

心理干预联合耳穴贴压治疗失眠症疗效观察^{*}

张政香

(陕西中医药大学附属医院, 陕西 咸阳 712000)

摘要:目的 探讨心理干预联合耳穴贴压治疗失眠症的疗效。方法 选择我院综合内科门诊就诊的92例患者,分为对照组和治疗组各46例,对照组给予心理干预,治疗组给予心理干预联合耳穴贴压。结果 各治疗1月后,治疗组总有效率95.65%,对照组总有效率71.74%,两组患者睡眠总有效率比较,差异有显著性意义($P < 0.05$)。结论 心理干预联合耳穴贴压治疗失眠症疗效更佳,值得推广。

关键词:耳穴贴压;心理干预;失眠症

中图分类号:R256.23 **文献标识码:**B **文章编号:**2096-1340(2018)04-0088-03

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2018.04.028

失眠症是一种以睡眠障碍为主,导致患者对睡眠时间和(或)睡眠质量不满意的状态^[1]。中医称之为“不寐”“不得卧”“目不瞑”等。在生活节奏及竞争压力加剧的今天,失眠症的发病率越来越高。据统计,美国有1/3成年人存在睡眠障碍,日本、法国、加拿大、芬兰这一比例分别达到21%、19%、18%、12%。据我国6个一线城市调查发现,57%的成年人在一年中有过失眠现象,其中53%症状超过一年。西医针对失眠的治疗虽有确切疗效,但容易形成依赖和成瘾,且药物副作用较多,不适宜长期使用,因此,寻求失眠症的绿色治疗成为大家关注的焦点。笔者采用心理干预联合耳穴贴压疗法治疗失眠症患者,疗效显著,现报道如下。

1 资料和方法

1.1 一般资料 选取2016年1月~2017年1月在我院综合内科门诊就诊的失眠症患者。入组标准参照《精神疾病统计诊断手册》第五版(DSM-5),将符合标准的92例患者随机分为治疗组和对照组各46例,治疗组男性22例,女性24例;年龄39~76岁,平均 (61.2 ± 9.0) 岁;文化程度:初中及以下15例,高中11例,大专及以上20例。对照组男性21例,女性25例;年龄36~78岁,平均 (58.3 ± 8.2) 岁;文化程度:初中及以下11例,高中12例,大专及以上23例。92例患者均符合DSM-5。

1.2 诊断标准 ①以总体睡眠不满意为主诉,包括难以入睡、难以维持睡眠、清早觉醒、睡眠不能恢复精力、不愿上床睡觉等;②伴随症状包括疲乏或无精力、日间困倦、认知损害、情绪不稳等。③睡眠困难持续至少3个月;④睡眠环境虽合适,仍有失眠者;⑤每周至少有3个夜晚发生睡眠困难。

1.3 排除标准 ①由精神障碍和(或)躯体疾病所致的失眠;②排除耳部有溃破、红肿及对胶布过敏者。

两组患者在性别、年龄、病程、文化程度方面经统计学处理差异无显著性($p > 0.05$),具有可比性。

1.4 方法

1.4.1 对照组 患者给予心理干预:采用支持性心理、认知及放松疗法。

1.4.2 治疗组 心理干预加耳穴贴压治疗。心理干预同对照组,耳穴贴压:选用王不留行籽为药豆,先将胶布将王不留行籽准确的贴于耳廓的穴位或反应点,给予适当的按压,使其产生酸、麻、胀、痛感,通过经络的传导,达到防治疾病的目的。我们科在治疗失眠方面主要选取耳廓神门、心、枕、内分泌、皮质下、交感为主穴。嘱患者每天自行按压3~5次,每次每穴按压30~60s。按压力度以感到酸麻胀或有发热感为宜。一般压一侧耳廓为宜,隔1~3天改为