

头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠患者1例的护理体会

马旭¹, 叶云¹, 刘皓莹¹, 唐玲²

(北京中医药大学东方医院 1. 特需科; 2. 护理部, 北京, 100078)

摘要: 睡眠问题已成为影响公众身体健康的重大隐患之一。本文总结了1例头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠患者的护理经验,包括辨证选穴、推拿方法、五行音乐的选乐方法以及常规的生活、饮食和情志护理等内容,推拿手法刺激头部经穴联合五行音乐不同调式,能达到调和机体阴阳,调节脏腑和情志等作用,配合针对性的护理干预,在改善患者睡眠质量和情绪方面有积极的作用。

关键词: 经穴推拿; 五行音乐; 肝郁化火型; 失眠; 睡眠质量

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2021)10-0117-03

Scalp-acupoint massage combined with five-element music therapy for one patient with insomnia caused by liver depression transforming into fire and related nursing experience

MA Xu¹, YE Yun¹, LIU Haoying¹, TANG Ling²

(1. Department of Special Needs; 2. Department of Nursing,

Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: Sleep disorder is becoming a major public health problem threatening people's life. This paper summarized the scalp-acupoint massage combined with five-element music therapy for one patient with insomnia caused by liver depression transforming into fire and related nursing experience. Acupoint selecting by syndrome differentiation, massage method, five-element music therapy, routine living guidance, dietary intervention and emotion care were carried out. By regulating the balance between Yin and Yang and promoting emotions and harmony of five zang viscera, the Scalp-acupoint massage combined with five-element music therapy is effective to improve the sleep quality and emotion of the patient with insomnia caused by liver depression transforming into fire and related nursing experience.

KEY WORDS: acupoint massage; five-element music therapy; insomnia; sleep quality

头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠症主要是指以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠感不满意为特征点的睡眠障碍,可单独存在或与精神、躯体疾患或物质滥用共病,常伴有多种觉醒时功能损伤^[1]。失眠症主要表现为睡眠时间、深度的不足,轻者入睡困难,或寐而不酣,时寐时醒,或醒后不能再寐,重则彻夜不寐,常影响患者正常工作、学习与生活。长期失眠可导致患者的身心健康及生活质量受损,引起患者的不良情绪,加重

病情^[2]。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果,中国成年人失眠发生率为38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率。睡眠问题已成为影响公众身体健康的重大隐患之一。

中医认为推拿作用于头部可以使毛细血管扩张,脑部血流量增加,进而改善脑部的血液循环。按摩治疗阴虚火旺型失眠,头部循经按摩、点穴可安神定志,疏通阳经的气血,操作时采用先俯后仰、自上而下的方式进行,有利于潜阳入阴,交通

心肾,从而通畅气血,调整脏腑,平衡阴阳,安神定志。五行音乐独特的音调,能够达到放松脑神经、唤起睡眠欲望、加快入睡^[3],有效缓解失眠患者的临床症状、体征以及失眠导致的焦虑及抑郁情绪。

肝郁化火型失眠是中医临床工作中较为常见的一个证型,运用中医头部经穴推拿联合五行音乐治疗失眠安全性高,疗效可靠,操作方便,易被广大患者接受。本文总结1例头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠患者的护理经验,现报告如下。

1 临床病例

患者女性,59岁,主因“乏力2年余,加重伴消瘦3月余”于2021年7月5日入院,入院症见:乏力,不寐,情绪急躁易怒,不思饮食,口渴喜饮,目赤口苦,小便黄赤,大便秘结。苔黄,脉弦而数。中医辨证为肝郁化火型失眠。胃肠镜示:慢性浅表性胃炎伴糜烂,结肠镜结果未见明显异常。胸部CT示:左肺上叶及右肺下叶多发小结,匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分20分,汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评分18分。入科后予以头部经穴推拿联合五行音乐治疗,患者为肝郁化火型,在辨证施护的同时进行常规护理。经治疗后,患者睡眠质量转好,焦虑程度下降,2021年7月12日患者PSQI评分下降为17分,HAMA评分下降为16分,1周后患者PSQI评分降至12分,HAMA评分降至13分,并于7月21日出院。

2 护理

2.1 中医特色护理

2.1.1 头部经穴推拿:穴位选择印堂、太阳、头维、攒竹、上睛明、鱼腰、丝竹空等。操作方法:护理人员洗手、剪指甲并协助患者取舒适卧位,按摩部位涂按摩油膏,以免擦破皮肤。印堂、太阳、头维采用拇指端点法和拇指揉法,前臂与拇指主动发力、持续的进行点压,以拇指的指纹面着力按压在合适位置,带动皮下组织做环形运动,反复3~5遍,约15 min。攒竹、上睛明、鱼腰、丝竹空采用曲食指指点法^[4],以食指第一指间关节突起部着力于穴位上,反复3~5遍,约15 min。每日1次,7天1疗程,共2个疗程。

2.1.2 五行音乐疗法:选乐方法:根据角、徵、宫、商、羽和肝、心、脾、肺、肾五脏对应原则,肝的音节为角音,故选取角调式乐曲《姑苏行》、《春风得》、

《春之声圆舞曲》、《蓝色多瑙河》等。操作方法:向患者解释五行音乐疗法方法和目的,使其接受和配合,并根据患者喜好选择角调式乐曲^[5]。每日1次,7天1疗程,共2个疗程。

2.2 常规护理

2.2.1 生活起居护理:患者入院后,由于疾病及活动空间的限制,卧床时间增多,从而影响到睡眠质量。白天尽量多做一些力所能及的锻炼和适度的娱乐,减少白天睡眠。夜间可以听些舒缓的音乐,用热水泡脚,睡前禁止喝咖啡、茶等刺激性的饮料,可以用有催眠作用的牛奶代替^[6]。

2.2.2 饮食护理:饮食宜清淡、易消化,多食调和阴阳气血之品,如百合、莲子、银耳、酸枣仁等。辨证施食:肝郁化火失眠者宜食清肝理气的食物如芹菜、绿豆、柑橘^[7]。

2.2.3 情志护理:指导患者一些简单的排除杂念、精神集中的方法,如安静坐下,身体放松,全过程用鼻腔深呼吸并留意呼吸的感觉,凝视某个点2 min左右直到眼睛疲劳闭眼,使患者在心绪平静后安然入睡^[8]。

3 讨论

头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠效果良好,且不良反应少,易于操作,患者接受度高^[9]。头部经穴推拿是建立在经络理论上实施的治疗手段,采用不同推拿手法对患者穴位经络等实施推拿按摩^[10],通过刺激人体的头部经络穴位,能起到激发经气、平衡阴阳的作用;另外还可疏通气血,改善组织供氧,同时能调节神经系统兴奋和抑制的相对平衡^[11]。本病例中通过点、按、推、揉等一系列的推拿手法刺激印堂、太阳、头维、攒竹等头部经络穴位使周围神经兴奋,促进血液循环,进而改善因脑供血不足缺氧引起的头痛、头晕等症状,同时又能对中枢神经起到抑制作用,有效地调节大脑皮质功能,达到安神目的^[12]。

五行音乐疗法以《乐记》《黄帝内经》的五音(即角、徵、宫、商、羽)学说为理论基础,将五音与五脏相结合,根据中医辨证论治的治疗原则选择相应的音乐曲目,让患者听相应的曲目从而达到治疗疾病的目的。角音乐曲调畅平和,善消忧郁,助人入眠。肝郁化火型失眠症患者选择角音乐曲,能疏泄肝胆,促进气机调畅^[13]。

头部经穴推拿联合五行音乐治疗肝郁化火型失眠效果良好,且此方法简便易行、安全性高,充分体

现了中医疗法干预疑难杂症的特殊优势,值得临床借鉴参考。失眠的证型较多,本案例仅是针对肝郁化火型失眠的一次护理总结,缺乏远期疗效的随访跟踪调查和其他证型的相关数据,尚需进一步研究以完善其他类型失眠的临床护理方法。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 中国睡眠研究会. 中国失眠症诊断和治疗指南[J]. 中华医学杂志, 2017, 97(24): 1844-1856.
China Sleep Research Society. Chinese guidelines for diagnosis and treatment of insomnia[J]. Natl Med J China, 2017, 97(24): 1844-1856. (in Chinese)
- [2] 秦丽霞. 中药足浴配合耳穴压豆治疗老年失眠症的观察与护理[J]. 光明中医, 2017, 32(17): 2564-2566.
QIN L X. Observation and nursing care on Chinese herbal medicine foot bath combined with auricular point pressing of senile insomnia[J]. Guangming J Chin Med, 2017, 32(17): 2564-2566. (in Chinese)
- [3] 邹柳洁. 失眠患者中医特色护理体会[J]. 健康必读, 2021(1): 133.
ZOU L J. Traditional Chinese Medicine nursing for patients with insomnia[J]. Gems Health, 2021(1): 133. (in Chinese)
- [4] 王国强. 中医医疗技术手册(2013普及版)[M]. 北京: 国家中医药管理局, 2013.
WANG G Q. Manual of Traditional Chinese Medicine techniques (2013 Trade Edition)[M]. Beijing: National Administration of Traditional Chinese Medicine, 2013.
- [5] 刘敏婷. 五行音乐疗法配合穴位贴敷治疗妊娠晚期失眠效果观察[J]. 护理与康复, 2018, 17(1): 7-9.
LIU M T. Observation on effect of five-element music therapy combined with point-application on insomnia in late stage pregnant women[J]. J Nurs Rehabilitation, 2018, 17(1): 7-9. (in Chinese)
- [6] 买晓霞. 心理护理结合睡眠指导对失眠患者生活质量的影响[J]. 甘肃科技, 2020, 36(24): 149-151.
MAI X X. Effect of psychological care combined with sleeping guidance on quality of life in patients with insomnia [J]. Gansu Sci Technol, 2020, 36(24): 149-151. (in Chinese)
- [7] 韩琴, 张阳普, 刘蕾, 等. 柴胡疏肝汤加减配合耳穴埋豆治疗肝郁化火型失眠的护理体会[J]. 当代护士, 2019, 26(5): 81-82.
HAN Q, ZHANG Y P, LIU Q, et al. Modified Chaihu Shugan Decoction Combined with Auricular Point Embedding Bean in the Treatment of insomnia of Liver Depression Transforming into Fire [J]. Today Nurse, 2019, 26(5): 81-82. (in Chinese)
- [8] 杨美娜. 情志护理联合八段锦运动疗法对更年期失眠的效果评价[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(14): 5-6.
YANG M N. Evaluation of the effect of emotional care combined with baduanjin exercise therapy on insomnia in menopause [J]. Med Diet Heal, 2020, 18(14): 5-6. (in Chinese)
- [9] 赵璐, 马淑丽, 杨莉霞, 等. 择时耳穴贴压结合五行音乐对肝郁化火型失眠患者的干预研究[J]. 山西中医药大学学报, 2020, 21(2): 4.
ZHAO L, MA S L, YANG L X, et al. Effect of timing auricular point pressing combined with five-element music therapy on insomnia of liver depression forming fire type [J]. Journal of Shanxi College of Traditional Chinese Medicine, 2020, 21(2): 4.
- [10] 王璐. 经穴推拿治疗失眠患者的效果分析[J]. 饮食保健, 2019, 6(13): 107-108.
WANG L. Effect of acupoint massage in the treatment of insomnia [J]. Diet Health, 2019, 6(13): 107-108. (in Chinese)
- [11] 张坤木, 李长辉, 宋红梅, 等. 经穴推拿技术治疗失眠的临床效果[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(7): 6-8.
ZHANG K M, LI C H, SONG H M, et al. The clinical effect of acupoints massage in treatment of insomnia [J]. Chin Manip Rehabilitation Med, 2020, 11(7): 6-8. (in Chinese)
- [12] 罗国超, 吴伟文. 针灸结合头颈部经穴推拿、耳穴贴压技术治疗失眠36例疗效观察[J]. 中国医药科学, 2017, 7(9): 45-48.
LUO G C, WU W W. Observation of curative effect of acupuncture and moxibustion combined with meridian point massage of head and neck and auricular point sticking technique in treatment of insomnia in 36 cases [J]. chin Manip Qi Gong Ther, 2017, 7(9): 45-48. (in Chinese)
- [13] 王丽花, 张巧珍, 黄慧. 耳穴贴压法联合五行音乐疗法治疗临床护士失眠症的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2021, 29(11): 50-53.
WANG L H, ZHANG Q Z, HUANG H. Clinical observation on auricular point pressing combined with five-element music therapy in the treatment of insomnia among clinical nurses [J]. China's Naturopathy, 2021, 29(11): 50-53. (in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)