

# 耳穴压豆联合血液透析对患者睡眠应用效果

胡亮 孙晓燕 周珊珊

威海市中医院 山东 威海 264200

**【摘要】：**目的：针对血液透析患者实施治疗，分析耳穴压豆联合血液透析对睡眠质量的影响。方法：针对 80 例血液透析患者为对象，时间为 2021 年 1 月 -2022 年 9 月，按照随机分组法将患者划分为两个组别，对照组为血液透析治疗，观察组为耳穴压豆联合血液透析，对比治疗成果。结果：从数据可见，观察组患者的睡眠指数 PSQI 评分均优于对照组，具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。同时，焦虑自评量表 (SAS) 和抑郁自评量表 (SDS) 评估中，观察组得分情况低于对照组，差异显著 ( $P < 0.05$ )。在 KDTA 生活质量改善上，观察组优于对照组，差异显著 ( $P < 0.05$ )。最后，患者睡眠问题改善优良率统计中，观察组患者改善情况较优，对比差异显著 ( $P < 0.05$ )。结论：采用耳穴压豆联合血液透析治疗，可改善患者的睡眠质量，缓解患者的睡眠问题，同时有助于改善不良情绪，提升生活质量，故值得推广。

**【关键词】：**耳穴压豆；血液透析；透析患者；睡眠效果；生活质量

## The effect of ear acupoint pressure combined with hemodialysis on sleep

Liang Hu Xiaoyan Sun Shanshan Zhou

Weihai City Hospital of Traditional Chinese Medicine Shandong Weihai 264200

**Abstract:** Objective: To treat hemodialysis patients and analyze the effect of ear pressure combined with hemodialysis on sleep quality. Methods: For 80 hemodialysis patients from January 2021 to September 2022, the patients were divided into two groups according to the randomization method, the control group was hemodialysis treatment, and the observation group was ear point pressure bean combined with hemodialysis, and the treatment results were compared. Results: According to the data, the PSQI score of the observation group was better than that of the control group ( $P < 0.05$ ). Meanwhile, in the anxiety self-rating scale (SAS) and depression self-rating scale (SDS) assessment, the observation group scored lower scores than the control group, with significant differences ( $P < 0.05$ ). In the improvement of KDTA quality of life, the observed group was better than the control group, with significant differences ( $P < 0.05$ ). Finally, in the statistics of improved sleep problems, the patients in the observation group improved better, with significant differences ( $P < 0.05$ ). Conclusion: Treatment combined with hemodialysis can improve sleep quality, relieve sleep problems, and improve the quality of life, so it is worth promoting.

**Keywords:** Ear point pressure beans; Hemodialysis; Dialysis patients; Sleep effect; Quality of life

对于患有肾功能疾病的患者多采用血液透析疗法，可改善患者的病情情况，其作为常见技术，可针对代谢物潴留、水电解质紊乱、酸碱失衡问题进行调节，患者体内的毒素无法排出，长此以往会导致患者体内水、电解质紊乱，会损害到尿毒症患者残存的肾功能<sup>[1]</sup>。此外，治疗期间患者依然存在全身各个系统和脏器功能失调，这也会使得神经系统受损，导致失眠症状。在治疗期间，患者的个人压力大，包括疾病因素、经济因素、家庭因素等等，这些负面情绪也会加重睡眠障碍，可表现为入睡困难、有效睡眠时间不足、睡眠质量下降，在日常也多有疲惫感，如果不及时干预也会引起患者焦虑、抑郁，导致恶性循环<sup>[2]</sup>。在西医的干预中多采用催眠类药物，虽然可以改善睡眠问题，但也存在药物使用的不良反应。在中医方案下，如采用耳穴压豆的方式可以降低患者的抵触情绪，且有助于失眠问题的妥善解决<sup>[3]</sup>。鉴于此，针对 80 例血液透析患者为对象，时间为 2021 年 1 月 -2022 年 9 月，按照随机分组法将患者划分为两个组别，对应用效果和患者的睡眠改善情况作出重点分析，结果汇报如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

针对 80 例血液透析患者为对象，时间为 2021 年 1 月 -2022 年 9 月，按照随机分组法将患者划分为两个组别，观

察组女性 24 例，男性 16 例，年龄范围是 41-70 岁，平均年龄  $48.12 \pm 4.03$ ，病程 1-8 年，平均病程  $3.03 \pm 0.47$  年；对照组中男性 19 例，女性 21 例，年龄范围是 42-71 岁，平均年龄  $48.01 \pm 3.34$  岁，病程 1-8 年，平均病程  $3.47 \pm 0.57$  年。两组患者基本情况无明显差异，资料可比 ( $P > 0.05$ )。

纳入标准：①患者对本次调研知情，并且愿意将个人治疗数据用于临床研究；②患者具有清晰的自我认识，在与医护人员沟通中并无障碍且具有成年人的理解能力；③病历完整真实无隐瞒。

排除标准：①患者伴有认知障碍或伴有精神病既往病史；②治疗期间依从性差；③患者由于个人原因，以选择中断治疗或转院治疗；④对治疗方案不耐受的患者。

#### 1.2 实验方法

对照组为血液透析治疗，加强对患者的病情观察，测定各项关键指标，按照规律服用药物，按照医嘱进行血液透析。设定透析液流量为每分钟 500 毫升，同时血流量在 200~250 毫升/min。同时治疗周期上为每周进行 2~3 次，每次 4 小时左右在连续治疗，三个月后可分析治疗情况。

观察组为耳穴压豆联合血液透析，在耳穴压豆方案上，首先指导患者采用舒适的体位，随后对局部皮肤进行 75% 的乙醇消毒，使用王不留行籽进行耳穴贴敷，轻微按压穴位，以患者感到酸麻为宜。每日可进行 3-5 次按压，加强穴位

刺激。在穴位选择上,则有双侧皮质下心、肝、肾、垂前、神门等多处穴位。每天 1 次,每次 6 小时。指导患者养成良好的睡眠习惯,要注意防止胶布受潮,导致贴敷张力不足或者出现皮肤感染,对于有氧化锌胶布过敏的患者,可能出现瘙痒情况,可采用脱敏胶布进行贴敷。

### 1.3 评价标准

对比患者的睡眠质量,采用匹兹堡睡眠指数量表(PSQI)进行分析,共计有 7 个维度的内容,如睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率等,每个维度得分在 0-3 分,共计 21 分,得分高,则代表患者的睡眠质量较差,反之则患者睡眠质量较优。

对比患者的不良情绪,采用焦虑自评量表和抑郁自评量表做出分析,两者均包含 20 个项目,按照 4 级评分法做出分析,情况严重,则患者得分较高。

对患者的生活质量做出调研,采用肾病相关生活质量量表(KDTA)进行分析,具体涉及 11 个维度,如生活负担、社会支持、工作状况、睡眠质量、透析医护的鼓励、社交质量等,分数低,则代表患者的生活水平较差。

对比患者的治疗疗效,其中,优秀则为患者在半小时内可入睡,且持续睡眠时间超过 6 小时,整体质量良好,精力充沛。良好则为患者的睡眠持续时间较之前有明显增加,且超过 3 小时。中等则为患者的持续睡眠时间有所增加,但不足 3 小时。较差则为患者的睡眠时间未见延长,仍然存在失眠问题,精神状态差。按照以上准则计算优良率。

### 1.4 统计方法

SPSS 23.0 处理数据,t 作用是:检验计量资料,其表现形式是  $(\bar{x} \pm s)$ ,  $\chi^2$  作用是:检验计数资料,其表现形式是  $[n(\%)]$ 。P < 0.05, 差异显著。

## 2 结果

### 2.1 对比两组患者睡眠质量得分

就数据中看,观察组患者的睡眠指数 PSQI 评分均优于对照组,具有统计学意义(P < 0.05)。如表 1 所示。

表 1 两组患者 PSQI 量表评分对比分析 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	时间	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	睡眠药物	日间功能障碍
对照组	干预前	2.20 ±0.14	2.25 ±0.25	2.05 ±0.18	2.44 ±0.20	2.41 ±0.28	1.80 ±0.22	1.55 ±0.27
	干预后	1.82 ±0.30	1.81 ±0.22	1.82 ±0.19	1.59 ±0.21	1.80 ±0.22	1.03 ±0.09	0.91 ±0.10
观察组	干预前	2.19 ±0.12	2.26 ±0.09	1.99 ±0.12	2.44 ±0.20	0.42 ±0.21	1.79 ±0.28	1.54 ±0.26
	干预后	1.52 ±0.16	1.81 ±0.32	1.38 ±0.07	0.62 0.03	0.78 ±0.12	0.23 ±0.02	0.57 ±0.24
t	-	4.524	0.254	3.524	3.154	1.968	2.465	1.447
p	-	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

### 2.2 对比两组患者不良情绪得分

在焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评估中,观察组得分情况低于对照组,即干预后分别为(28.63±2.96)分和(29.14±2.14)分,对照组则为(35.66±3.84)分和(34.95±3.78)分,差异显著(P < 0.05)。

### 2.3 对比两组患者生活质量得分

在 KDTA 生活质量水平对比中,干预前观察组为(51.52±6.96)分,对照组则为(69.65±4.71)分,在干预后,观察组为(52.13±7.52)分,优于对照组(63.57±4.75)分,差异显著(P < 0.05)。

### 2.4 对比两组患者睡眠问题改善优良率

患者睡眠问题改善优良率统计中,观察组为 90.00%(36/40),对照组则为 67.5%(27/40),观察组患者改善情况较优,对比差异显著(P < 0.05)。

## 3 讨论

终末期肾病患者体内存在大量促炎症代谢物,有可能导致单核细胞刺激细胞因子基因激,多采用血液透析治疗,可以有效清除尿毒症患者血液中的大分子物质产生的毒素为目标,该方案能够对终末期肾病患者提供基础治疗保障<sup>[4]</sup>。此外,患者多伴有睡眠障碍,会直接影响到患者的生活以及身心健康,也会增加并发症发生率,故而,应当重视对患者的睡眠质量管理。首先,我们针对肾衰睡眠障碍的发生机制进行了调研,这在中医理论中属于“虚劳”的范畴,在血液透析疗法下,睡眠障碍的发生率高,也是患者常有的不适症状,长期的睡眠障碍也会引起外周血管疾病、消化道疾病,口服安眠药的使用则会有依赖性,还会导致患者肝肾负担加重<sup>[5]</sup>。故而,更多学者建议采用外治方案,以调理气血为主,发挥中医特色治疗的优势,改善睡眠质量。

在中医理论中,对于终末期肾病患者治疗方案中,其原因主要在于脾肾虚衰,且功能失衡,虽然采取了血液透析作为治疗方式,能够改善病情,但是也会耗气伤阴,导致心肾阴血不足,影响到患者的睡眠质量<sup>[6]</sup>。在面对这一情况下,可以采用外界干预的形式,以不刺激、患者易接受的方式来改善病情。在中医理论中,耳和脏腑与病理、生理均有着密切的关系,在穴位刺激中可对脏腑功能实施调节,有助于气血运行、调理阴阳,还可以发挥安神镇静的作用<sup>[7]</sup>。在深入调研中笔者也借鉴了其他学者的资料,在中医理论中,耳穴的选择情况如下<sup>[8]</sup>。交感穴可益心安神,神门穴则可以镇静安神,肝脏穴可以疏肝解郁,改善患者的不良情绪,心穴也有助于安神宁心。内分泌穴可改善肾气、精血,还有助于疏肝理气。在联合应用下可以起到较好的治疗效果,在改善睡眠方面优势显著。

中医治疗方案也有很多,除了耳穴压豆外,还有针灸治疗、穴位贴敷等,均有助于改善患者的血液循环,提升睡眠质量。在多种外用方案的试用下,也有助于达到良好的效果。如有学者提出在穴位贴敷下可促使药物经过皮肤被吸收,以外用方案对经络实施刺激,在改善患者免疫功能上效果显著<sup>[9]</sup>。而耳穴压豆则在于以经络传导的方式引起大脑网状系统的有序记过,有助于平衡阴阳,疏通经络,可结合中医分型结果实施穴位调整。另有学者指出<sup>[10]</sup>,耳穴压豆方案下可纠正、调节交感神经的异常活动,对副交

感神经实施刺激和增强,降低交感神经活动,改善睡眠质量。

整体而言,中医理论认为在人体躯体发病时候,在耳廓对应部位有压痛感,且在耳穴压豆下可以对慢性、急性疾病实施治疗。结合本次调研可见,观察组患者的睡眠指数 PSQI 评分以及患者睡眠问题改善优良率统计中均优于对照组,具有统计学意义( $P < 0.05$ )。同时,焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)评估中,观察组得分情况低于对照组,差异显著。在 KDTA 生活质量改善上,观察组优于对照组,差异显著。这些数据可进一步说明,针

对血液透析患者进行耳穴压豆联合血液透析治疗可延长有效睡眠时间,缓解患者长期治疗下的不良情绪,在一定程度上提升了患者的生活质量,且在治疗中无创伤,不受时间和空间的限制,不对患者的生活造成不良影响,患者的接纳度高,可操作性强,得到了认可。

综上所述,采用耳穴压豆联合血液透析治疗,可改善患者的睡眠质量,缓解患者的睡眠问题,同时有助于改善不良情绪,提升生活质量,故值得推广。

#### 参考文献:

- [1] 卢永辉,刘倩威.耳穴压豆联合穴位贴敷对维持性血液透析患者睡眠质量的影响[J].当代护士(下旬刊),2021,28(12):97-99.
- [2] 张燕燕,谭春英,吴腊梅.探析耳穴压豆结合中药足浴对血液透析睡眠障碍患者的影响[J].微量元素与健康研究,2021,38(06):48-49.
- [3] 张丽丽,贺凯,王洁.正念减压训练联合耳穴压豆对维持性血液透析患者自我感受负担及睡眠质量的影响[J].中国疗养医学,2021,30(10):1070-1071.
- [4] 颜小香,饶克瑛,陈晓青,曹琼璐.耳穴压豆联合穴位按摩对慢性肾功能衰竭维持血液透析患者睡眠及生活质量的影响[J].天津中医药,2020,37(12):1397-1400.
- [5] 陈泽芝,陈婉,廖颖金,陈香.耳穴压豆在改善血液透析患者失眠症中的作用[J].微量元素与健康研究,2020,37(06):83-85.
- [6] 刘慧敏.择时耳穴压豆联合微信平台宣教对维持性血液透析患者失眠的疗效观察[D].山东中医药大学,2020.
- [7] 周家同,于静蕊.复方精油穴位按摩对老年人睡眠质量及认知功能的影响[J].中国老年学杂志,2018,38(24):6098-6101.
- [8] 陶玲,丁舒,何然,印霞.中药足浴联合耳穴压豆对维持性血液透析患者睡眠质量的影响[J].河北中医,2017,39(11):1659-1662.
- [9] 陈敏,陈秀敏,张丽,等.耳穴压豆法治疗艾滋病失眠患者的 PSQI 量表分析[J].中国中医基础医学杂志,2019,25(1):91-93.
- [10] 何志兰,蔡保兰,曾剑慧.耳穴压豆联合心理护理对透析患者焦虑伴睡眠障碍的研究[J].中医外治杂志,2016,25(03):12-13.