

探究心内科患者中医护理对于失眠症状治疗效果

付琼梅 韩和美

(云南省中医医院 云南 昆明 650021)

【摘要】失眠是睡眠障碍的一种表现形式,患者多表现出入睡困难、睡眠维持困难、醒后不解乏等症状,同时可伴有头痛、意志力减退等伴发症状,严重影响到患者的社会功能,而根据相关调查,近年来,失眠的发病率表现出逐年升高的趋势,到医院寻求治疗的患者也在逐渐增多,这也成为了我国公共卫生事业面临的较为严峻的问题,如何有效帮助患者改善失眠的症状的也成为了临床上积极探索的问题,随着相关研究的深入,许多学者指出采取中医护理对改善失眠具有良好的应用效果,本文主要就心内科患者中医护理对失眠症状的治疗效果进行综述。

【关键词】心内科;中医护理;失眠

Objective: to explore the effect of traditional Chinese Medicine (TCM) nursing on insomnia in the Department of Cardiology

Qiongmei Fu Hemei Han

(Yunnan Provincial Hospital of Traditional Chinese medicine, Yunnan, Kunming, 650021)

[Abstract] insomnia is one of the manifestations of sleep disorders. Patients often have difficulties in falling asleep, sleep maintenance, and fatigue after waking up. At the same time, they may have accompanying symptoms such as headache and decreased willpower, according to the related investigation, the incidence of insomnia has shown an increasing trend in recent years, and the number of patients seeking treatment in hospital is also increasing gradually, this has also become a more serious problem faced by our public health, how to effectively help patients improve the symptoms of insomnia has also become a positive clinical exploration of the problem, with the deepening of related research, many scholars point out that TCM nursing has a good effect on improving insomnia. This article mainly reviews the therapeutic effect of TCM nursing on insomnia symptoms of patients in cardiology department.

[key words] cardiology department; Traditional Chinese Medicine Nursing; Insomnia

1 失眠的发病原因

失眠的发生原因极为复杂,就环境而言,各种不利于入睡的环境均可导致患者出现失眠的症状,比如噪音、强光、过热、过冷等,此类失眠一般持续时间较短,当诱因解除后患者睡眠会自然好转。最为常见的失眠发生原因为心理及疾病两个方面,比如近年来生活节奏加快,工作及生活压力较大,由于日常中思虑过多进而诱发了失眠,或者患者近期在生活中经历了应激事件,比如确诊某种疾病、亲朋过世等,对患者情绪造成了较为强烈的冲击,进而导致了患者失眠。疾病因素多为继发性失眠,比如抑郁症、焦虑症等疾病有极大的概率会导致患者出现睡眠障碍,此外各种躯体及器质性疾病导致患者机体有强烈的不适感尤其是疼痛,进而诱发了失眠,近年来医学上还提出了共病性失眠的说法,即失眠与其他疾病同时发生,但是在病理学上二者并无直接的联系,无法肯定二者之间具有明确的因果联系,但是患者也并不存在其他可能诱发失眠的危险因素,这也是失眠发生原因中较难判断的类型。此外药物对失眠也具有一定的影响,比如部分药物具有神经兴奋作用,在服用后会导致患者缺乏睡意进而出现了失眠。目前临床上更对失眠的病理知识依然还在不断探索和完善的过程中,对其发病原因及致病机制暂无相对统一的结论^[1]。

2 西医治疗失眠的局限性

过往临床上多采取西医疗的方式,一方面在于采取助眠的药物促进患者的睡意以及提升患者的睡眠质量,另一方面在于通过心理治疗帮助患者纠正不良的信念和行为,通过保持良好的心理状态从而达到改善失眠的效果,但是在长期的实践中疗效欠佳,主要在于人体会对助眠的药物产生耐受性,长期服用下患者需要不断更换效果更强的药物才能达到促进睡眠的效果,同时许多患者在漫长的治疗周期中容易对服药产生强烈的依赖性,一旦脱离药物睡眠质量会进一步下降,因此药物治疗的方案并非长久之计,此外心理治疗的方

案虽然被认为是睡眠障碍的一线治疗方案,在长期的实践过程中其应用效果也较为良好,但是由于失眠症复发的几率较高,较为单一的心理治疗方案在面对多次复发的患者时其成效也会下降,加之西医治疗对患者而言经济负担相对较大,因此寻求一种更为有效、灵活且实惠的治疗方案也成为了临床上和患者共同的希望和需求^[2]。

3 中医治疗失眠的优越性

中医对失眠的研究由来已久,在中医体系下其被称为“不寐”,许多的医学著作中对其症状表现有相对具体的描述,并且与现代医学上对其的症状描述基本一致。中医对失眠的病机解释为体虚不足以及邪气侵袭,体虚不足是内在基础,邪气侵扰为外在条件,随着中医学术的发展,对不寐的病机也有所变化,但整体上大同小异,根据辩证治疗的理念,在治疗时主要以安神为主要的原则,认为神安则寐,神不安则不寐,而其所有不安,一由邪气之扰,一由营气不足,这也反应出中医中依然认为失眠的发生是较为复杂的,是患者机体内外等多种因素等共同作用下导致发病。而中医中也具有多种安神的疗法,能够满足不同病情患者的治疗需求,比如整体上可以分为药物疗法、饮食疗法、情志疗法,同时对失眠采取内病外治的方法疗效也较为良好,相比于西医较为单一且模式化的治疗方案而言,中医可以提供给患者更多的选择,同时中医疗法对患者而言机体、精神及经济负担较小,主要原因在于中药材多取之于自然,并且在长期的实践中被证实服用后安全可靠,不易发生不良反应,同时患者不易产生依赖性,此外许多针对失眠的中医疗法简单易行,其中许多依然为目前民间广为流传的养生保健方法,比如泡脚、按摩、食疗等,患者在掌握后可在家自行开展,无需专业的医疗机构辅助,可以有效控制治疗的成本,并且相比于西医心理治疗注重对患者心理进行外界干预的做法,中医情志护理更强调帮助患者掌握自我情绪调节的方法,只有由内而外的激发患者的积极情绪才可以有效降低后续的复发率,

因此一定程度上而言,对失眠此类慢性疾病,中医疗护的方案具有着独特的优势,这也是目前临床上采取中医对失眠进行干预的重要原因,并且在长期的实践中其干预的效果受到了众多医护人员和患者高度的评价与认可^[3]。

4 心内科中医护理对于失眠症状治疗方法

心内科主要诊治心血管疾病,诊治的疾病包括心绞痛、高血压、心力衰竭、心律不齐等,心脏作为人体重要的供血器官,一旦发生病变对人体的危害也较为严重,同时对其中的许多的疾病,目前医学上暂时无法实现治愈,因此一旦确诊也意味着需要终生接受治疗,一方面疾病所致的机体不适感容易导致患者出现失眠的症状,另一方面由于病程漫长,患者在长期的治疗周期中容易产生的复杂的心理体验,比如对预后的担忧、对家庭的愧疚、对死亡的恐惧、对费用的压力等,过重的负性情绪也会提升患者出现失眠的概率,因此在心内科中失眠患者较为常见且普遍,而失眠会严重提升患者的身心负担,提升治疗的难度,同时还会影响到患者治疗的依从性,进而降低治疗的效果,因此需要采取有效的措施帮助患者改善失眠症状。

情志护理:情志护理是治疗失眠最为基础和主要的方法,对心内科而言可以成为基础性的护理工作,目前在临床上应用最广的情志护理措施为七情相胜法,并且由此衍生出了宣精变气法、开导解惑法、传统音乐疗法等多种干预的方式,并且由于患者的负性情绪多是复杂且多变的,因此在开展情志护理时往往需要采取综合化的干预措施以达到最佳的效果,比如对失眠患者而言,可以采取解惑法,帮助患者了解自身基础性疾病相关病理及治疗知识,避免产生不必要的担心,同时可以介绍医院先进的治疗案例及丰富的治疗经验,提升患者的治疗的信心,当患者对自身基础性疾病的建立了科学的认知时,负性情绪能够随之好转,当心理及精神负担缓解后,失眠的症状也能够有所缓解。

此外可以结合音乐疗法,比如日常中为患者播放舒缓的音乐以及喜剧类的电视节目,以此营造相对轻松的病房氛围,一定程度上能够转移患者对自身病理状态的关注,或者指导患者自我放松的方式,比如日常中教导患者闭眼打坐,深度感受自身的呼吸节律,摒除各种杂念,最终实现身心的放松。此外还需要针对失眠的心理负担加强疏导,比如部分患者往往将自身健康与睡眠状态过度的联系,容易放大失眠的危害后果进而加重自身的心理负担,此外由于过度担忧自身是否能够入睡导致思绪复杂更加难以入睡,最终甚至对睡眠形成本能的恐惧感,护理人员需要帮助纠正其认知上的偏差,指导对睡眠保持平常心,避免过度关注是心理层面改善睡眠较为良好的方式^[3]。

起居调护:对失眠的患者而言依然保持起居有常,无论患者夜间睡眠质量如何,护理人员需要在早晨定时唤醒患者,叮嘱患者起床进行简单的活动,白天尽量不在病床上从事任何与睡眠无关的活动,帮助患者建立规律性的睡眠,在夜间护理人员随访时,可以提醒长时间无法入睡的患者起床进行简单的走动,当有困意时在回到床上重复入睡。此外日常中可以开展促进睡眠的活动,比如白天可以指导患者适当参加体育活动,比如气功、太极、慢走等,一方面适当的运动可以帮助心内科患者提升心脏耐受,这对病情的控制有良好的影响,另一方面运动后轻微的疲惫感有助于患者形成睡意并提升睡眠质量。

晚间可以询问患者是否有促进自身睡眠的方法并加以满足,比如休息前进行15—30分钟的泡脚,在睡前不可观看或者收听刺激性强的电视或音乐,保持身心的平和,以此减少睡前的脑力活动,同时需要为患者提供适宜入睡的环境,

比如光线、声音、床位的舒适度等,护理人员可以询问患者的要求或者希望并尽量予以满足,对光线较为敏感的患者安排在距离窗户较远的区域以及使用遮光帘、眼罩等方式降低光线的强度,对声音较为敏感的患者可以选择安排至相对独立的病房之中并提供耳塞,尽量减少来自外界的干扰,夜间调节适宜的空调温度,以此为患者创造相对舒适的入睡环境^[4]。

食疗是中医中重要的辅助疗法,而中医中认为,失眠会导致患者食欲不佳,饮食缺乏规律会损伤脾胃,因此失眠的患者需要加强饮食方面的调节,同时健康的饮食对改善患者失眠的症状也具备一定的效果,部分食材结合特定的烹饪方式会产生药膳的效果,帮助患者养心安神,比如黄芪粥、党参粥、山药粥等,此外可以多选取猪肝、猪心、蛋、豆类等具有益气活血的食材,帮助患者改善体质。睡前需要避免饮用酒水、浓茶、咖啡等刺激性的饮品,同时饮水也应该适量,对失眠患者而言,尿意导致患者清醒后难以再次入睡。

内病外治:针对失眠此类疾病,中医中针灸、推拿、刮痧等外治的疗法也同样适用,比如沈亚娟(2006)在其研究中对失眠患者采取针灸治疗的方法,结果表明,患者的入睡时间有明显提前。此外符晓敏(1998)对收治的失眠患者采取针灸疗法,选取了神门、内关、肝俞等主穴,配命门、天枢、足三里等穴位,经一段时间观察后,患者自觉睡眠质量有明显好转。现代医学中发现,针灸治疗失眠的原理主要在于对特定穴位的刺激下,可以帮助患者交感神经的兴奋度下降,从而改善了入睡困难的状况^[5]。

推拿也是中医治疗失眠的重要方法,主要在于通过对患者头部、关节、肌肉处进行按摩可以帮助患者放松肌肉,并且按摩的过程中患者会持续感受到外界的刺激,可以帮助患者缓解思虑,在按摩完成后患者身心均处于较为舒适的状态,此时入睡的难度也较低。此外穴位贴敷、刮痧等方法在中医中也较为常用,均是基于中医中穴位、脉络的学说发展而言,通过对患者施加良性且相对舒适的刺激达到调节身心的效果,进而改善患者失眠的症状,并且此类方法在我国历史上流传已久,患者心理及生理接受度较高,在推行时不易引起患者抵触感。

5 结语

睡眠是帮助人体缓解身心疲劳的重要过程,而失眠则是睡眠剥夺或者部分剥夺的疾病,使得人体无法得到充足且有效的休息,尤其是对心内科患者而言,本身受疾病影响,身心负担已经较为严重,当睡眠功能出现障碍时会导致患者治疗的痛苦更为剧烈,而中医对失眠此类慢性疾病具有多种疗护方法,因此临床护理人员在开展工作时可以进行广泛的运用,从而切实减少疾病对患者造成的负面影响,提升患者的生活质量,同时护理人员掌握更多的护理技能,也有利于提升自身的工作水平,最终促进我国医疗事业向更为专业化和人性化的方向发展。

参考文献:

- [1] 张琪. 中医护理干预失眠症效果的系统评价 [J]. 牡丹江医学院学报, 2020, 41(01): 19-24
- [2] 宋晓慧. 中医护理干预对骨科患者术后失眠症的影响 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(81): 233
- [3] 路丽鹏. 浅谈老年失眠症的中医护理 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2018, 5(64): 100
- [4] 王智琴. 中医护理干预对失眠症患者睡眠质量的影响 [J]. 上海护理, 2017, 17(05): 48-50
- [5] 简玉红, 王慈香. 中医护理干预对骨科患者术后失眠症的影响分析 [J]. 健康之路, 2017, 16(09): 165-166