

艾灸结合中医情志护理对失眠的效果观察及临床研究

谢明秀¹ 田光燕² 丁 静³ 通讯作者

1.重庆市中医院肝病科, 重庆 400020

2.重庆市中医院心内科, 重庆 400020

3.重庆市中医院急诊科, 重庆 400020

摘要:目的:以失眠患者为对象,应用艾灸结合中医情志护理,观察应用效果,构建研究活动。方法:选取2018到2020两年间在我院的60例失眠患者,基于入院时段的差异,均分例数30:30的研究和对照两组,研究组方案为艾灸结合中医情志护理,对照组方案为艾灸治疗,观察两组睡眠时间和临床效果。结果:研究组睡眠时间更长,临床有效率更高, $P<0.05$ 。结论:将中医情志护理与艾灸相统一结合,可增加睡眠时间,优化临床效果,值得推荐。

关键词:失眠;临床效果;睡眠时间;艾灸;中医情志护理

作为一种常见病症,失眠主要表现于入睡困难、睡眠时间短和深度不足等几点睡眠不正常症状,严重的失眠患者还可能诱发精神系统问题^[1]。传统模式下,普遍应用艾灸治疗方案,选择科学的穴位,利用热力效应,推动患者对药物的良好吸收,进而达成平衡阴阳目标。但针对睡眠严重患者,则不可局限于艾灸治疗,文章即将艾灸与中医情志护理结合,观察临床效果。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

选取2018到2020两年间在我院的60例失眠患者,基于入院时段的差异,均分例数30:30的研究和对照两组。研究组男女比例13:17,最小18岁,最大50岁,均值 (39.7 ± 3.3) 岁,患有失眠症状最少七天,最多半年,均值 (1.2 ± 0.1) 月,对照组男女比例14:16,最小20岁,最大48岁,均值 (38.7 ± 3.1) 岁,患有失眠症状最少八天,最多半年,均值 (1.4 ± 0.2) 月,两组失眠患者无论是年龄、性别,还是病程,均无统计学意义, $P>0.05$,可对比。

1.2 研究方法

1.2.1 对照组

艾灸法。于患者身体选择神门、三阴交、足三里、涌泉穴位,治疗时间选择在下午,指导患者呈仰卧位,选择合适的清艾条,一端置于插杆,一端点燃后,在距离患者皮肤2厘米到3厘米之间的区域熏灸,同时,要注意双侧需呈对称状态,在此期间,治疗人员要询问患者感受,若患者感觉温热并无灼痛感,则为标准,直至患者皮肤发红方可停止,每天一次,每次15分钟,14天为一个治疗周期。

1.2.2 研究组

加之中医情志护理。从中医角度可将失眠细分为五种类型。第一为肝郁化火型,针对此种类型失眠患者,护理人员要鼓励患者直面现实,正确认识社会,同时,可应用语言教育方式,推荐患者有效的情绪发泄法,鼓励患者发泄内心的愤怒感和不满情绪^[2]。第二为痰热内扰型,护理人员可选择应用“恐胜喜”方法,主动为患者讲述可怕故事,营造紧张氛围,使患者不安,害怕,最终确定患者失眠原因,对应解决,放松患者身心,消除患者负面情绪。第三为阴虚火旺型,护理人员可应用“喜胜忧”法,为患者提供精神支持,与患者语言和肢体沟通,获得患者信任后,以有效的方式改善患者心理状态,同时,耐心倾听,从医学角度,为患者提供建议,排解患者烦闷情绪。另外,护理人员可基于患者实际,构建作息制度,鼓励患者按时入睡,多参加户外活动,多结交朋友^[3]。第四为心脾两虚型,顾名思义,此类型患者无论是身体还是心理层面,皆呈现出虚弱状态,怀疑任何人或事物,因此,护理人员可应用“怒胜思”法,点到为止的应用激将法,有助患者睡眠。第五为心胆气虚型,护理人员可与患者一同,引导患者接触周围事物,逐渐减少胆怯、害怕情绪,同时,若患者有条件,可鼓励患者外出旅游,增长见识,进而使患者清晰分析自身所处环境,消除心理层面对睡眠的不良影响。

1.3 观察指标

观察两组睡眠时间和临床效果。临床效果观察分四个维度,即痊愈、显效、有效和无效,痊愈指睡眠时间正常,睡眠深度为深沉状态,睡醒后精神充沛,显效指睡眠好转,时间增加3小时更多,深度也有所增加,有效指各项失眠症状均有减轻,睡眠时间增加在3小时以内,无效指症状未改善,甚至病情加重。

1.4 统计学分析

用SPSS 26.0系统,计数资料 χ^2 检验,计量资料 t 检验,检验水准 $P<0.05$ 。

2 结果

2.1 两组睡眠时间对比

研究组睡眠时间更优, $P<0.05$,见表1。

表1 两组睡眠时间对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	睡眠时间(h)
研究组	30	6.9 ± 1.2
对照组	30	4.4 ± 0.9
T		9.1287
P		0.0000

2.2 两组临床效果对比

研究组临床效果更好, $P<0.05$,见表2。

表2 两组临床效果对比 (n, %)

组别	例数	痊愈	显效	有效	无效	临床有效率
研究组	30	15 (50.0)	9 (30.0)	4 (13.3)	2 (6.7)	93.3
对照组	30	7 (23.3)	9 (30.0)	6 (20.0)	8 (26.7)	73.3
χ^2						4.3200
P						0.0377

3 讨论

失眠可细分为轻度和重度两种,轻度失眠患者入睡困难,在睡眠期间,深度不足或时寐时醒,重度失眠患者则可能彻夜难眠,不仅影响正常生活,还危害身心健康^[4]。

本项研究将艾灸和中医情志护理结合,不仅增加了患者睡眠时间,还强化了临床效果, $P<0.05$,直接证明了该项方案的优越性。

综上,艾灸治疗加之中医情志护理,可增加睡眠时间和睡眠深度,优化临床效果,值得大范围推广。

参考文献

- [1]杨红. 艾灸结合中医情志护理对失眠的效果观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2015, 000(008):123-124.
- [2]李小梅. 雷火灸结合中医情志护理治疗失眠的临床护理研究[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2018, 003(008):27, 36.
- [3]代玲. 中医情志护理配合灸足治疗失眠症 41 例效果观察[J]. 内蒙古中医药, 2017(16):89.
- [4]叶云, 王梁敏, 胡海荣, 等. 情志护理结合中医疗法治疗失眠的研究进展[J]. 家庭医药, 2018, 000(007):51.