

## 耳穴“三部曲”治疗高血压头痛1例的护理体会

李玉叶<sup>1</sup>, 张园园<sup>1</sup>, 窦金杰<sup>1</sup>, 沈娟<sup>1</sup>, 唐玲<sup>2</sup>, 李野<sup>2</sup>, 张敬<sup>2</sup>

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

**摘要:** 本文总结耳穴“三部曲”治疗高血压头痛的护理体会,耳穴“三部曲”包括耳郭按摩、耳尖放血以及耳穴贴压,通过耳郭按摩可以疏通全耳经络,促进微循环,调动全耳气血,从而减轻患者头痛,降低患者血压;耳尖放血能起到舒张血管的作用,对控制血压效果明显;耳穴贴压进一步加强了耳部的持续刺激。患者经耳穴“三部曲”治疗,血压得到有效控制,头痛症状明显改善。

**关键词:** 高血压; 头痛; 按摩; 耳尖放血; 耳穴贴压; 中医护理

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2021)11-0126-04

## Nursing care of a patient with hypertensive headache treated with a trilogy of auricular therapy

LI Yuye<sup>1</sup>, ZHANG Yuanyuan<sup>1</sup>, DOU Jinjie<sup>1</sup>, SHEN Juan<sup>1</sup>,

TANG Ling<sup>2</sup>, LI Ye<sup>2</sup>, ZHANG Jing<sup>2</sup>

(1. Department of Cardiology; 2. Department of Nursing,

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

**ABSTRACT:** This paper summarized the nursing care of a patient with hypertensive headache treated with a trilogy of auricular therapy. The trilogy of auricular therapy consisted of three steps of treatment: auricular acupressure, bloodletting at the ear tip and auricular pressure treatment. Auricular acupressure was carried out to dredge meridians of ear, improve the microcirculation and reduce the degree of headache. The ear-tip bloodletting therapy showed a sound effect of vasodilation and blood-pressure regulation. The auricular pressure treatment was effective to enhance the stimulation on auricular acupoints. Under the guidance of TCM theory, the treatment of hypertensive headache using the three steps of auricular acupuncture points was effective and improved the comfort and quality of life of the patient.

**KEY WORDS:** hypertension; headache; acupressure; ear-tip bloodletting therapy; auricular pressing therapy; Traditional Chinese Medicine nursing

高血压是引起心脑血管病最主要的危险因素。头痛是高血压患者的临床症状之一,易反复发作,严重影响其生活质量<sup>[1]</sup>。高血压属中医“眩晕”“头痛”范畴,主要由情志失调、饮食不节、久病过劳及先天禀赋不足等,致使机体脏腑、经络气血功能紊乱,阴阳失去平衡,以头晕、头痛为主要临床表现<sup>[2]</sup>。耳穴疗法是指通过不同方法刺激耳郭穴位,达到疏通经络、清热熄风、活血化瘀、改善气血阴阳平衡的一种常见的中医诊疗技术<sup>[3]</sup>。本文总结耳郭按摩、耳尖放血、耳穴贴压治疗高血压头

痛的护理经验,现报告如下。

### 1 临床资料

患者男性,37岁,于2021年6月3日以眩晕(高血压病)入院,中医辨证:肝火亢盛证,患者入院时测血压170/96 mm Hg,主诉头痛,无明显胸闷心慌,未诉头晕,纳可,眠差,急躁易怒,舌红,苔黄腻,脉弦数。既往史:血脂异常3年,未系统治疗。查心脏超声示左心增大;二、三尖瓣少量返流;主动脉瓣少量返流左室舒张功能减低,甘油三

酯:3.56 mmol/L。

患者入院后遵医嘱给予硝苯地平控释片 30 mg 口服,半小时后复测血压 160/90 mm Hg,仍诉头痛。疼痛程度:视觉模拟评分法(VAS)<sup>[4]</sup>评分:6分。给予患者耳部穴位按摩后进行耳尖放血,给予耳穴贴压治疗,30 min 后再次进行 VAS 疼痛评分:4分,测血压 148/88 mm Hg。2 h 后再次进行 VAS 疼痛评分:2分,测血压 142/86 mm Hg。4 h 后 VAS 疼痛评分:0分,测血压 140/86 mm Hg。持续贴压 5 d 后摘除王不留行籽,间隔 2 d 后再次给予耳穴按摩及耳穴贴压,7天为 1 疗程,治疗 2 个疗程后患者出院,继续门诊耳穴联合治疗 2 个,进行门诊 24 h 动态血压检测,血压波动在 132~140/76~84 mm Hg,未再诉头痛。

## 2 护理

### 2.1 常规护理

保持病室环境安静、舒适,空气新鲜,光线不宜过强,适当活动,避免劳累。饮食以清淡为主,宜食山楂、紫菜、芹菜等,忌食辛辣油腻及过咸之品,每日食盐量<6 g。配合菊花泡水代茶饮。多与患者沟通,讲明情绪激动对疾病的不良影响,指导患者自我控制情绪,并鼓励患者听舒缓音乐,缓解心烦焦虑感。

### 2.2 中医特色护理

2.2.1 耳郭按摩:操作前评估患者的耳郭皮肤情况、对疼痛的耐受程度以及配合程度,告知患者操作的方法及注意事项。指导患者取坐位,先用 75% 酒精进行耳郭清洁,手部涂抹按摩油后对耳郭按摩调动耳郭气血。按摩耳郭时分别用按、摩、揉、搓、捏、点、掐等手法对耳郭正面、背面及耳郭部穴位按摩,可激发精气,通经活络,调理脏腑<sup>[5]</sup>。按摩的步骤:“第 1 步”,耳前耳后各按摩 30 s,耳郭的正面和背面都有丰富的神经和经络分布,按摩可调理脏腑,疏经通络;此外耳前为阴,耳后为阳,耳前耳后按摩可以起到阴阳平衡作用。“第 2 步”,沿着耳垂外侧缘到耳轮按摩 1 min,增加机体免疫力,调节情绪,改善睡眠。“第 3 步”,从屏间切迹沿着对耳屏外侧面到对耳轮体,对耳轮下脚到交感再到角窝上,按摩 1 min,可以调节内分泌,调节交感神经,降低血压。“第 4 步”,对耳甲腔和耳甲艇按摩 1 min,着重按摩人体五脏六腑的代表区域。“第 5 步”,用点、揉、捏的手法对额、颞、枕穴位进行重点按摩≥1 min,缓解患者头痛症状。“第 6

步”,用揉搓的手法对降压沟进行按摩,降低血压。通过对患者双耳的按摩,可以疏通全耳经络,促进微循环,调动全耳气血,从而减轻患者头痛,降低患者血压<sup>[6]</sup>。

2.2.2 耳尖放血:耳郭按摩后促进了耳部血运,取患者单侧耳轮顶端的耳尖穴,固定耳郭,左手拇指、食指捏住耳壳肝、脾穴处,耳尖(卷耳取之,尖上为穴)75% 酒精消毒后,右手持三棱针迅速刺破耳尖穴,迅速刺入约 1~2 mm 深,随即出针,挤压针孔周围的耳郭,使其自然出血,然后用酒精棉签吸出血液<sup>[7]</sup>。

2.2.3 耳穴贴压:耳郭按摩和耳尖放血能降低患者血压,缓解头痛。为增加耳穴的持续刺激,可在之后开展耳穴贴压,根据患者疾病特征选取耳穴:心、肝、肾、降压点、神门、交感、皮质下等。治疗前先检查患者耳部有无疾病及皮肤有无过敏情况。采用探棒在耳郭相应穴位上进行点按,以患者出现酸、麻、胀、痛等阳性反应为宜。采用 75% 酒精进行消毒处理,将王不留行籽贴于相应穴位并进行按压点揉,随后加强刺激<sup>[8]</sup>。嘱患者每日按压 3 次,3~5 min/次,7 d 为 1 个疗程。

## 3 讨论

中医认为高血压头痛属于“头痛、眩晕”的范畴,与饮食、情志、先天等因素密切相关,人体五脏受损,气血阴阳不能顺接从而发生本病,本病的病位主要在肝肾,涉及心、脾等<sup>[9]</sup>。《素问·至真要大论》中记载:“诸风掉眩,皆属于肝”,认为本病的发生与肝有关。《灵枢·口问》中则认为本病的发生以虚证为主。朱丹溪认为痰火为本病发生的重要原因,《丹溪心法·头眩》中记载“无痰不作眩”。祖国医学认为:“耳者宗脉之所聚也”,人体“十二经皆同于耳”,耳通过十二经络与外络肢体器官有着密切的联系,所以当人体发生疾病时,在耳郭相应的部位,就会出现病理反应点,通过刺激耳穴就可起到减轻疼痛,降低血压的作用。现代研究发现,耳部分布有非常丰富的神经,这些神经末梢构成了密集的感受器,能敏感接受刺激信息,再通过神经将刺激信息传递到相应部位<sup>[10]</sup>。刺激耳郭上的膻穴,也叫刺激点或反应点,能起到减轻疼痛,降低血压的作用。

本病例中第 1 步通过按摩耳郭,可以调动双耳气血,并通过对相应部位穴位的刺激,来减轻患者的头痛,同时对降压沟的刺激,能起到降低血压

的目的。第2步耳尖放血具有平肝潜阳、清脑明目、镇痛降压等作用。耳尖位于耳轮的顶端,为周身气血经络汇聚之所。《灵枢·厥病》中记载:“厥头痛,头痛甚,耳前后脉涌有热,泻出其血,后取足少阳。”刺血疗法通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳而达到降压及改善症状的目的。现代药理研究显示,耳尖放血法可以通过影响血中一氧化氮的浓度而调节血管舒张,以保持血压的相对稳定,这可能是耳尖放血治疗高血压的机制之一<sup>[11]</sup>。另有大量文献<sup>[12-14]</sup>报道,耳尖放血可以降低血压,且作用迅速,无不良反应,特别是对患者的即时降压作用明确。第3步耳穴贴压起到了持续刺激的效果,取角窝上、心、肝、肾、枕、神门、皮质下为主穴,配穴取额、颞、枕、顶、外耳穴,在改善头痛方面有较强的作用。神门有安神、镇静、止痛、消炎等作用,常用于精神病和神经官能症的治疗,能缓解各种原因引起的疼痛,属镇痛要穴;皮质下能调节大脑皮质的兴奋或抑制,有止痛、消炎、镇静等作用,心有宁心安神作用,多用于治疗心血管系统疾病、神经衰弱及精神病引起的头痛;肝有疏肝、利胆、明目等作用,对肝火亢盛型头痛效果显著。本病的发病与心肝肾密切相关,心穴养心安神,促进睡眠,改善症状;取肝穴疏肝理气,清泻肝火以降血压;取肾穴以滋补肾阴,使水涵木,肝火得水可降;诸穴合用可以达到疏肝解郁、宁心滋肾的目的,对控制血压、缓解头痛等症状有良好效果<sup>[15-16]</sup>。

高血压患者并发头痛症状严重影响其生活质量,耳郭按摩、耳尖放血以及耳穴贴压耳穴治疗“三部曲”能有效控制患者血压,缓解头痛症状,且方法简单、成本低,不良反应少,值得临床参考。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

## 参考文献

- [1] 高血压联盟(中国,中国医疗保健国际交流促进会高血压分会,中国高血压防治指南修订委员会,等.中国高血压防治指南(2018年修订版)[J].中国心血管杂志,2019,24(1):24-56.  
CHINESE HYPERTENSION LEAGUE, HYPERTENSION BRANCH OF CHINA INTERNATIONAL EXCHANGE AND PROMOTIVE ASSOCIATION FOR MEDICAL AND HEALTH CARE HYPERTENSION BRANCH, WRITING GROUP OF 2018 CHINESE GUIDELINES FOR THE MANAGEMENT OF HYPERTENSION, et al. 2018 Chinese guidelines for the management of hypertension [J]. Chin J Cardiovasc Med, 2019, 24(1): 24-56. (in Chinese)
- [2] 陈志强,蔡光先.中西医结合内科学[M].2版.北京:中国中医药出版社,2012.  
CHEN Z Q, CAI G X. Internal Medicine of Integrated Chinese and Western Medicine [M]. Second Edition. Beijing: China Press of Traditional Chinese Medicine Co., Ltd., 2012. (in Chinese)
- [3] 黄丽春.耳穴治疗学[M].北京:科学技术文献出版社,2017.  
HUANG L C. Treatment with auricular acupoints [M]. Beijing: Scientific and Technical Documentation Press, 2005. (in Chinese)
- [4] 孙兵,车晓明.视觉模拟评分法(VAS)中华神经外科杂志,2012,(6):645.  
SUN B, CHE X M. Visual analogue scale (VAS) [J]. Chin J Neurosurg, 2012, (6): 645. (in Chinese)
- [5] 蒋彦,王玲莉,袁远川子,等.耳穴压豆疗法治疗高血压的疗效观察[J].中国医药科学,2018,8(21):156-158.  
JIANG Y, WANG L L, YUAN Y, et al. Efficacy of ear pressure beans therapy in hypertension [J]. China Pract Med, 2018, 8(21): 156-158. (in Chinese)
- [6] 陈卫军.耳穴贴压结合穴位按摩在原发性高血压患者中的应用[J].心血管病防治知识(学术版),2018,(21):7-9.  
CHEN W J. Application of auricular pressing therapy combined with acupoint massage for patients with essential hypertension [J]. Chin J Mod Drug Appl, 2018, (21): 7-9. (in Chinese)
- [7] 王烈侠.补中汤加味联合耳穴压豆治疗老年原发性高血压的疗效观察[J].临床医学研究与实践,2017,2(14):123-124.  
WANG L X. Efficacy observation of modified Bu-zhong decoction combined with ear acupoint bean pressing in treating elderly essential hypertension [J]. guide China Med, 2017, 2(14): 123-124. (in Chinese)
- [8] 叶璟,叶玉珠,潘铨.耳穴压豆在改善高血压患者头痛头晕症状中的应用护理分析[J].中国现代医生,2020,58(5):171-174.  
YE J, YE Y Z, PAN Q. Analysis on effect of auricular pressing with beans in symptom relief of headache and vertigo among hypertensive patients [J]. China Mod Doct, 2020, 58(5): 171-174. (in Chinese)
- [9] 李筱棠,唐川,贾鹏.小柴胡汤加减联合耳穴埋豆

- 法治疗颈性眩晕疗效及对脑血流速度和血液流变学的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2021, 30(8): 885-888. (in Chinese)
- LI X T, TANG C, JIA P. Xiaochaihu decoction combined with auricular point pressing beans in the treatment of cervical vertigo and its influence on cerebral blood flow velocity and hemorheology[J]. *Modern J Integr Trad Chin Western Med*, 2021, 30(8): 885-888. (in Chinese)
- [10] 冯军业. 耳尖放血疗法改善高血压病肝阳上亢证临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2013, 22(21): 89.
- FENG J Y. Effect of ear-tip bloodletting therapy in the treatment of hypertension with the hyperactive Liver-yang [J]. *Chin J Ethnomed and Ethnoph*, 2013, 22(21): 89. (in Chinese)
- [11] 崔槟川. 耳尖放血治疗肝阳上亢型1级原发性高血压的临床疗效观察[D]. 广州: 广州中医药大学, 2016.
- CUI B C. Effect of ear-tip bloodletting therapy in the treatment of stage I essential hypertension with the hyperactive Liver-yang [D]. Guangzhou: Guangzhou University of Chinese Medicine, 2016. (in Chinese)
- [12] 吴山永, 李燕萍. 耳尖放血治疗高血压亚急性疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2015, 31(8): 757-758.
- WU S Y, LI Y P. Effect of ear-tip bloodletting therapy in the treatment of hypertensive urgencies [J]. *Chin J Tradit Med Sci Technol*, 2015, 31(8): 757-758. (in Chinese)
- [13] 徐曼, 段培蓓. 耳尖放血治疗阴虚阳亢型高血压短期疗效的观察[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(17): 117.
- XU M, DUAN P B. Short-term effect of ear-tip bloodletting therapy in the treatment of hypertension of Yang Hyperactivity and Yin Deficiency [J]. *Inner Mongol J Tradit Chin Med*, 2016, 35(17): 117. (in Chinese)
- [14] 张颖, 侯时昭, 等. 耳尖放血对肝阳上亢型高血压亚急性40例观察[J]. 浙江中医杂志, 2015, 1: 62.
- ZHANG Y, HOU S Z, 等, et al. Effect of ear-tip bloodletting therapy in treating 40 cases of hypertensive urgencies [J]. *Zhejiang J Tradit Chin Med*, 2015, 1: 62. (in Chinese)
- [15] 李八统, 文莺颖, 杨年华. 中医食疗对调理高血压患者痰湿体质、控制血压、提高生存质量和降低血脂作用的分析[J]. 西部中医药, 2013, 26(10): 5-7.
- LI B T, WEN Y Y, YANG N H. Effects of TCM food therapy on regulating phlegm-dampness constitution of the patients with hypertension, controlling blood pressure, improving life quality and decreasing blood lipid [J]. *West J Tradit Chin Med*, 2013, 26(10): 5-7. (in Chinese)
- [16] 岳萍, 斯琴高娃, 郑霞, 等. 三维辨证穴位埋线治疗早中期痰湿体质高血压病60例临床观察[J]. 新疆中医药, 2017, 35(3): 41-43.
- YUE P, SIQIN G W, ZHENG X, et al. Acupoint catgut embedding by syndrome differentiation in treating 60 hypertensive patients with dampness-phlegm constitution [J]. *Xinjiang J Tradit Chin Med*, 2017, 35(3): 41-43. (in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)