

中药泡脚配合音乐疗法改善肝郁血虚型失眠患者的护理研究

张海妮 蒋钦清

(广西中医药大学第一附属医院 中医治未病中心 广西南宁 530023)

摘要: 随着科技的不断发展, 现代生活的节奏越来越快, 人们的生活压力越来越大, 导致了人们患有失眠症状的比例正在逐渐上升。本文通过对近年以来的相关的文献进行梳理, 从而研究中药泡脚配合音乐疗法能否真正的改善肝郁血虚型失眠患者的症状。

关键词: 中药泡脚; 失眠患者; 音乐疗法; 护理研究

在压力越来越大的当今社会, 失眠的患者的比例正在不断的上升。失眠是一种由于心理出现了压力、焦虑的状态, 并且不能得到正常的应有的睡眠的症状, 主要的表现是出现入睡困难的情况、睡眠状态浅、睡着后经常性的突然惊醒、惊醒以后不能立马入睡甚至整夜整夜不能入睡的情况。

如果经常性的出现失眠的症状, 会让患者的心理压力和身体压力逐渐增大, 从而会对患者身体各方面造成不良的影响。如何改变失眠患者的失眠状态成为了当今社会人们越来越关注的问题, 本文将研究中药泡脚和音乐疗法相结合的方式, 探索能够真正的改善肝郁血虚型失眠患者的失眠的方式。

一、中药泡脚疗法改善肝郁血虚型失眠患者的症状。

肝郁血虚型失眠患者是因为患者平常经常会出现郁闷情绪, 但是情绪得不到排解, 从而导致了患者不能够正常的过滤情绪, 引发患者的易怒状态, 使得患者出现肝郁结, 从而引发了失眠的现象。

如果失眠的现象不能够得到及时的治疗, 很容易会出现暴饮暴食、大脑组织活动减少、患者情绪失控、注意力减退、健忘等情况, 而且这种失眠状态很容易对肝脏造成不良影响, 从而出现血虚的状况, 如果肝郁血虚型失眠患者处于失眠的状态会使得患有糖尿病的危险上升、心脏病的危险增加、还会增加肥胖症的危险。

在这样的情况下使用中药泡脚疗法, 对肝郁血虚型的失眠患者具有非常好的治疗作用。使用一些中药中的艾草、藏红花、当归进行泡脚, 能够有效的缓解患者的易怒情绪, 有利于患者的肝脏健康, 从而减轻失眠的症状。艾草具有散寒除湿的作用, 对肝郁血虚型失眠患者的失眠症状的改善具有非常好的促进作用, 藏红花也有非常高的药用价值, 它的功效非常的多, 它对人体的血液循环具有促进作用, 去有活血通络作用, 也能有安神的作用。除此之外当归具有补血的作用, 用它来进行泡脚, 能够促进血液循环大补元气, 缓解疲劳, 从而能够使得心有所养, 精神归位, 得以安眠。

在使用中药泡脚疗法的时候, 最好是在睡前晚饭后一个小时后进行泡脚, 泡澡的时长应该在半小时以上, 而水温也不能过高过低, 一般在38℃左右最好。同时使用中药泡脚疗法, 需要长期坚持才能够看到更好的效果。

二、音乐疗法改善肝郁血虚型失眠患者的症状。

现在的音乐疗法起源于18世纪的晚期, 音乐能够放松人们的心情, 使人们精神愉悦, 从而改善失眠的症状。在医学上来说, 音乐疗法在临床上的治疗具有明显的效果。在Harmat等人的研究中发现, 音乐疗法对于失眠患者具有很好的放松效果, 能够有效的提高患者的睡眠质量, 从而能够保证患者的睡眠效果。^[1]

除此之外, 在Zimmerman等人的研究中发现音乐疗法对于不仅能够很好的改善普通失眠患者, 还能够很好的改善有器质性疾病的失眠患者, 在他们的研究结果中显示通过进行音乐疗法, 能够使得患有器质性疾病的失眠患者的睡眠质量有效提高。^[2]

不仅使用现代音乐可以对肝郁血虚性失眠患者等失眠症状进行改善, 还能够使用中医中的五行音乐疗法来对肝郁血虚型失眠患者的症状进行改善。一中的五行音乐疗法是指的将中医中的五行化为理论基础, 把中医中的术语对应成人体中的五脏, 从而更好的改善肝郁血虚性失眠患者的失眠症状。

音乐对于改善肝郁血虚型失眠患者具有重大的意义, 他能够使人们的精神放松, 心情愉快, 从而减少入睡的时间, 让入睡的质量变高, 有效的改变失眠症状。

三、中药泡脚疗法配合音乐疗法改善肝郁血虚型失眠患者的症状。

在尤阳所做的医学实验中, 他把60名患有睡眠障碍的人分成两组, 一组使用中药泡脚疗法改善失眠症状; 一组使用中药泡脚疗法和音乐疗法相结合的方式改善失眠症状。结果表明使用中药泡脚疗法和医院疗法相结合的组中失眠患者的失眠症状明显减轻, 能够发现该组成员的入睡时间变少, 入睡质量提高, 能够在短时间内进入到正常人的深度睡眠。郑转芳也使用了艾灸和古琴音乐的方法进行治疗失眠患者, 也能够明显的发现两者相结合的方法治疗失眠患者的失眠症状有效率达到了93.75%^[3]。同时陈泳桦也将失眠症状的患者进行常规治疗药物和音乐疗法进行治疗做对比, 也能够明显的看出使用音乐疗法治疗的患者能的生活质量有显著的提高。^[4]

由此可以证明, 在治疗肝郁血虚型失眠患者的症状中, 可以使用中药泡脚疗法配合音乐疗法进行治疗, 从而使得患者的失眠症状能够进行有效的改善, 能够更好的提高患者的生活质量, 保证患者的入睡时长。

中药泡脚方式刺激脚中穴位, 从而促进人体内的血液循环, 提高自身体内的免疫力, 在结合音乐疗法的方式放松人的心情, 释放人的压力, 从而能够有效的改善失眠的症状, 进一步的改善患者的睡眠质量。而且中药泡脚方式和音乐疗法相结合, 患者在家中也能够方便治疗, 更容易推广。^[5]

总结: 现代生活的节奏加快, 人们的生活压力也越来越大, 有更多的人出现了失眠的困扰, 而且失眠对身体的损害非常大, 所以对于失眠现象我们应该加以重视。中药泡脚疗法配合音乐疗法, 能够有效的改善肝郁血虚型失眠患者的失眠症状, 能够减少患者的入睡时长, 改善患者的入睡习惯, 能够有效的提高失眠患者的睡眠质量, 也能够有效的改善患者的生活质量, 并且对于医学中治疗失眠患者具有非常大的作用。可以将中药泡脚疗法配合音乐疗法治疗不仅能够有效的改善肝郁血虚型失眠患者的失眠现象, 或许也能够对其他类型的失眠患者的失眠现象有明显的改善作用, 也可以结合其他的治疗方案进行研究。

参考文献:

- [1]王恒, 杨本德. 隔药灸神阙穴联合中医情志疗法治疗卒中后抑郁失眠共病的临床研究[J]. 光明中医, 2021, 36(15): 2578-2581.
- [2]吴有艳, 单雪娇, 窦湘芸, 吕云辉. 中西医治疗慢性失眠的非药物方法研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2021, 8(07): 1288-1296.
- [3]周付聪, 刘静. 五音疗法视角下五脏病患者习练健身气功·六字诀的配乐调式选择研究[J]. 武术研究, 2021, 6(11): 108-110+153.