	基本满意	不满意	总满意度
对照组	24	8（33.33）	10（41.67）	6（25.00）	18（75.00）
研究组	24	11（45.83）	12（50.00）	1（4.17）	23（95.83）
X2					4.1812
P					0.0408

三、讨论

从中医的观点来看，失眠的表现为目不望、不寐、不得眠，其原因为神不守舍、阳不入阴，一般情况下，失眠的病人会选择与助眠相关的西药进行治疗，但西药会对患者造成一定的副作用，而且会使患者产生依赖性，不能从根本上解决问题，不利于长期使用。中医护理在临床上的运用效果很好，而且安全性相比下较高，所以近几年逐渐得到广泛应用。

根据中医学资料记载，在《内经》中明确定义不寐疾病概念，属于“不得眠”“目不瞑”，是因为气血运行紊乱与阴阳调和不顺畅而引发的失眠症状，具体发病机制较为复杂，

比如饮食不节、久病体虚或者是许多因素共同作用而诱发产生。西药一般都会用安定类药物来帮助患者入睡，延长睡眠，因为药物会对病人的中枢神经产生影响，长期服用会引起系统循环紊乱，甚至药物依赖成瘾，所以不能彻底根治。而中医护理则不同，在中医干预中主要重视辨证施治，所以通过中医多个护理手段，能够发挥出显著功效。比如中医按摩和穴位推拿，可以有助于血液循环促进，改善睡眠功能，同时可以促使身体有效放松，并配合中药贴敷与足浴，可以刺激相应的穴位，以减轻身体疲劳，具有疏通经络、安神定志的作用。

综上，运用中医护理方案在不寐患者中可取得理想效果，能够改善睡眠质量，提高生活质量。

参考文献：

[1]王洋,阎琪.中医综合护理结合子午流注理论对社区心脾两虚不寐患者的干预研究[J].实用临床护理学电子杂志,2019,4(29):115-116.

[2]仲巧玲,杭燕,姜爱萍.握药疗法联合耳穴贴压对阴虚肿瘤不寐患者的护理效果观察[J].四川中医,2021,39(07):205-207.

[3]杭嘉敏,盖海云.中医情志护理结合引阳入阴推拿对围绝经期不寐症患者心理状况及睡眠质量的影响[J].海南医学,2021,32(02):269-272.

[4]陈丽红,李向芳.探究火龙罐配合中药穴位贴敷治疗和护理不寐的护理效果[J].黑龙江中医药,2020,49(04):223-224.

[5]杨芳.循经刮痧联合耳穴贴压法对项痹病眩晕不寐患者中医护理干预效果[J].中国卫生标准管理,2016,7(36):255-257.