

DOI: 10.55111/j.issn2709-1961.20240723001

· 编委有约 学术专栏 ·
中西医结合脑病护理专栏

脑卒中后睡眠障碍中医护理技术研究现状

胡海霞, 梁海云, 韩雪莲, 谢 影, 李艳梅

(北京中医药大学东直门医院通州院区 脑病科, 北京, 101121)

摘要: 睡眠障碍是脑卒中患者较为常见的一种并发症, 不仅影响患者生活质量, 且不利于脑卒中后期康复。脑卒中后患者并发睡眠障碍与临床用药、患者自身心理因素、病理损害等有关。本研究从中医护理的角度进行分析, 结合脑卒中后睡眠障碍患者实际情况, 就脑卒中后睡眠障碍患者的中医护理研究现状进行综述, 旨在为临床制定相关干预方案提供参考与借鉴。

关键词: 脑卒中后睡眠障碍; 睡眠质量; 中医护理; 心理支持; 耳穴压豆

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2024)07-0086-06



第一作者: 胡海霞

Current research status of Traditional Chinese Medicine nursing for patients with sleep disorder after stroke

HU Haixia, LIANG Haiyun, HAN Xuelian, XIE Ying, LI Yanmei

(Department of Neurology, Tongzhou Branch Dongzhimen Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 101121)

ABSTRACT: Sleep disorder is a common complication of stroke, which not only negatively affects the patients' quality of life, but also affects the rehabilitation process of stroke disease. There are many causes of post-stroke sleep disorders, including clinical medication, patients' own psychological factors, pathological damage, etc. From the perspective of Traditional Chinese medicine nursing and analysis of actual situation of patients with post-stroke sleep disorders, this study reviewed the studies on Traditional Chinese Medicine nursing for patients with sleep disorder after stroke, and provided reference for clinical decision making and nursing practice.

KEY WORDS: post-stroke sleep disorder; sleep quality; Traditional Chinese Medicine nursing; psychological support; auricular acupoint pressing

脑卒中会导致脑组织受损, 易引发各系统的并发症, 当中以睡眠障碍发病率最高。据一项回顾性研究^[1]表明, 睡眠障碍的患病率为21%。脑卒中后睡眠障碍可严重影响患者的生活质量和心理健康, 不利于后续康复训练。针对脑卒中后睡眠障碍患者, 西医主要是通过药物、对症护理进行干预, 但长期用药存在耐药性风险, 远期疗效不及预期。随着现代技术的发展, 经颅磁技术治疗失

眠虽然没有耐药性风险, 但其费用较高, 患者经济负担大。长期睡眠障碍不但会导致疾病恢复、康复训练、认知水平、情绪状态受到负面影响, 同时还存在导致疾病加重或脑卒中复发的风险^[2]。中风病在《内经》中^[3]虽未及其名, 其中“大厥”、“偏枯”等与该病症状相似。多数学者认为中风病是由于正气不足, 再加外风侵入人体导致疾病的发生。《内经》^[3]中将“睡眠障碍”命名为“目不瞑”、

收稿日期: 2024-03-22

基金项目: 中国中医药研究促进会科研项目(202304)

第一作者简介: 胡海霞, 主管护师, 研究方向: 脑病科中医护理。

通信作者: 梁海云, E-mail: 13911886802@163.com

<http://www.zxyjhhl.hk>

OPEN ACCESS

“不得卧”，多由人体气血、阴阳失和所致。杨新萍^[4]认为，对于脑卒中后睡眠障碍，良好的护理措施可大大减轻其症状，也能保障近期、远期疗效。中医护理适宜技术具有调理五脏六腑的作用，且操作方便、简单，得到广大患者和医务人员的认可^[5]。本文就脑卒中后睡眠障碍患者的中医护理研究现状进行综述，旨在为临床制定相关干预方案提供参考与借鉴。

1 脑卒中后睡眠障碍的发病因素

脑卒中后并发睡眠障碍是多因素综合作用的产物，涵盖了生理、心理及病灶位置等各方面。深入了解其发病机理有助于医务人员更精确地评估患者的风险状况，并制定出针对性强的干预策略，以显著提升患者的睡眠质量与加速康复进程。

1.1 生理因素

脑卒中的病变直接影响大脑内的睡眠-觉醒调控机制，造成脑细胞损害与功能失调。负责管理睡眠周期的神经元网络在脑卒中后可能遭到破坏或功能紊乱，由此引发睡眠模式的异常，表现为失眠或多梦。此外，脑卒中患者常伴有如大小便失控、频繁夜尿、肢体疼痛或麻木等多重身体不适，影响夜间睡眠，降低睡眠的质量。住院期间，病房的光线、温度与湿度不当，噪音污染，以及持续运行的医疗设备（如监护仪器）的声音，均会对患者睡眠产生不利影响。同时，脑卒中治疗过程中所需的多种药物，包括抗凝血剂、降压药及止痛药等，也可能干扰患者正常的睡眠周期，导致入睡困难或早醒等问题。

1.2 心理因素

心理因素也是引起脑卒中后睡眠障碍的重要因素，主要表现在患者因身体机能下降与社会角色变迁引发的焦虑及抑郁情绪。此类负面情绪不仅侵蚀患者的心理健康，还加剧了睡眠障碍的程度。通过深入剖析脑卒中患者的内心世界，其身体功能受限与社会地位变化所导致的心理压力，是造成睡眠障碍的重要诱因之一。心理负担不仅对患者的情绪产生负面影响，更直接影响睡眠质量，甚至加重病情。

1.3 病变位置因素

脑卒中病灶的定位对引发睡眠障碍具有关键影响，特别是与睡眠调控紧密相关的脑部区域遭受损害，例如丘脑、下丘脑及脑干等部位，这些区域承担着调整人体生物钟及睡眠-觉醒周期的重

要职责，上述区域受损，患者罹患睡眠障碍的风险明显增加。

2 脑卒中后睡眠障碍的诊治现状

2.1 诊断方法

脑卒中后并发睡眠障碍的诊断主要依赖于详尽的病史收集、临床检查与辅助检查。在病史采集阶段，重点在于了解患者的睡眠模式、睡眠质量及其可能的失眠表现，比如入睡难题、夜间易醒、清晨过早醒来及白天过度困倦。临床检查环节则着重评估患者神经系统的整体状况，包括但不限于肢体活动能力、感知功能、语言表达及认知水平等。辅助检查是不可或缺的一环，包括但不限于记录患者睡眠周期与日常功能状况的日志；多导睡眠监测（PSG）是一种标准诊断手段，能够追踪脑电波、眼球运动、肌电图等参数，从而评价睡眠结构、呼吸情况及其他与睡眠有关的异常现象；便携式睡眠监测设备能辅助识别各种睡眠障碍；匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）、爱普沃斯嗜睡量表（ESS）等问卷调查工具，则用于量化患者的睡眠质量与日间疲倦程度。

2.2 治疗策略

脑卒中后产生的睡眠障碍治疗的核心目标是提升睡眠品质，进而增强患者的全面健康与生活体验。治疗策略包括药物治疗、非药物治疗以及综合管理措施。在药物治疗上，通常选用诸如苯二氮草类药物（如舒乐安定、思诺思等）来应对失眠症；对于伴有情绪困扰的患者，则推荐使用选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）类抗抑郁药；针对过睡现象，可采取中枢神经系统兴奋剂如莫达非尼或苯丙胺类药物；同时，褪黑素受体激动剂也被应用于调节生物钟周期。非药物治疗方式则包括心理疗法，比如认知行为疗法（CBT-I），帮助患者纠正负面的睡眠观念及不良的作息习惯；通过康复训练，增强患者的身体机能，减轻不适感；生活习惯的调整，强调建立稳定的作息时间表，优化睡眠环境，避免摄入咖啡因与酒精；而采用中医疗法如针灸、中药调理、音乐疗法等，以减轻症状并促进睡眠质量的改善。综上所述，综合管理策略倡导跨学科合作，整合药物干预、心理支持、物理治疗与生活模式调整，以追求最优化的治疗成果。

2.3 研究进展

近年来，对于脑卒中后睡眠障碍的研究取得了显著进展，特别是在理解其病理生理机制和开

发新的治疗方法方面。脑卒中后睡眠障碍与脑内多个区域的功能异常有关,包括丘脑、下丘脑、脑干等睡眠调节中心。除了传统的药物和非药物治疗外,还有一些新兴的治疗方法正在被探索,例如经颅磁刺激(TMS)、光疗和虚拟现实技术等。先进的现代技术为患者提供了更多样化和个性化的治疗选择,对改善患者的睡眠质量并促进康复进程有着重要意义。

3 脑卒中后睡眠障碍患者的中医护理技术

基于中医经典书籍记载,认为脑卒中后睡眠障碍是由于脏腑功能发生改变而导致的。基于中医整体观念,通过各种中医适宜技术,使机体由原来的阴阳失衡调整到阴平阳秘的状态。选择正确的中医适宜技术可起到平衡阴阳、调理五脏六腑的作用,例如:耳穴压豆具有调节全身脏腑功能、促进气血运行的作用;中药浴足具有温经活络、刺激全息穴区以平衡脏腑的作用;穴位按摩具有舒筋活络、补益气血的作用;五音疗法可调畅情志、怡养脏腑,起到调和气血的作用。中医技术对于中风病后不寐的治疗方法多样,且具有良好的效果,不良反应少,受到患者的一致认可。

3.1 中药浴足

中药浴足作为常用的中医护理技术,主要是通过中药所具有的开泄之性,经过皮肤进行吸收以后,各个经络发挥传导作用,以此来针对患者各个脏腑功能进行全面的调整,针对大脑皮层存在的过度兴奋现象进行抑制,可有效改善脑卒中后睡眠障碍情况的发生。廖武萍等^[6]在研究中阐述了中药浴足的作用,提出中药浴足能够针对穴位进行刺激,同时针对脏腑阴阳进行调节,发挥温经活络的作用,使得患者保持气血通畅,实现心神安宁、促进睡眠的目标。唐旭丽等^[7]提出采用中药浴足联合隔姜灸的方案治疗脑卒中后睡眠障碍,通过将80例患者分为两组,分别给予传统西医干预方案与中医护理方案,中药浴足联合隔姜灸的有效率达到了87.50%,显著高于西医干预方案的57.50%,证明中药浴足能够发挥舒乐安定的作用,同时能够改善患者睡眠质量、生活质量。刘顺美等^[8]人将94例脑卒中后睡眠障碍患者随机分为对照组和观察组,对照组给予右佐匹克隆口服,观察组在此基础上加用舒肝解郁胶囊联合中药浴足,结果显示舒肝解郁胶囊联合中药浴足可辅助治疗脑卒中后失眠症状。

3.2 耳穴压豆

人体耳廓当中的经络与躯干经络、各个器官之间的联系密切,直接关系着人体的健康状况,通过耳穴压豆治疗方案,能够对各个脏器发挥调节功能,充分发挥调和气血、镇静止痛、疏通经络的功能^[9]。耳穴压豆可起到疏通经络、调和阴阳、运行气血等作用,从而在临床上治疗失眠^[10]。同时,耳穴还与脏腑紧密相关,脏腑器官在耳部都有相应的代表区域,脏腑疾患也会在耳部相应区域找到皮肤颜色的变化、条索或反应点,刺激耳部反应异常的区域,可以达到治疗相应脏腑器官疾患的目的。耳与脏腑和经络的密切联系,在众多古籍中已有记载^[11]。耳穴压豆的临床操作较为简单,同时具有患者接受程度高、成本低、安全性高等优势,能够为脑卒中后睡眠障碍提供有效的支持。张华军等^[12]将97例脑卒中后睡眠障碍患者分为两组,对照组(47例)给予西药常规护理方案,耳穴组(50例)给予择时耳穴压豆,最终研究结果证明耳穴组在觉醒次数、入睡潜伏期方面均低于对照组,同时耳穴组在睡眠效率、睡眠时间方面高于对照组,证明耳穴压豆方案能够全面缩短入睡时间,大幅提升睡眠质量,同时避免传统西药对患者白天正常生活造成的负面影响。

3.3 穴位按摩

穴位按摩主要是根据脑卒中后睡眠障碍患者情况,基于患者的症型选择足部各个反射区进行有针对性的按摩,充分发挥疏肝、解郁、安神的功能,以此来改善患者症状。穴位按摩具有操作方法简单、成本低廉、患者容易接受的优点,运用简单的按摩手法,起到舒筋活络、补益气血的功效^[13]。王丹^[14]将126例脑卒中后睡眠障碍患者随机分为两组,对照组给予常规护理措施,观察组给予穴位按摩,最终观察组SRSS睡眠状况评分大幅降低,且降低幅度明显优于对照组,同时患者生存质量也得以有效改善,充分证明穴位按摩能够有效提升患者睡眠质量与生存质量。储小红等^[15]针对传统西医干预方案与穴位按摩方案的临床效果进行对比分析,结果证明穴位按摩能够有效改善患者睡眠质量,降低患者PSQI评分。结合当前学术研究,对于脑卒中后睡眠障碍的穴位按摩来说,主要是根据患者症型选择足部位置各个反射区,按摩手法通常选择揉法与禅推法,单一穴位的按摩时间在2~3 min。康淑真^[16]研究显示,在常规干预之上给予穴位按摩,总有效率为96.67%,证

明了穴位按摩能够有效改善脑卒中睡眠障碍患者的睡眠质量。

3.4 五音疗法

脑卒中后睡眠障碍在祖国医学中隶属于“郁症”,患者长期以来存在的各种负性情绪,导致患者发生心身失调问题,而五音疗法能够根据患者实际情况选择针对性的曲调,全面改善患者存在的抑郁问题,最终实现改善患者睡眠质量的目标。从现代学术研究来看,五音疗法属于低频声波,可以影响人体气血经络微循环,实现治疗失眠的目标^[17]。中医将失眠归结为情志病,而五音可调和情志、怡养脏腑,起到调和气血的作用^[18]。贾晓鑫^[19]提出了五音疗法辅助治疗方案,通过对比常规干预措施与五音疗法辅助治疗措施,提出五音疗法辅助治疗措施能够有效降低PSQI评分,提升临床治疗效果,且不存在不良反应风险。龚卓之等^[20]分析了五音治疗失眠的原理,并阐述了五音的配伍方法,以中医的阴阳五行、整体观、自然观为理论基础,汇集单纯五音疗法和五音结合其他疗法的临床效果分析,具体指出肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚证型的不同五音疗法。究其原因,主要在于五音疗法可以针对患者的情志进行调节,避免抑郁、紧张、恐惧等负面情绪,帮助患者敞开心扉,保持身心放松,最终实现改善睡眠的目的。

3.5 中医护理联合技术

随着研究的不断深入,越来越多学者提倡采用联合干预手段,即联合两种或者多种中医护理技术,从而有效巩固临床治疗效果。黄玉娴等^[21]针对中医护理技术进行了创新,提出中药药枕联合生理-行为睡眠护理干预方案。孔先云等^[22]整合了多种中医护理技术,包括艾灸、穴位敷贴、耳穴压籽、中药足浴、芳香疗法、五音疗法,能够将中医护理技术的优势充分发挥出来,全面提升睡眠质量。王艳^[23]则注重发挥中医护理与西医护理的优势,提出联合两种护理方案,以有效提升临床治疗效果。因此,从未来学术研究方向来看,联合中医护理技术无疑能够进一步发挥中医护理的优势,而选择何种联合方案已然成为未来研究的焦点。

4 小结

睡眠障碍是脑卒中的危险因素和不良后果,临床治疗脑卒中后睡眠障碍主要是以西药干预为

主,即给予安定类的镇静药物。苯二氮卓类药物是临床治疗失眠应用最广泛的药物,能够发挥镇静效果,但是会促使慢波睡眠缩短,改变患者正常的睡眠结构,长期应用可能引发记忆力减退、肌无力、头晕等不良反应,且容易产生依赖及成瘾,引发戒断反应,用药存在一定局限性^[24]。药物本身的半衰期相对较长,人体消除药物需要一个漫长过程,尤其是老年患者,对药物的吸收、分解、代谢各项能力下降,非常容易导致药物产生聚集作用。此外,药物本身会对中枢产生抑制功能,导致再次脑卒中的风险大幅增长。中医护理尤其是中医外治技术,具有操作简单、不良反应少、远期效果好、治疗成本低等优势,受到广大患者及医务人员的认可。中医护理本身对护理人员能力要求较高,且患者的个体差异较大,要求护理人员必须能够综合评估患者实际情况进行辨证施护。总的来说,中医护理方案是改善脑卒中后睡眠障碍患者失眠症状行之有效的方法,患者耐受程度也较高,尤其针对老年患者,可以作为临床首选方案之一。

参考文献

- [1] 陆晓峰,孙林,张慧珍,等. 睡眠障碍流行病学调查分析[J]. 甘肃中医, 2011, 24(2): 67-69.
LU X F, SUN L, ZHANG H Z, et al. Investigation analysis of sleep disturbances epidemiology[J]. Gansu J Tradit Chin Med, 2011, 24(2): 67-69. (in Chinese)
- [2] 张业敏,杨丽亚,张鹏飞,等. 急性缺血性脑卒中后睡眠障碍与生态学执行功能的相关研究[J]. 蚌埠医学院学报, 2022, 47(3): 297-301.
ZHANG Y M, YANG L Y, ZHANG P F, et al. Study on the relationship between sleep disturbance and ecological executive function after acute ischemic stroke[J]. J Bengbu Med Coll, 2022, 47(3): 297-301. (in Chinese)
- [3] 王洪图. 黄帝内经研究大成[M]. 北京: 北京出版社, 1997.
WANG H T. Research progress of Huangdi Neijing [M]. Beijing: Beijing Press, 1997. (in Chinese)
- [4] 杨新萍. 针对性护理改善脑卒中患者睡眠障碍的效果观察[J]. 甘肃科技, 2022, 38(17): 111-113.
YANG X P. Effect of targeted nursing on improving sleep disorder in stroke patients[J]. Gansu Sci Technol, 2022, 38(17): 111-113. (in Chinese)
- [5] 宋彦锡,杨国帅,安学芳,等. 情志护理结合耳穴

- 贴压用于脑卒中后睡眠障碍患者效果观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2022, 31(18): 2592-2595.
- SONG Y X, YANG G S, AN X F, et al. Observation on the effect of emotional nursing combined with auricular point sticking on patients with sleep disorder after stroke [J]. Mod J Integr Tradit Chin West Med, 2022, 31(18): 2592-2595. (in Chinese)
- [6] 廖武萍, 黄丽新, 文莹, 等. 中药熏洗联合耳穴压豆治疗缺血性脑卒中后睡眠障碍的临床效果[J]. 中国当代医药, 2022, 29(25): 140-143.
- LIAO W P, HUANG L X, WEN Y, et al. Clinical effect of Chinese herbal fumigation combined with auricular point pressing bean in the treatment of sleep disorder after ischemic stroke [J]. China Mod Med, 2022, 29(25): 140-143. (in Chinese)
- [7] 唐旭丽, 邓旭, 钟毅, 等. 中药浴足联合隔姜灸对脑卒中睡眠障碍的护理干预研究[J]. 中医外治杂志, 2015, 24(4): 8-10.
- TANG X L, DENG X, ZHONG Y, et al. Study on nursing intervention of Chinese medicine foot bath combined with ginger-separated moxibustion on sleep disorder after stroke [J]. J Extern Ther Tradit Chin Med, 2015, 24(4): 8-10. (in Chinese)
- [8] 刘顺美, 卢宁, 刘丽, 等. 舒肝解郁胶囊联合中药浴足辅助治疗脑卒中患者睡眠障碍效果观察[J]. 长治医学院学报, 2019, 33(3): 213-216.
- LIU S M, LU N, LIU L, et al. Effect of Shugan Jieyu capsule combined with traditional Chinese medicine foot-bathing in assisting western medicine on sleep quality and neurological function in patients with post-stroke sleep disorders [J]. J Changzhi Med Coll, 2019, 33(3): 213-216. (in Chinese)
- [9] 连晶, 邱晓玲, 陈婕, 等. 耳穴贴压法治疗脑卒中后睡眠障碍的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(5): 813-814.
- LIAN J, QIU X L, CHEN J, et al. The effect of auricular point sticking therapy in treating post-stroke insomnia [J]. World J Sleep Med, 2022, 9(5): 813-814. (in Chinese)
- [10] 王东岩. 中西医结合睡眠医学概要[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2020.
- WANG D Y. Summary of sleep medicine of Integrative Traditional Chinese and western Medicine [M]. Beijing: People's Medical Publishing House Co., Ltd, 2020. (in Chinese)
- [11] 吕丽佳. 耳穴压丸结合康复疗法对轻中度卒中后抑郁患者情绪及睡眠的影响[D]. 北京: 北京中医药大学, 2021.
- LVU L J. Effects of auricular point pressure combined with rehabilitation therapy on mood and sleep in patients with mild to moderate post-stroke depression [D]. Beijing: Beijing University of Chinese Medicine, 2021. (in Chinese)
- [12] 张华军, 岳丽军, 马倩, 等. 择时耳穴压豆治疗缺血性脑卒中后失眠的临床观察[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(2): 1198-1200.
- ZHANG H J, YUE L J, MA Q, et al. Clinical observation on ear pressure beans with choosing time treatment of post ischemic stroke insomnia patients [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2022, 37(2): 1198-1200. (in Chinese)
- [13] 谷敏. 穴位按摩对脑卒中患者肢体偏瘫的疗效观察[J]. 上海护理, 2011, 11(4): 39-40.
- GU M. Observation on therapeutic effect of acupoint massage on limb hemiplegia in stroke patients [J]. Shanghai Nurs, 2011, 11(4): 39-40. (in Chinese)
- [14] 王丹. 足部穴位按摩联合护理干预对脑卒中睡眠障碍患者的影响[J]. 双足与保健, 2019, 28(23): 56-57.
- WANG D. Effect of foot acupoint massage combined with nursing intervention on stroke patients with sleep disorder [J]. Biped Health, 2019, 28(23): 56-57. (in Chinese)
- [15] 储小红, 康群, 杭燕. 足部穴位按摩在脑卒中后病人睡眠障碍中的应用[J]. 护理研究, 2015, 29(32): 4041-4043.
- CHU X H, KANG Q, HANG Y. Application of foot acupoint massage in sleep disorders in patients with cerebral apoplexy [J]. Chin Nurs Res, 2015, 29(32): 4041-4043. (in Chinese)
- [16] 康淑真. 穴位按摩在脑卒中失眠症患者中的应用[J]. 中外医学研究, 2021, 19(30): 80-83.
- KANG S Z. Application of acupoint massage in patients with stroke and insomnia [J]. Chin Foreign Med Res, 2021, 19(30): 80-83. (in Chinese)
- [17] 姚青, 徐颖梅, 钱立锋. 耳穴揞针联合五音疗法改善脑卒中后失眠效果观察[J]. 中国乡村医药, 2020, 27(24): 31-32.
- YAO Q, XU Y M, QIAN L F. Observation on the effect of auricular acupuncture combined with five-tone therapy in improving insomnia after stroke [J]. Chin J Rural Med Pharm, 2020, 27(24): 31-32. (in Chinese)
- [18] 董人齐, 周霞, 李丽. 五行音乐疗法治疗卒中后抑郁的研究进展[J]. 实用心脑血管病杂志, 2019, 27(10): 109-111.

- DONG R Q, ZHOU X, LI L. Research progress of five elements music therapy in the treatment of post-stroke depression [J]. *Pract J Card Cereb Pneumal Vasc Dis*, 2019, 27(10): 109–111. (in Chinese)
- [19] 贾晓鑫. 五音疗法辅助治疗脑卒中后失眠的效果观察[J]. *中国实用医药*, 2021, 16(25): 168–170.
- JIA X X. Observation on the effect of Wuyin therapy in auxiliary treatment of post-stroke insomnia [J]. *China Pract Med*, 2021, 16(25): 168–170. (in Chinese)
- [20] 龚卓之, 杜炎远, 徐旻灏, 等. 失眠病因病机与中医五音疗法理论探析[J]. *中国医药导刊*, 2021, 23(2): 96–99.
- GONG Z Z, DU Y Y, XU M H, et al. Theoretical analysis of TCM Wuyin therapy for insomnia [J]. *Chin J Med Guide*, 2021, 23(2): 96–99. (in Chinese)
- [21] 黄玉娴, 唐旭丽, 蒋颖, 等. 中药药枕联合生理-行为睡眠护理干预在脑卒中后睡眠障碍患者中的应用[J]. *护理实践与研究*, 2021, 18(6): 930–933.
- HUANG Y X, TANG X L, JIANG Y, et al. Application of Chinese medicine pillow combined with physiological-behavioral sleep nursing intervention in patients with sleep disorder after stroke [J]. *Nurs Pract Res*, 2021, 18(6): 930–933. (in Chinese)
- [22] 孔先云, 陈祖琨, 杜洋洋. 中医特色护理技术在脑卒中失眠的应用研究[J]. *光明中医*, 2021, 36(10): 1607–1610.
- KONG X Y, CHEN Z K, DU Y Y. Study on the application of characteristic nursing technology of traditional Chinese medicine in stroke with insomnia [J]. *Guangming J Chin Med*, 2021, 36(10): 1607–1610. (in Chinese)
- [23] 王艳. 脑卒中后睡眠障碍的中西医护理效果观察[J]. *中国城乡企业卫生*, 2020, 35(1): 109–111.
- WANG Y. Observation on the nursing effect of traditional Chinese and western medicine on sleep disorder after stroke [J]. *Chin J Urban Rural Enterp Hyg*, 2020, 35(1): 109–111. (in Chinese)
- [24] 卢锋, 兰毅, 王轶, 等. 观察舒肝解郁胶囊联合右佐匹克隆对卒中后抑郁伴失眠患者的疗效[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2021, 8(9): 1495–1497.
- LU F, LAN Y, WANG Y, et al. To observe the effect of Shugan Jieyu capsule combined with dexzopiclone on post-stroke depression patients with insomnia [J]. *World J Sleep Med*, 2021, 8(9): 1495–1497. (in Chinese)