

辨证论治结合耳穴埋豆治疗老年失眠疗效观察

先秋露 刘 丽 余香桦

西南医科大学附属中医医院 四川 泸州 646000

【摘要】：目的：评估分析辨证论治结合耳穴埋豆治疗老年失眠的疗效。方法：纳入 2022 年 7 月 -2022 年 12 月我院收治的老年失眠症患者 70 例作为研究对象，随机进行分组，对照组 35 例患者予以辨证论治并应用中药治疗，观察组 35 例患者在此基础上结合耳穴埋豆疗法治疗，观察两组患者的临床疗效。结果：观察组中医症候临床总有效率显著高于对照组， $p < 0.05$ ；两组患者治疗前匹兹堡睡眠质量评分对比无显著差异， $p > 0.05$ ；治疗后两组评分有统计学差异，观察组显著低于对照组， $p < 0.05$ 。结论：辨证论治结合耳穴埋豆治疗老年失眠能够更好改善患者的临床症候和睡眠情况，是临床治疗老年失眠的一种行之有效的方法，可开展深入研究与广泛推广。

【关键词】：辨证论治；耳穴埋豆；老年失眠

Observation on the Curative Effect of Treating Senile Insomnia with Syndrome Differentiation and Treatment Combined with Embedding Beans at Ear Points

Qiulu Xian Li Liu Xianghua Yu

Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine of Southwest Medical University Sichuan Luzhou 646000

Abstract: Objective To evaluate and analyze the curative effect of treating senile insomnia with syndrome differentiation and treatment combined with ear point embedding beans. Methods 70 elderly patients with insomnia admitted to our hospital from July 2022 to December 2022 were included as the study object, and were randomly divided into groups. 35 patients in the control group were treated according to the differentiation of symptoms and signs and treated with traditional Chinese medicine. 35 patients in the observation group were treated on the basis of this combined with the treatment of embedding beans at ear points, and the clinical effects of the two groups were observed. Results the total clinical effective rate of tcm syndrome in the observation group was significantly higher than that in the control group ($p < 0.05$); There was no significant difference in the Pittsburgh sleep quality score between the two groups before treatment ($p > 0.05$); After treatment, the scores of the two groups were statistically different, and the observation group was significantly lower than the control group ($p < 0.05$). Conclusion Treatment based on syndrome differentiation combined with ear point burying beans can better improve the clinical symptoms and sleep conditions of elderly patients with insomnia. It is an effective method for clinical treatment of elderly patients with insomnia, which can be further studied and widely promoted.

Keywords: Treatment based on syndrome differentiation; Ear point burying beans; Senile insomnia

失眠是老年人群中十分常见的一种病症，尽管不属于危重疾病，但严重影响老年人的日常生活，长期失眠或严重失眠可能加重或诱发老年患者的其他疾病。现阶段，人口老龄化问题日益加剧，老年人群的健康问题是全社会关注的重点问题。因机体脏腑功能的减退，代谢较为缓慢，思想顾虑较多，且多合并慢性基础疾病，是失眠的高发人群^[1]。一些患者为了改善自身的睡眠质量，会长期应用安眠药，极易造成对安眠药的依赖，引发其他疾病。因此，在临床实践中，如何有效治疗老年失眠越来越受到重视。现代医学认为，失眠是经常无法正常睡眠，表现为睡眠时间不足、睡眠质量不佳，严重情况下甚至彻夜不眠。中医学认为失眠属于“不寐”、“少寐”范畴，其发生与机体脏腑阴阳失衡有关，故而导致全身气血运行受到阻碍，进一步引发情志郁结，表现为入睡困难、睡后易醒、醒后难以入眠、彻夜不眠等症状^[2]。对于老年人群而言，长期失眠不仅会加重患者的精神负担，还容易导致意外摔伤、诱

发其他疾病，甚至是过早死亡。既往中医治疗老年失眠多采用辨证论治的方法并予以中药随症加减治疗，但治疗周期较长，临床疗效有限。耳穴埋豆疗法属于一种中医外治法，操作简便易行，安全性较好，患者接受度较高，能够不同程度的改善患者的睡眠情况。现针对老年失眠患者行辨证论治结合耳穴埋豆治疗的临床效果做如下报道。

1 资料和方法

1.1 一般资料

纳入 2022 年 7 月 -2022 年 12 月我院收治的老年失眠症患者 70 例作为研究对象，所有患者均符合中华医学会儿神经病学分会睡眠障碍学组 2017 年发布的《中国成人失眠诊断与治疗指南》中失眠的诊断标准，临床表现主要为入睡困难、睡眠维持困难、早醒、醒后难以入睡等睡眠异常，存在睡眠相关日间功能损害，如疲劳感、全身不适感、记忆力障碍、注意力障碍、情绪急躁、精力下降、体力下降等，睡眠异常的发生频率每周超过 3 次，病程 ≥ 3 个月^[3]；符

合中医药管理局 1994 年制定的《中医病证诊断疗效标准》，临床表现为入睡困难、睡而易醒、醒后不寐，症状持续时间超过 3 周，严重者彻夜难眠，患者常伴有头痛、健忘、心神不宁、神疲乏力、睡后多梦等症状。基于患者入院先后顺序随机进行分组，平均分为两组，两组各 35 例患者。观察组 35 例患者中男性 20 例，女性 15 例，年龄 60-80 岁，平均年龄 (72.34 ± 6.11) 岁；对照组 35 例患者中男性 18 例，女性 17 例，年龄 60-80 岁，平均年龄 (71.94 ± 5.87) 岁。两组患者一般资料对比无显著差异 ($p > 0.05$)，患者对临床治疗方案知情同意，符合医学伦理。

1.2 纳入标准与排除标准

纳入标准：(1) 符合失眠的中西医诊断标准；(2) 年龄 60-80 岁之间；(3) 具备良好的沟通能力和认知能力，能够清晰表达自身的感受与想法；(4) 近一个月内未接受其他药物治疗，未参与其他临床试验。

排除标准：(1) 因全身性疾病导致的失眠；(2) 本身合并严重疾病者，如重要脏器系统的原发性疾病；(3) 合并抑郁症、焦虑症等精神类疾病者；(4) 因药物导致的继发性失眠者；(5) 过敏体质，不能接受中药或耳穴埋豆治疗者；(6) 妊娠期、哺乳期女性；(7) 正在参与其他临床试验者。

1.3 治疗方法

对照组 35 例患者予以辨证论治并应用中药治疗，中药汤剂为半夏厚朴汤加减，该方主要包含半夏、厚朴、紫苏叶、茯神、远志、当归、白芍、防风、川芎、生姜等，方剂中药材由我院药剂科中药房提供，药物熬制均由我院煎药室完成，每剂中药水煎 200ml，早饭后服用 1 次，睡前半小时服用 1 次，每日 1 剂，连续治疗 14d 为 1 个疗程。

观察组 35 例患者在此基础上结合耳穴埋豆疗法治疗，耳穴埋豆取穴与定位均参考《耳穴疗法》制定，取耳廓肝、

神门、交感、心、皮质下、肾作为治疗穴位，患者常规取坐位状态，实施治疗前向患者说明治疗目的，治疗过程中严格遵循耳穴埋豆操作规范，选择患者一侧耳廓以 75% 酒精进行常规消毒，于患者耳廓穴位处上下左右探触以寻找压痛最明显的点，将王不留行耳穴贴贴于患者耳廓压痛最敏感位置，完成治疗后嘱患者相关注意事项，指导患者掌握按压方法，每日患者自行按揉双耳 3 次，双耳交替进行，3d 后将耳穴贴取下，间隔 1d 后以新的耳穴贴继续进行治疗，治疗方法同前，连续治疗 14d 为 1 个疗程。

1.4 观察指标

评估两组患者中医症候临床总有效率，参照中国卫生部于 1993 年制定并发病的《中药新药临床研究指导原则》，患者治疗后睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间超过 6 小时，睡眠深沉、睡醒后精力充沛为痊愈；患者睡眠显著好转，睡眠时间增加超过 3 小时，睡眠深度亦有所增加为显效；患者临床症状减轻，睡眠时间增加但增加不足 3 小时为有效；患者失眠症状未见改善或加重为无效。中医症候临床总有效率的计算公式为 $[(痊愈 + 显效 + 有效) / 每组病例数] \times 100\%$ 。

观察两组患者治疗前后匹兹堡睡眠质量评分，该评分采用匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 进行评测，包含 7 个维度，总分值在 0-21 分之间，得分越高表明睡眠质量越差。

1.5 统计学处理

运用统计分析软件包 SPSS 22.0 进行数据分析，计数资料进行卡方检验，计量资料进行 t 检验，检验结果水准为 $p < 0.05$ 时表示差异显著并有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者中医症候临床总有效率

观察组中医症候临床总有效率为 97.14%，对照组为 77.14%，观察组显著高于对照组， $p < 0.05$ ；具体见表 1。

表 1 两组患者中医症候临床总有效率

组别 (n)	痊愈	显效	有效	无效	有效率
观察组 (35)	5	17	12	1	97.14%
对照组 (35)	2	6	19	8	77.14%
X^2					4.590
p					0.032

3 讨论

失眠也被称之为睡眠失常，具体表现为入睡困难或间断入睡，过早醒来或醒后不能继续入睡。中医将失眠称之为“不寐”、“少寐”。老年人因机体器官功能的减退，身体各项指标的代谢缓慢，加之思想顾虑较多，易出现身心疲劳感，是失眠的好发人群。在超过 65 岁的老年人群中，失眠十分高发，长期失眠不仅会影响老年人的生活质量，还会导致情绪改变与心理变化，诱发或加重老年人的躯体疾病。引发失眠的因素有很多，既包含生理因素，也包括心理因素，环境因素的改变也可能导致失眠，药物作用、神经精神因素、躯体疾病因素等均可能导致失眠发生。在临床实践中，单一因素引起的失眠较为少见，多数失眠患者均由两种原因以上所致的混合型失眠。

对于老年失眠的治疗，需要根据患者病情与病程实施个体化治疗，现代西医认为治疗此病主要应采取非药物疗

法，并将药物作为辅助。常见的非药物治疗主要为认知-行为治疗，通过改变患者对睡眠的认知，矫正患者的不良行为举止与心理反应，进而达到改善患者睡眠治疗的目的。实际上，此类技术在老年失眠治疗中的应用较少，故仍以药物治疗为主，但西药治疗失眠存在一些不良反应及副作用，长期使用已形成耐药性和成瘾性。中医治疗老年失眠主要采用辨证论治，祖国医学认为老年失眠多离不开“虚”，尤其是血虚导致心血不足，心志不宁故而夜寐不安^[4]。辨证要点在于以失眠为主症，多伴有精神不振、疲乏不堪、烦躁易怒、抑郁不欢，脉弦或弦滑，舌苔或白或黄，苔腻或水滑。辨证时需要抓住几个要点，其一是失眠主症的各种表现，其二是精神情志异常症状，其三是咽喉、胸胁、腕膈等各种不适，其四是舌脉表现。本组研究中予以辨证论治并应用中药随症加减治疗，中药汤剂为半夏厚朴汤加减。其中半夏性温，具有理气散结之功效；厚朴性温，

具有益气养血、散结下气之功效；茯苓甘淡，可宁心安神、益脾和胃；生姜可助半夏降逆和中，又可助厚朴宣郁散结；紫苏叶可理气和营，宣通郁气，可协同半夏恢复机体营卫气机升降出入，可配合厚朴舒畅中焦气机；诸药合用可保持机体气机条畅、志意平和，达到睡眠安泰的治疗目的。

耳穴埋豆是中医临床中最常见的耳穴疗法，是在中医经络理论与现代全息医学理论共同指导下辩证选穴，并以压丸刺激耳部穴位，进而推动全身的气血运行，实现调节气血、阴阳和治疗疾病的目的^[5]。耳穴埋豆多采用王不留行籽，该方法具有简便易行、无创无痛、廉价高效的特点，在老年失眠治疗中患者接受度较高，临床应用较为广泛。因耳穴经络与全身经络相互连接，基于经络之间的内在联系能够通过耳穴的刺激产生经络传导，进而起到疏通气血、促进气血运行、调节脏腑气机的治疗作用。本组研究中观察组在辩证论治的基础上联合耳穴埋豆治疗，治疗 1 疗程后，观察组中医症候临床总有效率明显高于对照组，由此可见对于老年失眠的治疗应用辩证论治联合耳穴埋豆的综合治疗方案在临床疗效上由于单纯使用辩证论治中药治疗的对照组，验证了耳穴埋豆在老年失眠治疗中的有效性。

本组研究中，治疗前两组患者 PSQI 得分比较无显著差异，治疗后观察组患者 PSQI 得分显著低于对照组，表明应用辩证论治联合耳穴埋豆治疗老年失眠能够更好改善患者的睡眠质量和入睡时间，提高患者的睡眠效率，缓解睡眠障碍表现。究其原因，可能与耳穴埋豆能够纠正机体的异

常状态，同时不会干扰患者的正常生理机能，在产生较好效果的同时，具有稳定持久、依从性较好等优势，故而在老年失眠的治疗中更具优势。并且将耳穴埋豆这一中医特色治疗技术与方药相结合，立足中医理论，能够为老年失眠的临床诊疗提供新的思路及方法，进而推动中医外治法在失眠治疗领域的应用。

综上所述，辩证论治联合耳穴埋豆治疗老年失眠临床效果确切，基于中药与耳穴压豆两种方法的协同配合能够更好改善患者的临床症候和睡眠情况，在总体效果上优于单纯使用辩证论治中药治疗。并且耳穴埋豆方法操作简单，患者在医生指导下可居家操作，值得临床推广应用。

参考文献：

- [1] 黄瑞盈, 马小琴, 颜新凌. 穴位按摩治疗失眠的辩证选穴规律分析 [J]. 中华护理杂志, 2021, 56(3): 404-408.
- [2] 吴绍萍, 胡琛, 孙科. 平衡针结合耳穴压丸辩证治疗原发性失眠的临床观察 [J]. 医药前沿, 2018, 8(31): 343-344.
- [3] 何秀雯, 徐映蓉, 黄庆松, 等. 耳穴压丸联合中药贴敷治疗心肾不交型失眠的临床疗效 [J]. 临床合理用药杂志, 2022, 15(10): 162-165.
- [4] 张清杰, 杨玲玲. 耳穴压豆联合山萸二枣汤治疗神经衰弱性失眠临床研究 [J]. 光明中医, 2023, 38(2): 289-292.
- [5] 乔敏. 不同手法耳穴压豆联合归脾丸治疗缺血性脑卒中后心脾两虚型失眠的临床研究 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2022, 20(18): 3401-3404.