

老年卒中相关睡眠障碍的中医护理研究进展

王利霞, 李微微

(北京市中西医结合医院, 北京, 100039)

摘要: 卒中相关睡眠障碍(SSD)是老年卒中患者的常见并发症,发病率高,严重影响其生活能力和生活质量。本文从老年患者SSD的概述、发病影响因素和中医护理措施3个方面进行综述,以期提高医护人员对卒中相关睡眠障碍老年患者的重视,并为临床护理干预提供参考。

关键词: 老年人; 脑卒中; 卒中相关睡眠障碍; 中医护理; 情志护理

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2021)10-0053-06



第一作者: 王利霞

Research progress of Traditional Chinese Medicine nursing of stroke-related sleep disorders in the elderly

WANG Lixia, LI Weiwei

(Beijing Hospital of Integrated Traditional Chinese and Western Medicine, Beijing, 100039)

ABSTRACT: Stroke-related sleep disorder (SSD) is a common complication of elderly stroke patients with high morbidity, which not only increases the disability rate and fatality rate of patients, but also reduces their living ability and quality of life. This article reviewed the concepts of SSD, influencing factors and Traditional Chinese Medical nursing measures, in order to increase the attention of medical staff to elderly patients with SSD and provide references for clinical nursing intervention.

KEY WORDS: Elderly; stroke; stroke-related sleep disorder; Traditional Chinese Medicine nursing; emotional care

截至2019年底,我国居民≥60周岁人群为25388万人,占总人口的18.1%。老龄化问题已成为全世界共同关注的难点问题。脑卒中是神经系统常见病和多发病,是老年人的主要疾病之一^[1]。研究^[2]显示,脑卒中已成为老年群体的第2大死亡原因。老年卒中相关睡眠障碍(SSD)是卒中后常见症状,不仅影响患者的生活质量和生存能力,卒中复发风险也较大,对卒中的康复与预后造成极为严重的影响^[3-4]。中医护理在老年卒中相关睡眠障碍的防治方面独具特色,本文通过总结近年来老年卒中相关睡眠障碍的中医护理研究进展,从概述、发病影响因素、中医护理措施3方面进行

介绍,综述如下。

1 老年卒中相关睡眠障碍的概述

SSD是指卒中后首次出现或卒中前已有卒中后持续存在或加重,且达到睡眠障碍诊断标准的一组临床综合征,按照卒中与睡眠障碍出现时间顺序,将卒中相关睡眠障碍分为卒中后睡眠障碍和卒中伴睡眠障碍两种类型^[5]。老年人作为特殊群体,随着年龄、疾病等因素影响,睡眠能力逐渐减弱,易发生睡眠障碍。国外研究^[6]显示,有28%的老年人患有睡眠障碍。而我国社区调查研究显示,老年人群睡眠障碍患病率高达41.2%^[7]。长

收稿日期:2021-09-02

第一作者简介:王利霞,护师,本科学历,研究方向:中西医结合护理,老年护理。

OPEN ACCESS

<http://www.zxyjhl.com.cn>

期的睡眠障碍不仅加重老年卒中患者躯体或精神疾病,还将导致患者认知功能下降,致残致死风险大^[8]。因此,加强对老年卒中相关睡眠障碍患者的重视,积极探寻致病的影响因素,对于今后临床上采取有针对性的、安全有效的防治措施尤为重要。

2 老年卒中相关睡眠障碍发病的影响因素

2.1 生理因素

2.1.1 年龄因素:老年人随着年龄的变化,睡眠时相会发生变化,还会出现日间睡眠时间增多、夜间睡眠时间减少等现象。有研究^[9]文献报道,褪黑素的分泌与年龄呈负相关,老年人群由于夜晚褪黑素的分泌减少、外界授时因子暴露减少等共同影响了昼夜节律系统,从而导致了老年人群更易出现睡眠障碍。

2.1.2 性别因素:关于性别在睡眠障碍方面的差异,张钦等^[10]研究表明,老年男性和女性患病率分别为93.10%和96.49%,男性低于女性。肖婷等^[11]的研究显示,老年男性睡眠质量明显高于女性,女性较男性更易发生睡眠障碍。

2.1.3 夜尿:老年人夜间唤醒常常是因为夜尿,随着年龄增长,膀胱对尿液的储存功能有所下降,新陈代谢减慢,睡前进食易致夜间尿频、尿急而影响其睡眠质量^[12]。

2.2 心理社会因素

老年人睡眠质量易受各种心理社会因素影响。随着经济的发展,各项日常消费以及医疗费用等不断增加,而老年人经济来源有限,经济上的压力很大程度上成为老年人睡眠障碍的直接原因。张钦等^[10]研究显示,家庭人均月收入低的老年患者睡眠质量明显低于家庭人均收入高的老年人。此外,与年轻人相比,老年人心理更脆弱且无助,负面情绪会直接导致老年人睡眠障碍的发生。Dragioti等^[13]研究发现,老年人焦虑与失眠的相关性比抑郁和(或)疼痛更为显著。

2.3 环境因素

老年人的睡眠质量受环境因素的影响,适宜的睡眠环境往往更有利于睡眠的进行。福特应激失眠反应测试结果表明,成年人在9中常见不良环境影响因素下失眠新发率是普通人群的3.3倍^[14]。

2.4 不良睡眠习惯

在老年人群中,不良的生活行为习惯,如抽

烟、喝酒、睡前进食浓茶等使得大脑皮层兴奋导致睡眠障碍。不良睡眠习惯如睡眠时间不规律、白天睡眠时间过长等,也可导致夜间睡眠障碍^[15-16]。

2.5 疾病和药物因素

2.5.1 躯体疾病:老年人器官机能下降,是呼吸系统、循环系统及神经系统等疾病的高危人群,故躯体疾病是造成老年人睡眠障碍的重要原因。由于卒中后神经递质分泌减少等原因,导致卒中后患者睡眠周期缩短、睡眠质量下降^[17]。据统计,我国慢性疼痛患者中约50%~80%的人群存在睡眠障碍^[18]。

2.5.2 精神疾病:各种精神疾病均可能导致睡眠障碍。有研究^[19]显示,40%~80%的阿尔茨海默病患者都伴有不同程度的睡眠障碍,主要表现为睡眠-觉醒节律紊乱、日落综合征等。丹麦的一项研究^[20]发现,患有任何类型的睡眠障碍患者诊断为焦虑抑郁的风险高于正常人2.33倍。

2.5.3 药物因素:老年人多合并慢性疾病,需长期服药,有些药物如利尿药、降压药、中枢神经兴奋药等均易引起睡眠障碍。由于老年人肾功能减退,对一些药物如西咪替丁的吸收和清除较慢,可导致血药浓度上升,易发生或加重神经毒性反应,从而引起睡眠障碍^[21]。

3 老年卒中相关睡眠障碍的中医护理

3.1 情志护理

情志护理是以中医基础理论为指导,通过护理人员及护理方式改善患者的思想情绪、解除其顾虑烦恼,从而增强战胜疾病的意志和信心,减轻消除引起患者痛苦的各种不良情绪,使患者处于最佳心理状态,从而达到早期康复的目的。

陈东等^[22]通过对两组失眠患者分别实施普通护理干预和普通护理干预结合情志护理进行研究,结果表明,情志护理能够明显提升患者睡眠质量。此结果与魏善卫等^[23]人的研究结果一致。其中所涉及的情志护理方法包括:①释疑解惑法:通过对患者的健康教育,消除其对疾病的疑惑,解除心理压力,树立战胜疾病的信心。②移情易性法:采用言语诱导、轻松音乐、琴棋书画等方法,转移患者注意力,解除其顾虑,促进康复。③发泄解郁法:耐心倾听患者诉说,宣泄不良情绪,恢复愉悦平和心境。④以情胜情法:以一种情志抑制另一种情志的方法,“恐胜喜,喜胜悲,悲胜怒,怒胜思,思胜恐”,从而消除不良情绪。⑤顺情从欲法:满

足患者身心需求,使其能够安心调养。

谢江渝^[24]在研究中则是根据患者具体中医证型采用不同的中医情志护理方法对老年失眠症患者进行护理干预,结果表明,中医情志护理可有效改善老年失眠症患者睡眠质量及负面心理状态。研究中所涉及情志护理方法为:①肝郁化火型:适当指导在某种强度状态下无条件接受外界的观念,引导患者认识疾病的本质以及发展过程,缓解患者急躁易怒的性情。②心胆两虚型:护理人员应积极主动与患者进行沟通,引导患者正确看待疾病,开拓视野,理智面对自己患病的事实。③心脾两虚型:可故意适当激怒患者的情绪引起患者恼怒,进而改善其心神不宁、紧张等负性状态,并减少患者的过度思虑。④阴虚火旺型:护理人员可从心理上给予患者精神支持,并通过聊天、讲笑话等方法改善患者心情,耐心倾听患者的倾诉,指导患者调整作息时间和饮食习惯规律,让患者时刻保持乐观的心情。⑤痰热内扰型:护理人员通过讲恐怖故事让患者产生恐惧情绪,缓解患者紧张不安及注意力不集中的心理状态。

近年来的研究中,关于情志护理的具体实施方法提出了很多建议,在原始理论上有了更多创新,比如实施方法上做到辨证施护、中西医结合、护治结合等。但在临床实施过程中,选择何种情志护理方法,还应结合患者具体情况,先做好充分全面沟通以及相关因素评估,再进行相应干预。

3.2 药物护理

3.2.1 内服药物:在内服中药治疗老年卒中相关睡眠障碍方面,需根据患者具体情况进行辨证治疗,如朱正萍等^[25]采用柴胡加龙骨牡蛎汤治疗肝郁化火型失眠症,收效良好。此外,大部分研究中会采用口服中药结合针灸等方法共同进行治疗。中医护理在口服药物方面主要是遵医嘱进行,根据患者证型及体质不同可能在服药时间和服药方法上会略有不同。

3.2.2 外用药物:外用中药对老年卒中相关睡眠障碍具有一定的疗效,常见的有中药足浴、穴位贴敷两项护理技术。足为人体六条经脉汇聚之所,是人体“精气之根”,中药足浴可有效加快血液循环,促进药物吸收,从而达到温经活血、宁心助眠的作用。多项研究^[26-27]证实,中药足浴联合穴位贴敷疗法能够有效改善患者睡眠质量,延长有效睡眠时长。

此外,在近年的研究中,外用中药还应用于中

药药枕,在睡眠的过程中通过呼吸道吸收、皮肤身体直接吸收、药枕对人体经络穴位的持续作用3方面来达到舒经通络、行气活血的作用,从而改善老年卒中患者的睡眠质量。有研究^[28]表明,应用中药药枕能够进一步缓解卒中后失眠症状,且效果稳定安全。药枕基础方为:玫瑰花 50 g、菊花 50 g、石菖蒲 50 g、夜交藤 100 g、生龙骨 50 g、生牡蛎 50 g。药枕制作方法:将药物机械研成粉,混合适量荞麦皮装入长 30cm,宽 15cm 布袋中,将布袋摊平,用缝线缝合固定于枕头(长 70cm、宽 30cm)的中间,枕头内填充珍珠棉至枕高约 6 cm。

3.3 中医适宜技术护理

3.3.1 经穴按摩刮痧类:赵琦^[29]在研究中对老年失眠症患者采取头部穴位按摩方法疏通患者头部经脉气血,对患者睡眠情况起到积极的改善作用。李文^[30]则通过全息头部刮痧从而改善老年人睡眠质量。由此可见,经穴推拿按摩与刮痧疗法在改善睡眠障碍方面收效良好,但实际操作中由于选穴及手法等差异,需根据患者具体情况实施。

3.3.2 中药足浴熏洗类:中药足浴熏洗法鉴于其温经活血的作用,是临床常见中医护理外治法,患者主观感受舒适。邓艳华等^[31]研究表明,中药足浴熏洗法治疗阳虚体质失眠具有显著疗效,能明显缩短患者入睡时间。

3.3.3 穴位贴敷压丸类 穴位贴敷是一种融合药物、穴位、经络为一体的治疗方法,不仅能刺激穴位,激发经络之气,还能通过药物的作用调节患者气血阴阳、安养心神,达到改善睡眠的效果。耳穴压豆的干预能够通过刺激耳部穴位,起到疏通经穴气血的作用,达到催眠、镇静、安神的目的。丁赛银^[32]的研究显示,穴位贴敷与耳穴压豆联合应用于老年性失眠患者的护理中,有着较高的价值,可提高治疗效果,能有效改善患者睡眠质量。

3.3.4 五行音乐疗法类:中医理论认为睡眠障碍主要受损脏为心,并涉及肝胆脾肾胃等脏器,五行音乐具有调畅情志、调理脏腑功能的作用,能有效安抚患者情绪。赵颖子等^[33]在研究中应用五行音乐疗法对失眠患者进行干预,结果表明,给患者聆听五行音乐能最大程度发挥音乐声波与经络的共振效应,对睡眠障碍的改善明显。

3.4 中医饮食护理

饮食护理作为中医学的重要组成部分,基于安全、营养及保健和治疗源自下开展饮食疗法。武鑫等^[34]人的研究中对中医睡眠障碍常见证型患者的

药膳治疗方进行了系统的总结,并提出药膳治疗睡眠障碍要遵循中医学辨证论治、辨证组方原则,注重整体阴阳气血调和。饮食护理基于常规治疗和护理基础上,指定合理膳食食疗方案,对进一步改善患者睡眠障碍及生活质量有着积极的作用。

中医护理方法多种多样,在中医理论的指导下,能够有效改善老年卒中相关睡眠障碍患者睡眠质量,促进疾病康复,从而提高老年人生活质量。且中医护理干预方法操作简单,安全舒适操作,老年患者易于接受,适合临床护理推广。

4 小结

卒中相关睡眠障碍是老年卒中患者的常见并发症,可影响其神经功能的恢复,卒中复发风险高,致残致死率增加,给患者及家属带来沉重的心理负担和经济压力。随着中医护理的不断发展,中医护理技术与服务不断规范和提升,中医特色护理得到更多地传承和发展。本文所述中医护理方法虽然涉及多个中医护理适宜技术,但在实施过程中仍存在一定的欠缺。老年卒中相关睡眠障碍病机复杂,是多因素共同作用的结果,在护理过程中需要做到“三因制宜”、多法联合,因此,建议研究者可在精细化中医护理和多法联合方面开展更多的研究,不断完善和提升中医护理技术,为患者提供更优质的中医护理服务。

开放评审

专栏主编点评:本文从老年卒中相关睡眠障碍发病的影响因素进行相关分析通过情志护理、药物护理、中医适宜技术护理三个方面进行阐述。建议研究者不断完善和提升中医护理技术,收集相关数据,为患者提供更有更好更便捷的中医护理服务。

参考文献

- [1] 中华人民共和国民政部. 2017年社会服务发展统计公报[EB/OL]. (2018-08-02) [2021-08-01]. <http://www.mca.gov.cn/article/sj/tjgb/201808/20180800010446.shtml>. MINISTRY OF CIVIL AFFAIRS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA. Statistical Bulletin of Social service development in 2017 [J]. [EB/OL]. (2018-08-02) [2021-08-01]. <http://www.mca.gov.cn/article/sj/tjgb/201808/20180800010446.shtml>. (in Chinese)
- [2] GORELICK P B. The global burden of stroke: persistent and disabling [J]. *Lancet Neurol.*, 2019, 18 (5): 417-418.
- [3] KATZAN I L, THOMPSON N R, UCHINO K, et al. The most affected health domains after ischemic stroke [J]. *Neurology*, 2018, 90 (16): e1364-e1371.
- [4] KOO D L, NAM H, THOMAS R J, et al. Sleep disturbances as a risk factor for stroke [J]. *J. Stroke*, 2018, 20(1): 12-32.
- [5] 北京神经内科学会睡眠障碍专业委员会, 北京神经内科学会神经精神医学与临床心理专业委员会, 中国老年学和老年医学学会睡眠科学分会. 卒中相关睡眠障碍评估与管理中国专家共识[J]. *中华内科杂志*, 2019, 58(1): 17-26. COMMITTEE OF SLEEP DISORDERS BEIJING SOCIETY OF NEUROLOGY, COMMITTEE OF NEUROPSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOTHERAPY BEIJING SOCIETY OF NEUROLOGY, BRANCH OF SLEEP SCIENCE CHINA ASSOCIATION OF GERONTOLOGY AND GERIATRICS. Chinese expert consensus on the assessment and management of stroke-related sleep disorders [J]. *Chin J Intern Med*, 2019, 58(1): 17-26. (in Chinese)
- [6] ENDESHAW Y W, YOO W. Association between social and physical activities and insomnia symptoms among community-dwelling older adults [J]. *J. Aging Heal.*, 2016, 28(6): 1073-1089.
- [7] 熊凤, 赖玉清, 涂嘉欣, 等. 中国老年人群睡眠障碍流行特征的Meta分析[J]. *中国循证医学杂志*, 2019, 19(4): 398-403. XIONG F, LAI Y Q, TU J X, et al. Epidemiological characteristics of sleep disorders in the Chinese elderly: a meta-analysis [J]. *Chin J Evid Based Med*, 2019, 19(4): 398-403. (in Chinese)
- [8] ITANI O, JIKE M, WATANABE N, et al. Short sleep duration and health outcomes: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression [J]. *Sleep Med*, 2017, 32: 246-256.
- [9] 胡思帆, 刘媛, 孙洪强. 老年人昼夜节律失调性睡眠-觉醒障碍研究进展[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2017, 4(1): 41-46. HU S F, LIU Y, SUN H Q. Progress on circadian rhythm sleep-wake disorders in the elder [J]. *World J Sleep Med*, 2017, 4(1): 41-46. (in Chinese)

- [10] 张钦, 龚勋, 王绚璇, 等. 老年失眠症患者睡眠质量及影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2017, 37(24): 6197-6198.
- ZHANG Q, GONG X, WANG X X, et al. Sleep quality of elderly patients with insomnia and its influencing factors[J]. Chin J Gerontol, 2017, 37(24): 6197-6198. (in Chinese)
- [11] 肖婷, 徐莎莎, 程乔, 等. 陕西省农村老年人睡眠质量及其影响因素研究[J]. 中国社会医学杂志, 2019, 36(1): 53-56.
- XIAO T, XU S S, CHENG Q, et al. The status and influencing factors of sleep quality of rural elderly in Shaanxi[J]. Chin J Soc Med, 2019, 36(1): 53-56. (in Chinese)
- [12] 王宪宁, 郑丽维. 老年失眠患者睡眠质量与生活相关影响因素分析[J]. 中国卫生产业, 2016, 13(30): 33-35.
- WANG X N, ZHENG L W. Analysis of related influence factors of sleep quality and life in senile patients with insomnia[J]. China Heal Ind, 2016, 13(30): 33-35. (in Chinese)
- [13] DRAGIOTI E, LEVIN L Å, BERNFORT L, et al. Insomnia severity and its relationship with demographics, pain features, anxiety, and depression in older adults with and without pain: cross-sectional population-based results from the PainS65+ cohort [J]. Ann. Gen. Psychiatry, 2017, 16: 15.
- [14] KALMBACH D A, PILLAI V, ARNETT J T, et al. Identifying at-risk individuals for insomnia using the ford insomnia response to stress test [J]. Sleep, 2016, 39(2): 449-456.
- [15] 胡荣, 林建龙, 黄丽, 等. 老年慢性病居家患者夜间睡眠质量及影响因素[J]. 中国老年学杂志, 2015, 35(9): 2513-2516.
- HU R, LIN J L, HUANG L, et al. Sleep quality at night in home-living elderly patients with chronic diseases and related influencing factors [J]. Chin J Gerontol, 2015, 35(9): 2513-2516. (in Chinese)
- [16] 张颖, 李耘, 寇京莉. 老年人睡眠质量的影响因素[J]. 职业与健康, 2017, 33(22): 3154-3157, 3162.
- ZHANG Y, LI Y, KOU J L. Factors affecting sleep quality of old adults [J]. Occup Heal, 2017, 33(22): 3154-3157, 3162. (in Chinese)
- [17] 张天丽, 李新, 邹颖, 等. 卒中高危人群的睡眠质量: 基于社区的调查[J]. 国际脑血管病杂志, 2016, 24(10): 907-912.
- ZHANG T L, LI X, ZOU Y, et al. Sleep quality in population at high-risk for stroke: a community-based survey [J]. Int J Cerebrovasc Dis, 2016, 24(10): 907-912. (in Chinese)
- [18] 张蝶. 慢性疼痛病人的睡眠障碍及其主观评估工具[J]. 全科护理, 2016, 14(24): 2511-2513.
- ZHANG D. Sleep disorders in patients with chronic pain and its subjective assessment tools [J]. Chin Gener Pract Nurs, 2016, 14(24): 2511-2513. (in Chinese)
- [19] OSTROWSKI M, MIETKIEWICZ M C. Night of the Alzheimer's patient: the nightmare of the caregiver via the caregivers' guides [J]. Geriatr. et Psychol. Neuropsychiatr. Du Vieillessement, 2015, 13(2): 179-186.
- [20] SUN Y, BLANCO-CENTURION C, ZOU B Y, et al. Amygdala GABA Neurons Project To vIPAG And mPFC [J]. IBRO Rep, 2019, 6: 132-136.
- [21] 张东肃, 蔡乐, 苏晔, 等. 101例药源性睡眠障碍文献分析[J]. 中国药物应用与监测, 2018, 15(3): 158-161.
- ZHANG D S, CAI L, SU Y, et al. Literature analysis of 101 cases with drug-induced sleep disorder [J]. Chin J Drug Appl Monit, 2018, 15(3): 158-161. (in Chinese)
- [22] 陈东, 韦玉敏, 李雪玲. 中医情志护理改善睡眠状态的疗效分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(28): 86-87.
- CHEN D, WEI Y M, LI X L. Effect of Traditional Chinese Medicine emotional care in the improvement of the sleep quality [J]. J Clin Med Lit, 2019, 6(28): 86-87. (in Chinese)
- [23] 魏善卫, 苗文霞. 情志护理对脑梗死急性期患者焦虑和睡眠障碍的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(9): 1641-1642.
- WEI S W, MIAO W X. Effect of emotional nursing on anxiety and sleep disorder in patients with acute cerebral infarction [J]. World J Sleep Med, 2020, 7(9): 1641-1642. (in Chinese)
- [24] 谢江渝. 中医情志护理对老年失眠症患者睡眠治疗以及心理状况的影响[J]. 健康必读, 2020(20): 171.
- XIE J Y. Effect of Traditional Chinese Medicine emotional care on sleep quality and mental status of elderly patients with insomnia [J]. Jiankang Bidu, 2020(20): 171. (in Chinese)
- [25] 朱正萍, 范刚启. 浮针联合柴胡加龙骨牡蛎汤加减治疗肝郁化火型原发性失眠疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2020, 39(3): 274-279.

- ZHU Z P, FAN G Q. Therapeutic observation of superficial needling combined with modified Chaihu Jia Longgu Muli decoction for primary insomnia due to liver depression transforming into fire[J]. Shanghai J Acupunct Moxibustion, 2020, 39(3): 274-279. (in Chinese)
- [26] 曹丹凤, 黎婉荣, 李小妹. 中药足浴疗法对失眠病人临床疗效的影响[J]. 全科护理, 2018, 16(23): 2903-2904.
- CAO D F, LI W R, LI X M. Influence of Traditional Chinese Medicine foot bath on efficacy of treatment for insomnia patients [J]. Chin Gen Pract Nurs, 2018, 16(23): 2903-2904. (in Chinese)
- [27] 王英, 曹文君. 中药足浴联合穴位敷贴对老年功能性消化不良患者睡眠质量的改善效果[J]. 临床医学研究与实践, 2019, 4(17): 115-117.
- WANG Y, CAO W J. Effect of traditional Chinese medicine foot bath combined with acupoint application on improvement of sleep quality in elderly patients with functional dyspepsia [J]. Clin Res Pract, 2019, 4(17): 115-117. (in Chinese)
- [28] 曹玲玲, 徐明红, 马先军, 等. 中药药枕联合rTMS治疗脑卒中失眠的效果观察[J]. 中西医结合护理(中英文), 2019, 5(5): 55-57.
- CAO L L, XU M H, MA X J, et al. Effect of Chinese herbal medicine pillow combined with low-frequency repetitive transcranial magnetic stimulation in treatment of post-stroke insomnia [J]. Cardiovasc Dis Electron J Integr Tradit Chin West Med, 2019, 5(5): 55-57. (in Chinese)
- [29] 赵琦. 穴位按摩治疗老年失眠症的临床效果观察[J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(3): 37-38.
- ZHAO Q. clinical effect of acupoint massage in the treatment of insomnia in the elderly [J]. Chin Manip Rehabilitation Med, 2018, 9(3): 37-38. (in Chinese)
- [30] 李文. 全息头部刮痧改善社区老年高血压病患者睡眠质量的研究[D]. 南宁: 广西中医药大学, 2018.
- LI W. Holographic head scraping improves sleep quality in elderly patients with essential hypertension [D]. Nanning: Guangxi University of Chinese Medicine, 2018(in Chinese)
- [31] 邓艳华, 周男华, 周建扬, 等. 中药足浴熏洗治疗阳虚体质失眠随机对照研究[J]. 浙江中医杂志, 2017, 52(1): 21-22.
- DENG Y H, ZHOU N H, ZHOU J Y, et al. A random controlled trail of Traditional Chinese Medicine foot bath fumigation in the treatment of insomnia patient with yang-deficiency constitution [J]. Zhejiang J Tradit Chin Med, 2017, 52(1): 21-22. (in Chinese)
- [32] 丁赛银. 穴位敷贴联合耳穴压豆对老年性失眠的护理疗效观察[J]. 实用临床护理学电子杂志, 2020, 5(44): 133-134.
- DING S Y. Effect of acupoint application combined auricular point pressing therapy in the treatment of senile insomnia [J]. J Clin Nurs Pract, 2020, 5(44): 133-134. (in Chinese)
- [33] 赵颖子, 杨莉霞, 张鹏, 等. 子午流注择时五行音乐疗法干预失眠的临床研究[J]. 医药高职教育与现代护理, 2019, 2(5): 346-349.
- ZHAO Y Z, YANG L X, ZHANG P, et al. Effect of midnight-noon ebb-flow of five elements of music therapy on insomnia [J]. Med High Vocat Educ Mod Nurs, 2019, 2(5): 346-349. (in Chinese)
- [34] 武鑫, 王光恩, 刘建平. 中医药膳治疗失眠的临床应用[J]. 中国保健营养, 2017, 27(28): 17.
- WU X, WANG G E, LIU J P. Clinical application of Traditional Chinese Medicine dietary therapy in treating insomnia [J]. China Health Care Nutrit, 2017, 27(28): 17(in Chinese)

(本文编辑:尹佳杰)