

DOI: 10.55111/j.issn2709-1961.202212079

· 中西医结合疼痛护理专栏 ·

耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗 失眠1例的护理体会

王翠英¹, 孙磊¹, 唐玲², 常石磊¹, 刘天浩¹, 申慧¹,
解英东¹, 张香菊¹, 董伟¹

(1. 北京中医药大学东方医院 麻醉科, 北京, 100078;

2. 北京中医药大学东方医院 护理部, 北京, 100078)

摘要: 本文总结耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗1例失眠患者的护理经验。在护理评估、情志护理、饮食调护等常规护理的基础上,开展耳穴贴压联合星状神经节阻滞干预,通过疏通气血经络,调节神经系统,从而改善患者失眠症状,提高患者睡眠质。

关键词: 失眠; 耳穴贴压; 星状神经节阻滞治疗; 中西医结合护理

中图分类号: R 473.6 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2023)04-0092-04



第一作者: 王翠英

Nursing of a patient with insomnia treated by auricular acupoint sticking and pressing combined with stellate ganglion block

WANG Cuiying¹, SUN Lei¹, TANG Ling², CHANG Shilei¹, LIU Tianhao¹,
SHEN Hui¹, XIE Yindong¹, ZHANG Xiangju¹, DONG Wei¹

(1. Department of Anesthesiology, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078;

2. Department of Nursing, Dongfang Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100078)

ABSTRACT: This article summarized the nursing measures for a patient with insomnia treated by auricular acupoint sticking and pressing combined with stellate ganglion block. Based on nursing risk assessment, emotion care, dietary guidance and other routine nursing measures, the combination treatment of auricular acupoint sticking and pressing and stellate ganglion block was carried out to regulate the flow of blood and qi and dredge the channels and collaterals, relieve symptoms of insomnia and improve the sleeping quality of the patient.

KEY WORDS: insomnia; auricular acupoint sticking and pressing; stellate ganglion block; integrated traditional Chinese and western medicine nursing

失眠是临床常见病症之一,影响人们的正常生活、工作、学习和健康,长期失眠可引起情绪低落、记忆力下降、免疫功能降低和内分泌紊乱等表现,导致其他躯体疾病的发生或加重。长期失眠还可能会诱发心悸、胸痛、眩晕、头痛、中风病等病

症^[1]。顽固性的失眠长期困扰患者,甚至形成对安眠药物的依赖,而长期服用安眠药物可引起医源性疾病。失眠的主要治疗方式有药物治疗和非药物治疗。急性失眠患者前期可以进行针对性药物治疗,而慢性失眠患者无论是原发性还是继发

收稿日期: 2022-12-22

第一作者简介: 王翠英,本科学历,主管护师,取得专科护士证书。

通信作者: 孙磊, E-mail: sunlei1105@163.com

<http://www.zxyjhhl.cn>

OPEN ACCESS

性失眠患者,可在药物的治疗中加入耳穴压丸治疗方法,以此巩固疗效。近年来,中西医结合的干预模式越来越受到临床医务人员的关注。中西医结合的干预模式减轻患者失眠症状,提高睡眠质量方面有着独特的优势。本文总结1例长期失眠患者实施中西医结合治疗的护理经验,现报告如下。

1 临床资料

患者男性,40岁,来医院就诊前失眠10余年,患者自诉入睡困难、多梦、易惊醒,醒后难以入眠,患者自诉曾每晚口服地西洋片(安定片)8片,睡眠质量未有明显改善,易醒。

患者门诊就诊,建议进行耳穴贴压联合星状神经阻滞术治疗。干预1次后患者自诉明显感觉比治疗前容易入睡,依然多梦和偶尔惊醒;干预2次后患者自诉感觉较第1次治疗后更加容易入睡,多梦和惊醒症状明显改善;干预3次后患者自诉睡眠较前两次有改善,偶尔做梦;干预1个疗程治疗后,患者无需口服安定片辅助入睡,中途起夜醒后也容易入睡,睡眠质量明显提高,偶尔做梦;巩固治疗1个疗程后,失眠完全治愈,每天晚上10点入睡一直到早上6点,睡眠质量提高,无多梦、惊醒等症状,精神面貌明显改善。

2 护理

2.1 护理评估

2.1.1 失眠评估:根据《中国成人失眠诊断与治疗指南》成年人失眠的诊断标准分为三种类型,存在以下症状之一,临床上即可判断为失眠病症:①入睡困难,入睡时间超过30 min;②睡眠质量下降,存在睡眠障碍,睡醒次数 ≥ 2 次、夜间中途睡醒难再次入眠;③夜间总睡眠时间减少,少于6 h者^[2]。

2.1.2 病症评估:根据失眠病程,临床分为:①急性失眠(病症 < 30 d);②亚急性失眠(30 d $\leq$ 病症 < 180 d);③慢性失眠(病症 ≥ 180 d)^[3]。

2.1.3 病因评估:根据失眠病因可以分为原发失眠和继发失眠两种。原发性失眠患者一般找不到明显的失眠病因,一般与失眠患者的不良生活习惯和心理因素有关系,前者如睡前刷手机视频或者抖音等,后者一般有心理障碍或者心理压力过大等原因;继发性失眠患者一般都有明显的失眠原因,如心肺疾病、疼痛等。

2.2 常规护理

2.2.1 情志护理:护士加强与患者的沟通和交流,

沟通交流时面带微笑,语调自然和谐,缓解患者紧张情绪,减少心理压力,调畅患者心情,提高患者安全感与信任感,保持良好的治疗依从性。

2.2.2 饮食护理:患者宜清淡饮食,少食辛辣油腻和不易消化的食物,多吃新鲜蔬菜、水果,少吃生冷食物等。清淡饮食有助于消化和睡眠,辛辣油腻、生冷食物不易消化,可导致肝火旺盛,加重睡眠障碍。

2.2.3 起居护理:患者日常保持乐观良好的心态,每天进行适当的运动等;选用柔软纯棉制品的床单被罩,指导患者睡前热水泡脚助眠;睡前拉上窗帘,减少使用电子产品,营造良好的睡眠环境。

2.3 中西医结合护理

2.3.1 耳穴压豆:耳穴压豆是在耳廓穴位上贴压各种药豆,一般选用较硬的王不留行籽、决明子等进行耳穴贴压的传统中医治疗方法。耳穴压豆遵循中医辨证的原则,针对性取穴,通过压豆使得局部产生酸、麻、胀、痛等刺激的反应,以调整相应脏腑经络气血的功能,从而达到防治疾病的一种科学实用疗法^[4]。耳穴压豆治疗步骤:①选耳:一般选择一侧耳朵,另一则为备用。一般一侧耳朵贴压2~4 d后,更换对侧耳朵,避免胶布引起耳部皮肤过敏和穴位疲劳。②取穴:穴位选择一般借助探针按压来确定敏感点,然后再借助耳穴探测仪进行验证;临床经验丰富医护也可以凭借着丰富的临床经验,直接快、准、稳地找到敏感点;③选主穴和配穴组合:主穴:枕、心、交感、皮质下和神门等,配穴:肝、脾、肾、胆和胃等。④耳部消毒:一般用75%的酒精消毒。⑤贴豆:耳穴药豆贴片,对准穴位帖敷,并用手指按压,3天1次,8次为1个疗程。⑥不良反应观察:观察贴压穴位皮肤情况,注意清洁干燥^[5],如出现严重过敏,皮肤破溃及时取下并用碘伏涂抹患处,严重者来院就医。

2.3.2 星状神经节阻滞:采用C6横突注射法行星状神经节阻滞。行星状神经节阻滞护理:①嘱患者取仰卧位,颈部略过伸位,肩膀下垫枕,检测患者心率、血压等。②常规消毒颈部皮肤。③注射:在椎前筋膜的颈长肌处,采用平面穿刺针,回抽无血后由临床医生给患者注入0.1 g盐酸利多卡因注射液5 mL、0.1 g盐酸罗哌卡因注射液1 mL、0.5 mg甲钴胺注射液4 mL。患者星状神经节阻滞治疗每2日1次,连续注射3次为第1个疗程。患者睡眠质量有改善后改成每3日1次,连续注射5次为第2个疗程;之后根据患者改善情况更改为

1 周注射 1 次,连续注射 4 周。每次治疗结束后,观察患者 20~30 min 方可离开治疗室。

3 讨论

《灵枢·口问》记载:“耳者宗脉之所聚也”。耳为全身经络分布密集之处,人体的器官和部位在耳部有相应的代表穴位,仅耳部前后就有 260 个穴位,与全身的关系密切。根据世界卫生组织调查显示,失眠的发病率在 30%~40%。国内睡眠研究会公布的数据显示,我国成年人(已满 18 周岁)失眠症患者约 38.2%^[6]。失眠症是危及人们健康的一个重要因素,导致失眠的原因多种多样,如孕妇和更年期妇女的激素变化、自身疾病、工作、学习、生活等均可导致失眠^[7]。

失眠在属于中医“目不瞑”、“不得眠”、“不得卧”范畴,认为失眠原因主要有两种,一是其他病症影响,如咳嗽、呕吐、腹满等,使人不得安卧;二是气血阴阳失和,使人不能入寐^[8]。耳穴贴压联合星状神经节阻滞治疗失眠效果明显,是一种简便易行的科学治疗方式。临床实践发现该疗法不仅能治疗失眠病症,还可以治疗疼痛、女性痛经、内分泌失调、更年期综合征、带状疱疹、过敏性鼻炎、高血糖、高血压和高血脂以及心肺等常见的疾病^[9]。耳穴诊疗疾病是中医特色疗法,中医认为人体是一个有机整体,五脏六腑与四肢百骸通过分布于周身的经络联为一体。《灵枢·邪气脏腑病形》中记载:“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面而走空窍,其精阳之气走于目而为睛,其别气走于耳而为听”^[10]。耳穴贴压是以相应的脏腑经络部位进行压丸来疏通气血经络,星状神经节阻滞阻断交感神经的恶性循环,使神经系统的调节处于平衡状态从而达到治疗失眠症目的,二者联合,能进一步提高患者的睡眠质量。耳穴贴压操作简便,安全且无不良反应,患者的接受度普遍较高^[11]。该例患者的护理充分体现了“以患者为中心”的护理理念以及整体护理医疗服务理念,通过开展辨证施护和中医特色专科护理,建立了“中医医护一体化”及“中医人文关怀”的服务模^[12],增强了患者对护理工作的满意度和信任感,有利于护理工作的顺利进行,值得推广。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

[1] 中华医学会神经病学分会,中华医学会神经病学分

会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2017 版)[J]. 中华神经科杂志, 2018, 51(5): 324-335.

CHINESE MEDICAL ASSOCIATION BRANCH OF NEUROLOGY, CHINESE MEDICAL ASSOCIATION BRANCH OF NEUROLOGY PANEL OF SLEEP DISORDERS. Chinese Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Adult Insomnia (2017 edition) [J]. Chin J Neurol, 2018, 51(5): 324-335. (in Chinese)

[2] 赵忠新, 张鹏, 黄流清. 中国成人失眠诊断与治疗指南[J]. 中华神经科杂志, 2012, 53(7): 324-326.

ZHAO Z X, ZHANG P, HUANG L Q. Guidelines for the diagnosis and treatment of adult insomnia in China [J]. Chin J Neurol, 2012, 53(7): 324-326. (in Chinese)

[3] 张鹏, 赵忠新. 《中国成人失眠诊断与治疗指南》解读[J]. 中国现代神经疾病杂志, 2013, 13(5): 363-367.

ZHANG P, ZHAO Z X. Interpretation of “Guidelines for the diagnosis and treatment of adult insomnia in China” [J]. Chin J Contemp Neurol Neurosurg, 2013, 13(5): 363-367. (in Chinese)

[4] 张静, 王立波, 刚桂清. 门诊星状神经节阻滞治疗的护理体会[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(12): 145.

ZHANG J, WANG L B, GANG G Q. Nursing experience of stellate ganglion block therapy in outpatient department [J]. Nei Mong J Tradit Chin Med, 2016, 35(12): 145. (in Chinese)

[5] 王雪静, 卢英, 杨曼, 等. 腹部穴位按摩联合耳穴贴压治疗 1 例气血两虚型产后便秘患者的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(6): 103-106.

WANG X J, LU Y, YANG M, et al. Abdominal acupoint massage combined with auricular point sticking and pressing for a patient with postpartum constipation with Qi and blood deficiency and related nursing measures [J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(6): 103-106. (in Chinese)

[6] 中国医师协会睡眠医学专业委员会. 中国医师协会睡眠医学专业委员会发布: 全球睡眠状况及睡眠认知最新调查数据和睡眠医学最新成果[S/OL]. (2018-03-18) [2022-12-01]. <http://www.cmda.net/rdxw2/11647.jhtml>.

Committee of Sleep Medicine Chinese Medical Doctor Association. The latest data of global sleeping status and sleeping cognition survey and the latest achievements of sleep medicine [S/OL]. (2018-03-18) [2022-12-01]. <http://www.cmda.net/rdxw2/>

11647. jhtml. (in Chinese)
- [7] 王芳, 刘可欣, 陈宏. 耳穴贴压治疗1例乳腺炎局部麻醉术后疼痛的护理体会[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(7): 132-134.
- WANG F, LIU K X, CHEN H. Auricular acupoint sticking and pressing therapy and related nursing for a patient with postoperative pain after granulomatous mastitis surgery under local anesthesia[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(7): 132-134. (in Chinese)
- [8] 孙西庆. 名老中医失眠医案选评[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2016.
- SUN X Q. Review of famous TCM doctor's experience of treating insomnia[M]. Jinan: Shandong Science and Technology Press Co., Ltd, 2016. (in Chinese)
- [9] 刘振武. 耳穴压丸治疗失眠患者的应用效果评价[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(4): 614-615.
- LIU Z W. Evaluation on the application effect of auricular point pressing pill in treating insomnia patients[J]. World J Sleep Med, 2020, 7(4): 614-615. (in Chinese)
- [10] 胡小梅, 徐培兰. 耳针疗法治疗失眠症的现状及展望[J]. 现代中西医结合杂志, 2001, 10(17): 1707-1708.
- HU X M, XU P L. Present situation and prospect of auricular acupuncture in the treatment of insomnia[J]. Mod J Integr Tradit Chin West Med, 2001, 10(17): 1707-1708. (in Chinese)
- [11] 王欣悦, 马旭, 张聘, 等. 推拿联合耳穴贴压治疗失眠1例护理体会[J]. 中西医结合护理, 2021, 7(11): 134-136.
- WANG X Y, MA X, ZHANG P, et al. Massage combined with auricular point sticking and pressing therapy for one cases of insomnia and related nursing management[J]. Chin J Integr Nurs, 2021, 7(11): 134-136. (in Chinese)
- [12] 唐玲, 郭红, 祝静, 等. 《北京市“十四五”中医护理发展规划》解读[J]. 中西医结合护理, 2022, 8(7): 157-162.
- TANG L, GUO H, ZHU J, et al. Interpretation of the 14th five-year plan for the development of traditional Chinese medicine nursing in Beijing[J]. Chin J Integr Nurs, 2022, 8(7): 157-162. (in Chinese)
- (本文编辑: 尹佳杰)