

# 蒙医艾灸疗法、蒙医心理护理在失眠症患者中的价值分析

陈红英

(兴安盟人民医院 内蒙古兴安盟 137400)

**摘要:** 目的: 探究蒙医艾灸疗法、蒙医心理护理在失眠症患者中的临床应用价值。方法: 选择 2021 年 4 月至 2023 年 3 月期间我院收治的 81 例失眠症患者为研究对象, 分组方法为数字随机表法, 分为对照组 (n=40) 与实验组 (n=41), 对照组接受常规西药和护理治疗, 实验组接受蒙医艾灸疗法结合蒙医心理护理治疗, 对比两组疗效。结果: 干预后, 实验组治疗有效率 (95.12%) 和 SRSS 睡眠质量评分均明显优于对照组治疗有效率 (80.00%) 和 SRSS 睡眠质量评分, 差异存在统计学意义 (P<0.05)。结论: 在失眠症患者中应用蒙医艾灸疗法联合蒙医心理护理效果显著, 能有效改善患者失眠症状, 提升患者睡眠质量, 值得大力推广普及。

**关键词:** 失眠症; 蒙医艾灸; 蒙医心理护理; 应用价值

Value analysis of Mongolian moxibustion therapy and Mongolian psychological nursing in insomniacs

Chen Hongying

Hinggan League People's Hospital Inner Mongolia Hinggan League 137400

[Abstract] Objective: To explore the clinical application value of moxibustion therapy in Mongolian medicine and psychological nursing in patients with insomnia. Methods: 81 patients with insomnia admitted to our hospital from April 2021 to March 2023 were selected as the research objects. The grouping method was digital random table method, and they were divided into control group (n=40) and experimental group (n=41). The control group received conventional western medicine and nursing treatment, and the experimental group received moxibustion therapy combined with psychological nursing treatment in Mongolian medicine. Results: After intervention, the treatment effective rate (95.12%) and SRSS sleep quality score of the experimental group were significantly better than that of the control group (80.00%) and SRSS sleep quality score, the difference was statistically significant (P<0.05). Conclusion: The application of moxibustion therapy in Mongolian medicine combined with psychological nursing in Mongolian medicine has significant effect in insomniacs, which can effectively improve the symptoms of insomnia and improve the sleep quality of patients, and is worth promoting and popularizing.

【Key words】 insomnia; Mongolian moxibustion; Psychological nursing in Mongolian medicine; Application value

失眠症是多种因素导致的睡眠困难、睡眠质量差、精神注意力降低等睡眠障碍性疾病, 通常由心理因素、疾病因素、环境因素等多方面原因引起<sup>[1]</sup>, 长期失眠严重影响患者新陈代谢, 加速机体衰老, 导致各种生理心理疾病, 危害患者身心健康<sup>[2]</sup>。当前临床治疗失眠症以口服西药为主, 虽然可短期内纠正失眠症状, 但长期应用易产生不良反应和耐药性, 远期效应不佳。实践调研发现, 蒙医疗法在失眠症中取得了医患的一致认可。为研究蒙医艾灸疗法、蒙医心理护理在失眠症患者中的应用价值, 本次选择 2021 年 4 月至 2023 年 3 月期间我院收治的 81 例失眠症患者为研究对象进行探讨, 阐述如下。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

选择 2021 年 4 月至 2023 年 3 月期间我院收治的 81 例失眠症患者为研究对象, 以数字随机表法分为对照组与实验组, 对照组 40 例、实验组 41 例。对照组男女比例 18:22, 年龄 27-79 岁, 平均 (52.63 ± 3.48) 岁, 平均病程 (2.35 ± 0.62) 年; 实验组男女比例 19:22, 年龄 26-78 岁, 平均 (52.48 ± 4.64) 岁, 平均病程 (2.62 ± 0.81) 年。两组基础病历资料比较差异甚微, 存在可比性 (P>0.05)。所有患者均符合国际通用失眠障碍诊断相关标准; 患者了解并同意加入研究。排除对研究药物过敏者; 皮肤溃疡或创伤者; 合并其他精神障碍疾病者。

### 1.2 方法

对照组接受常规西药和护理治疗。口服艾司唑仑片 (生产厂家为上海信谊药厂有限公司, 批准文号为国药准字 H31021534, 规格为 1mg/片), 夜晚睡前服用, 1mg/次, 结合患者病情逐渐增减剂量, 同时给予健康宣教和生活方式干预。

实验组接受蒙医艾灸疗法结合蒙医心理护理治疗。(1) 蒙医艾灸疗法。首先取穴为百会、足三里、三阴交等, 治疗前后各喝白开

水一杯, 有益身体排毒。患者取仰卧体位, 艾条点燃置于选穴位置皮肤 2—3cm 处熏灸, 中间加置硬纸板以免烫伤, 局部皮肤温热无灼痛感为宜, 15min/次, 1 次/d。治疗当日不得洗澡, 防止风寒。在艾灸治疗期若出现较大水泡, 应刺破放液包扎处理, 小水泡则自然吸收。

(2) 蒙医心理护理。①健康教育和心理支持。讲解失眠症疾病常识, 树立患者正确睡眠观, 纠正过度放大或忽视睡眠对自身的影响。同时了解患者失眠原因, 掌握患者心理状况, 对于精神压力过大或抑郁焦虑等心理障碍患者给予心理支持和疏导, 及时排解患者负性情绪, 降低不良情绪导致的失眠。②肌肉放松法和音乐疗法。指导患者放松情绪, 闭眼仰卧, 自然呼吸, 感受身体的放松和下沉, 戴上耳机, 播放舒缓轻音乐, 使患者进入睡眠状态。③规律生活作息, 饮食以清淡易消化为主, 避免熬夜和睡前玩手机, 控制日间午休时间, 睡前泡脚或喝热牛奶, 营造安静睡眠氛围。

### 1.3 临床评价

对比两组临床治疗效果和 SRSS 睡眠质量评分。治疗效果评定标准: 有效缓解: 睡眠质量明显提升, 深度睡眠时间提高, 夜间睡眠 6h 以上, 醒后精力充沛; 部分缓解: 睡眠时间增加 3h, 深度睡眠有所增加, 睡眠质量部分改善; 无效: 上述均未达到甚至加重。治疗有效率=(有效缓解+部分缓解)/每组例数 × 100%。采用 SRSS 睡眠自测量表评估患者睡眠质量, 分数与睡眠质量成反比。

### 1.4 统计学方法

数据处理: SPSS24.0 统计学软件; 资料描述: 计数资料为 (n, %), 计量资料为 ( $\bar{X} \pm S$ ); 差异检验: 计数资料为  $\chi^2$ , 计量资料为 t; 统计学意义判定标准: P<0.05。

## 2 结果

### 2.1 两组治疗效果对比

实验组治疗有效率 (95.12%) 显著高于对照组 (80.00%),

P<0.05, 详见表 1。

表 1 两组治疗效果对比(n,%)

组别	例数(n)	有效缓解	部分缓解	无效	治疗有效率 (%)
对照组	40	14 (35.00)	18 (45.00)	8 (20.00)	32 (80.00)
实验组	41	26 (63.41)	13 (31.71)	2 (4.88)	39 (95.12)
$\chi^2$ 值					4.278
P 值					0.039

2.2 两组 SRSS 睡眠质量评分对比

干预前, 两组 SRSS 睡眠质量评分对比差异不显著, P>0.05, 干预后实验组 SRSS 睡眠质量评分明显高于对照组, P<0.05, 详见表 2。

表 2 两组 SRSS 睡眠质量评分对比( $\bar{x} \pm s$ ,分)

组别	例数 (n)	干预前	干预后
对照组	40	39.56 ± 3.52	32.52 ± 2.64
实验组	41	39.25 ± 3.24	28.68 ± 2.45
t 值		0.413	6.788
P 值		0.681	0.000

3 讨论

随着社会节奏的加快, 生活压力的增加, 我国失眠症发病率呈增高趋势发展, 据最新流行病学调研发现, 我国失眠症患者高达 13%以上<sup>[1]</sup>, 约 45%以上受调查者表示在过往 3 个月内发生过睡眠障碍, 长期失眠影会诱身体其他系统疾病, 导致抑郁等=精神疾病, 对患者健康和生活质量造成巨大威胁<sup>[4]</sup>。

艾司唑仑片是临床治疗失眠症的常见药物, 具有镇静催眠、抗失眠功效, 但不良反应较多, 长期使用还会产生药物依赖, 如何探求更为安全有效的治疗方式是临床亟待解决的问题。随着蒙医药学

的兴起发展, 蒙医治疗失眠症逐渐得到应用和认可。蒙药认为, 失眠障碍为“赫依病”范畴, 可分为赫依性、宝如性、希拉性三种失眠类型。巴达干、赫依、希拉为人体三根, 血、肉、食物精华、骨髓、骨、脂、精液为人体七素, 三根和七素俱为人体健康生存的物质基础, 当受到外界或自身因素影响, 造成物质基础相互制约依存关系失衡后, 就会导致三根病变。

艾灸疗法在蒙医中应用广泛, 通过艾灸燃烧产生热量, 作用在重点穴位上, 起到活血行气、散寒调经的作用, 同时燃烧的艾灸气味还能刺激呼吸系统, 安神通窍。现代药理认为, 灸疗燃烧产生的红外线可提升细胞及体液免疫功能, 起到治疗效果。同时应用了蒙医系统化整体护理, 从心理护理、生活干预、健康教育、肌肉放松和音乐疗法等护理措施入手, 有效针对患者病情和体质施护, 治疗方法简单易行, 效果卓越。本次研究结果显示: 实验组治疗有效率 (95.12%) 显著高于对照组 (80.00%), 干预后实验组 SRSS 睡眠质量评分明显低于对照组 (P<0.05)。

综上所述, 在失眠症患者治疗中采用蒙医艾灸疗法联合蒙医心理护理效果安全可靠, 可有效降低治疗不良反应, 提高患者睡眠质量, 促进患者回归社会, 临床价值显著。

参考文献:

[1]刘琴.蒙医艾灸疗法配合蒙医心理护理治疗失眠症临床观察[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2022,00(4):0279-0282.  
 [2]卓娜.蒙医艾灸疗法治疗失眠症的应用及护理[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021,00(8):0353-0353+0355.  
 [3]那仁格日乐,龙梅,查申.蒙医药治疗失眠症的疗效观察及蒙医护理[J].中国民族医药杂志,2020,26(10):75-76.  
 [4]金梅.蒙医药治疗失眠症疗效观察及蒙医护理[J].中国民族医药杂志,2020,26(10):76-77.