

DOI: 10. 55111/j. issn2709-1961. 202301035

· 中医特色护理 ·

耳穴压丸治疗1例视网膜中央动脉阻塞患者失眠的护理体会

耿丽娜, 杨剑英, 王璐霞, 李娜
(中国中医科学院眼科医院 眼科门诊, 北京, 100040)

摘要: 本文总结1例采用耳穴压丸治疗视网膜中央动脉阻塞(CRAO)后失眠的护理经验。在完善护理评估的基础上,采用中医耳穴压丸治疗,同时积极配合医生进行救治,遵医嘱及时给予安全的氧疗护理,加强患者的心理护理和饮食护理,有助于缓解患者心理压力,改善睡眠质量。

关键词: 视网膜中央动脉阻塞; 氧疗; 耳穴压丸; 失眠; 中医护理

中图分类号: R 473. 77 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2023)04-0166-04

Auricular acupoint pressing therapy and nursing management for insomnia in a patient with central retinal artery occlusion

GENG Lina, YANG Jianying, WANG Luxia, LI Na

(Ophthalmic Clinic, Ophthalmic Hospital of Chinese Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing, 100040)

ABSTRACT: This paper summarized the auricular acupoint pressing therapy and nursing measures for insomnia in a patient with central retinal artery occlusion. On the basis of nursing risk assessment, Traditional Chinese Medicine auricular acupoint pressing therapy was adopted. Comprehensive nursing interventions such as strengthening cooperation between medical and nursing care, providing oxygen therapy according to the doctor's advice, enhancing the psychological care and diet care of patients were carried out during the treatment. Traditional Chinese Medicine auricular acupoint pressing therapy can effectively relieve the psychological stress and improve the sleep quality of the patient.

KEY WORDS: central retinal artery occlusion; oxygen therapy; auricular acupoint pressing therapy; insomnia; Traditional Chinese Medicine nursing

视网膜中央动脉阻塞(CRAO)是指视网膜中央动脉因某些因素而出现动脉血流运行不畅,甚至中断,如动脉痉挛、低灌注、血液黏稠度升高、栓塞及栓子的形成等,导致动脉血流中断,从而导致视网膜组织缺血和缺氧,进而出现组织变性和坏死的一种严重的致盲性眼科急危重症^[1]。视网膜对血液中氧张力反应敏感,CRAO发生97 min后,视网膜感觉层就会发生不可逆性损伤^[2],故对视力的损伤也是不可逆的,这将严重影响到患者的视觉质量。

患者视力受损,间接影响情绪、睡眠等,生活

质量下降。失眠主要指从开始睡觉到完全入眠持续时间长、难度大,高质量睡眠状态持续不佳,睡眠中易惊醒,睡眠时间短,经常在预定时间前苏醒,且醒后再难以入睡等多种睡眠障碍的表现^[3]。临床研究^[4]表明,患者失眠的原因有多种,包括自身压力大和负面情绪多等,目前失眠患者的数量呈逐年上升趋势,已然成为社会关注的热点。患有眼科疾病的患者中失眠的发病率较高,这可能与患者视觉质量受损,进而心情烦闷,肝克脾土,并因疾病产生忧思,逐渐伤脾导致。睡眠质量与患者眼部疾病的恢复密切相关,除积极开展眼部

收稿日期:2023-01-02

通信作者:杨剑英,E-mail:53068413@qq.com

<http://www.zxyjhhl.cn>

OPEN ACCESS

治疗外,还需要结合护理干预,提高睡眠质量,以期为患者带来更好的治疗效果。本文总结耳穴压丸治疗1例CRAO患者失眠护理经验,现报告如下。

1 临床资料

患者男性,54岁,因“右眼视力突然下降3天”入院,既往“冠状动脉粥样硬化性心脏病”“稳定性心绞痛”2年,“脑梗塞”1年,“血栓性脉管炎”3个月。现患者右眼视力下降,不伴畏光、流泪,无眼红、眼痛及头痛等症,发病以来情绪低落,四肢乏力,纳差,夜寐欠安,入睡难,易醒,醒后难眠,大便溏,小便正常。中医望、闻、切诊:精神欠佳,面色少华,体形适中,言语清晰,口无异味,舌淡,苔薄白,脉细无力。血流变检查:全血粘度1为26.63,全血粘度5为10.78,红细胞聚集指数为5.84,全血低切还原程度为57.71。心电图、胸部CT、新型冠状病毒核酸检测及血常规等检查均未见明显异常。颈部血管超声示:双侧颈动脉粥样硬化伴斑块形成,双眼玻璃体轻度混浊,双眼视网膜中央动脉血流速度偏低。眼底血管造影检查示:右眼动脉期20.4s,鼻侧脉络膜背景荧光充盈延迟,考虑眼动脉阻塞可能。视力:右眼0.02,左眼1.0;眼压:右眼9.5 mmHg,左眼11.4 mmHg。右眼:眼睑无水肿,睑、球结膜轻度充血,角膜清,KP(-),前房中深,周边前房约1CT,房闪(-),虹膜纹理清晰,未见萎缩和新生血管,瞳孔圆,直径约3 mm,对光反射阳性,晶状体透明、玻璃体轻度混浊,视盘界清、色淡,C/D \approx 0.2,视网膜A:V \approx 1:3,动脉细,视盘颞侧黄斑区见楔形视网膜水肿,颜色苍白,黄斑呈樱桃红色,中心凹反射未见。西医诊断:视网膜中央动脉阻塞;中医诊断:暴盲,辨证分型:心脾两虚证。

患者入院后立即给予:①盐酸消旋山莨菪碱注射液5 mg+地塞米松磷酸钠注射液3 mg+盐酸利多卡因注射液0.1 mL球后注射解除小血管痉挛,注射后嘱患者用无菌棉签按压注射点5~10 min;②吸氧:遵医嘱给予鼻导管吸氧2 L/min,6 h/d,告知患者氧气摄入可改善视网膜缺氧,提高视功能,及时准确记录吸氧时间、氧流量、停氧时间,向患者讲解用氧的安全性;③遵医嘱给予丹参多酚酸盐200 mg+氯化钠注射液250 mL;前列地尔10 μ g+氯化钠注射液100 mL静滴;血栓通注射液450 mg+氯化钠注射液250 mL静滴,1次/d,

扩张血管,改善循环;④遵医嘱给予硝苯地平控释片30 mg,口服,监测血压及眼压的变化,做好记录,2次/d;⑤遵医嘱给予注射用腺苷钴胺1.5 mg+维生素B₁注射液100 mg肌肉注射营养神经。⑥耳穴选取:神门、心、皮质下、交感、脾以养心健脾安神。经16 d的治疗后,患者顺利出院,出院时右眼视力:0.3、左眼:1.0;右眼眼压:11.3 mmHg、左眼:13.5 mmHg,纳眠可,二便调。

2 护理

2.1 护理评估

患者精神可,入院查体体温(T):36.3 $^{\circ}$ C,脉搏(P):70次/min,呼吸(R):18次/min,血压(BP):150/100 mmHg。心理社会状况良好。日常生活能力(ADL)评分95分,生活基本自理。患者匹兹堡睡眠质量量表(PSQI)得分12分,每晚平均睡眠时间3~4 h。

2.2 耳穴压丸中医特色护理

2.2.1 耳穴压丸选穴依据:耳穴压丸是通过王不留行籽对患者耳廓上的穴位和反映点进行刺激,以达到疏通经络、调整气血的效果,有效调节失眠^[5]。本例患者表现为眠差易醒,神疲食少,伴有乏力,面色少华,舌淡苔薄,脉细无力等,辨证为心脾两虚证^[6]。故耳穴选穴:神门、心、皮质下、交感、脾。按照世界针灸学会联合会标准《耳穴名称与定位》^[7],通过捏压粘贴在耳穴上的王不留行籽等产生缓慢持续的刺激,且可以通过延长刺激时间以弥补刺激强度的不足,从而达到平衡阴阳,宁心健脾,安神定志,改善睡眠的作用^[8]。

2.2.2 耳穴压丸方法:患者取坐位,使用75%酒精自上而下、由内到外、从前到后消毒耳廓部皮肤,待干。用探测仪在耳部相应部位探测耳穴的敏感点,将王不留行籽贴于耳穴敏感点处,并给予适当按压(拇、食二指指腹面相对按压),如有发热、发胀、轻微疼痛为正常,两耳交替干预。患者每天自行按压2~3次,每次每穴按压1~2 min,按压每豆约20~30下,每周2次,共2周。

2.3 心理护理

CRAO患者表现为视力突然发生一眼无痛性下降甚至失明,患者在短时间内情绪变现激动,容易产生焦虑、恐惧、悲观等的心理反应,主要与担心疾病的愈后及陌生的就诊环境有关。护理人员开展以下干预:①主动向患者介绍本科室的环境及设施,如护士站、医生办公室、检查室、开水间

等,同时还向患者介绍了主管医师及责任护士、入院须知、医生查房及治疗时间,使患者从心理上尽快适应住院生活。②与患者及家属进行沟通,了解患者的需求,向患者介绍同病室的室友,协助患者进行物品的放置,减轻患者孤独感和压力感。③向患者及家属讲解 CRAO 疾病的发生、发展、治疗及转归的过程,认真解答患者的疑问,消除消极情绪,树立信心积极配合治疗,以取得最佳的治疗效果。④医护人员为患者进行治疗操作时,要准确、迅速、动作轻柔,避免引起患者的恐慌和必要的紧张激动。

2.4 饮食护理

护理人员指导患者低盐低脂饮食,合理配餐,注意营养均衡,忌食辛辣刺激及发散类食物,提高机体抗病能力;伴高血压患者控制食盐的摄入,每日摄入量控制在 5 g,可用量勺控制盐的摄入,可适当进食油菜、小白菜、新鲜水果等富含维生素的食物,稳定血压;适当增加粗纤维食物的摄入,养成定时排便的习惯,保持大便通畅;健脾养心安神,指导患者食用桂圆、红枣、莲子、黑木耳及牛奶等食物;莲子百合瘦肉粥中莲子性味甘、涩、平,可入心、脾以及肾经,能养心、益肾、补脾、涩肠,百合可入心、肺经,有养阴润肺,清心除烦等功效^[9],患者可适量食用。

2.5 干预效果评价

患者经过 2 次的耳穴压丸干预后 PSQI 评分由干预前 12 分下降至 8 分,患者睡眠症状明显改善。

3 讨论

CRAO 是眼科致盲性眼病之一,因其对视力的损伤是不可逆的,故对临床治疗和护理要求较高。患有眼科疾病的患者长期失眠会更加焦虑、不安、烦躁等情绪,危害人们的身心健康,降低生活质量,并且影响眼部疾病的恢复。目前在临床中多采用镇静催眠的西药和心理疗法治疗失眠症,药物疗法作用直接,但伴有药物依赖问题,且可能出现胃肠道反应、失眠、焦虑、紧张等“戒断症状”^[10]。耳穴压丸治疗不寐,操作简便易行,安全可靠,无副作用,患者易于接受,有效避免了药物的“戒断症状”^[11]。耳穴压丸刺激脾、心、肾、肝等耳穴能补肾疏肝、安神养血宁心、益气健脾;刺激皮质下、交感、神门能催眠、镇静、安神^[12]。本次案例中患者因视力急剧下降后出现失眠的症状,属于疾病导

致的失眠,故在积极治疗原发眼病的同时,可采用耳穴压丸中医护理技术,缓解其失眠,提高患者的生活质量。基于该例患者的伴随症状,辨证属于心脾两虚证,故选取主穴为神门、心、皮质下,辅穴为脾、交感穴位,以此达到养心健脾安神的疗效。该例患者经过 2 次的耳穴压丸干预后,采 PSQI 评分由干预前 12 分下降至 8 分,失眠明显改善。临床中采用耳穴压丸时,可以根据患者不同的证型选择不同的穴位,辨证施护,以达到针对性干预作用。中医耳穴压丸治疗能有效改善 CRAO 患者的睡眠质量,且易于操作、不良反应少,患者易于接受,值得在临床护理中推广应用。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 许莉. 视网膜中央动脉阻塞的急救与护理干预[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2017, 2(18): 139, 141.
XU L. First aid and nursing intervention of central retinal artery occlusion [J]. Electron J PractClin-NursSci, 2017, 2(18): 139, 141. (in Chinese)
- [2] 袁航, 谢立科, 罗傑, 等. 视网膜动脉阻塞危险因素和治疗的研究现状[J]. 国际眼科杂志, 2021, 21(3): 446-449.
YUAN H, XIE L K, LUO J, et al. Review about risk factors and treatment in retinal artery occlusion [J]. Int Eye Sci, 2021, 21(3): 446-449. (in Chinese)
- [3] 苟永鹏, 张筱微, 孙少卫, 等. 失眠症中西医结合治疗进展综述[J]. 中国疗养医学, 2022, 31(5): 483-491.
GOU Y P, ZHANG X W, SUN S W, et al. Review on the treatment of insomnia with traditional Chinese and Western medicine [J]. Chin J Conval Med, 2022, 31(5): 483-491. (in Chinese)
- [4] 苏雪娟, 陈青, 陈晓妹. 失眠患者采用耳穴压豆法改善睡眠质量效果分析[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2021, 42(20): 1790-1794.
SU X J, CHEN Q, CHEN X M. Analysis of the effect of pressing beans on ear acupoints on improving sleep quality of patients with insomnia [J]. J Qiqihar Med Univ, 2021, 42(20): 1790-1794. (in Chinese)
- [5] 毕红. 中医内外合治不寐体会[J]. 实用中医药杂志, 2022, 38(9): 1642.
BI H. Experience of treating insomnia with internal and external combination of traditional Chinese medicine [J]. J PractTradit Chin Med, 2022, 38(9):

1642. (in Chinese)
- [6] 秦华佗, 马设召, 刘李李. 王不留行籽耳穴压丸联合中药高位足浴治疗心脾两虚型失眠的效果及对生活质量的影响[J]. 中国医学创新, 2021, 18(14): 91-95.
QIN H T, MA S Z, LIU L L. Effect of Wangbuliuxing auricular acupoint pressing pill combined with traditional Chinese medicine high foot bath on insomnia of deficiency of both heart and spleen and its influence on quality of life [J]. Med Innov China, 2021, 18(14): 91-95. (in Chinese)
- [7] 姜超, 白克江, 孙申田. 耳穴压丸与体穴揆针联合治疗心脾两虚型失眠的临床研究[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2019, 3(3): 1-4.
JIANG C, BAI K J, SUN S T. Clinical study on treatment of insomnia of heart and spleen deficiency by combination of auricular acupoint pressing pills and body acupoints [J]. Mod Med Health Res, 2019, 3(3): 1-4. (in Chinese)
- [8] 刘莲, 李梦雪. 温针灸联合耳穴压丸治疗缺血性脑卒中中心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(4): 603-605.
LIU L, LI M X. Effect of warming acupuncture combined with auricular acupoint pressure pill on insomnia of spleen deficiency in ischemic stroke center [J]. World J Sleep Med, 2020, 7(4): 603-605. (in Chinese)
- [9] 孙梦. 中医“药食同源”思想对睡眠障碍心脾两虚证患者负性情绪及幸福感的影响[J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2022, 43(4): 388-391.
SUN M. Effects of ideology of homology of medicine and food in traditional Chinese medicine on negative emotions and happiness of patients with sleep disorders due to heart-spleen deficiency [J]. J Qiqihar Med Univ, 2022, 43(4): 388-391. (in Chinese)
- [10] 王锦. 刮痧配合耳穴压丸治疗失眠42例[J]. 科技视界, 2016(24): 256, 260.
WANG J. 42 cases of insomnia treated by scraping and ear point pilling [J]. SciTechnol Vis, 2016(24): 256, 260. (in Chinese)
- [11] 柴美萍. 耳穴压丸治疗不寐疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2010, 26(11): 789.
CHAI M P. Observation on therapeutic effect of auricular point pressing pill on insomnia [J]. J Pract Tradit Chin Med, 2010, 26(11): 789. (in Chinese)
- [12] 江绮云. 中医耳穴压丸法对失眠患者的护理效果分析[J]. 现代养生, 2017, 17(12): 158.
JIANG Q Y. Analysis of nursing effect of auricular point pressing pill method in traditional Chinese medicine on insomnia patients [J]. Health ProtPromot, 2017, 17(12): 158. (in Chinese)
- (本文编辑:尹佳杰)