

中药浴足联合耳穴压豆治疗失眠临床研究

吴 晖¹ 郝 娟^{2*}

(1. 安康市中医院, 陕西 安康 725000; 2. 安康市中心医院, 陕西 安康 725000)

摘要: **目的** 观察中药浴足联合耳穴压豆护理治疗失眠的临床疗效。 **方法** 将 60 例患者随机分成治疗组 and 对照组各 30 例, 治疗组给中药浴足联合耳穴压豆治疗及护理; 对照组给予艾司唑仑片 1mg, 每晚睡前口服, 两组患者均连续治疗 2 周。观察两组患者疗效及匹兹堡睡眠质量指数评分的变化。 **结果** 治疗 2 周后两组患者睡眠改善有效率的差异无显著性差异 ($P>0.05$), 两组患者匹兹堡评分具有显著性差异 ($P<0.05$)。 **结论** 中药浴足联合耳穴压豆护理治疗失眠疗效确切, 并且能够显著提高患者的睡眠质量及生活质量。

关键词: 失眠; 中药浴足; 耳穴

中图分类号: R 256. 23 **文献标识码:** B **文章编号:** 2096-1340(2017)06-0095-03

DOI: 10. 13424/j. cnki. jsctcm. 2017. 06. 033

失眠目前已成为全世界关注的健康问题, 调查研究显示失眠症的发病率高达 15. 2% - 22. 1%^[1-2]。而且失眠导致多种疾病的发生, 失眠患者中有 54% 的患者合并有焦虑、抑郁神经症、易激惹等情感障碍, 严重影响了患者的正常工作和生活, 对患者和社会均造成巨大的负担^[3-4]。治疗失眠症的西药存在有宿醉、注意力降低、乏力等副作用及耐受、成瘾等风险^[5]。笔者于 2015 年 1 月 ~ 2016 年 6 月间应用中药浴足联合耳穴压豆治疗失眠症取得了良好的效果, 现报告如下。

1 临床资料

选取 2015 年 1 月 ~ 2016 年 6 月间于安康市中医院就诊的失眠症患者 60 例。所有患者均符合中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组 2012 年制定的《中国成人失眠诊断与治疗指南》的诊断标准^[5]。按照随机数字法将患者分为治疗组与对照组各 30 例, 治疗组男 12 例, 女 18 例; 年龄 39-63 岁, 平均年龄 43. 6±7. 2 岁, 病程 2 月-3 年, 平均病程 21. 1±10. 3 月。对照组男 13 例, 女 17 例; 年龄 40-65 岁, 平均年龄 45. 3±6. 8 岁, 病程 2 月-3 年, 平均病程 19. 8±10. 9 月。两组病例在性别、年龄

及病程等方面对比无显著性差异 ($P>0.05$), 具有可比性。

2 治疗及护理方法

2.1 一般护理措施 两组患者均给予基础护理治疗: ①与患者及家属进行充分的沟通, 取得患者充分的信任, 建立良好的护患关系; ②对患者进行情志护理, 疏导患者情绪, 帮助患者解除焦虑、抑郁等负面精神、心理症状; ③辨证施膳, 指导患者避免辛辣刺激、油腻食物, 饮食节制, 避免过饥、过饱。

2.2 对照组 口服艾司唑仑片治疗。艾司唑仑片(批准文号: H32020699, 常州四药制药有限公司) 1mg, 每晚睡前半小时服用。

2.3 治疗组

2.3.1 中药浴足 中药浴足方: 落花生枝叶 20g, 夜交藤 15g, 川牛膝 20g, 五味子 10g, 龙齿 30g, 黄连 6g。水煎 2000mL, 先用药液熏蒸足部, 待水温适合 (39-42℃) 后将双足浸泡于药液中, 如水温降低, 可再次加热药液。每晚睡前浴足, 每次 30 分钟。

2.3.2 耳穴埋豆 取一侧神门、皮质下、心、脾、

* 通讯作者: 郝娟(1980-), 女, 主管护师, 研究方向: 内科疾病的临床护理研究。E-mail: akhtjz0429@163.com