

# 耳穴压豆联合护理干预对慢性阻塞性肺疾病失眠患者睡眠质量的影响

陈忠美, 许燕飞, 董玉红

杭州市中医院针推康复分中心, 浙江 杭州 310007

**[摘要]** 目的: 观察耳穴压豆联合护理干预对慢性阻塞性肺疾病失眠患者睡眠质量的影响。方法: 对 60 例慢性阻塞性肺疾病伴有失眠患者, 给予耳穴压豆治疗, 并给予个性化常规护理, 14 天为 1 疗程, 治疗 2 疗程。治疗后观察患者睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍的改善情况。结果: 治疗后, 临床疗效总有效率为 91.7%。患者经治疗后, 睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等积分均较治疗前降低, 差异均有显著性意义 ( $P < 0.05$ )。结论: 耳穴压豆联合护理干预能有效改善慢性阻塞性肺疾病失眠患者的睡眠质量, 改善患者的睡眠时间、睡眠效率和睡眠深度, 调畅患者的情志, 突显出中医药外治法的优势与特色, 值得临床上进行深入研究与应用。

**[关键词]** 慢性阻塞性肺疾病 (COPD); 失眠; 耳穴压豆; 护理干预; 临床研究

**[中图分类号]** R563 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2014) 10-0222-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.10.090

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种具有气流受限特征的可以预防和治疗的疾病, 气流受限不完全可逆, 呈进行性发展, 与肺部对香烟烟雾等有害气体或有害颗粒的异常炎症反应有关<sup>[1]</sup>。近年来, COPD 并发失眠症状愈来愈受到关注。有研究表明, 合并睡眠阻塞性呼吸暂停低通气综合征、焦虑和抑郁情绪是影响 COPD 患者睡眠质量的危险因素<sup>[2]</sup>。失眠易引起患者机体免疫力下降, 继而引起食欲下降、消化不良、胃肠功能紊乱等疾病, 甚者可发为抑郁症患者。因此, 提高 COPD 失眠患者的睡眠质量是诊治工作的重要切入点。近年来, 中医药在治疗 COPD 方面日益显现出潜在优势, 且对失眠的治疗亦优势凸显, 中医药对失眠的病因病机、辨证治疗等都有着深刻的认识, 且治疗方法多样, 经验丰富, 疗效较为肯定, 体现了中医辨证论治的整体思想<sup>[3-4]</sup>。本研究观察耳穴压豆联合护理干预 COPD 失眠患者, 效果满意。现报道如下。

## 1 临床资料

选取 2011 年 2 月~2013 年 11 月于本院就诊的, 经中医临床辨证、胸部 X 线影像学检查和心电图检查, 并参照《慢性阻塞性肺疾病急性加重的诊断和治疗》<sup>[5]</sup>、中华医学会精神科学会制定的《中国精神疾病分类方案与诊断标准 CCMD-2-R》<sup>[6]</sup>和中华人民共和国卫生部制定的《中药新药临床研究指导原则》<sup>[7]</sup>中失眠的诊断标准确诊的 60 例 COPD 伴有失眠的患者作为研究对象, 男 34 例, 女 26 例; 年龄

47~81 岁, 平均(63.7±3.9)岁。患者均签署知情同意书。排除: 不按照医嘱治疗的患者, 以及治疗期间坚持性差或服用其他药物治疗的患者; 资料不全等影响疗效或安全性判断者; 孕期或哺乳期患者; 合并有心、脑、肝、肾和血液系统等严重原发性疾病的患者; 合并有肺癌、肺栓塞等肺部其他疾病、胸腔积液等的患者; 过敏体质或对本次研究所用药物有过敏反应者; 耳廓上有溃疡、湿疹、冻疮者; 其他疾病导致失眠的患者; 近 2 周内服用其他影响睡眠药物者。

## 2 治疗方法

所有患者给予吸氧、抗感染、解痉、祛痰平喘、纠正酸碱失衡及水、电解质紊乱等西医常规治疗, 根据病情适当给予呼吸兴奋剂、强心及利尿处理。在此基础上给予耳穴压豆治疗, 并给予个性化常规护理。

**2.1 耳穴压豆** 患者取坐位, 耳穴取神门、胃、脾、肾为主穴。配穴为小肠、大肠、食道、耳背后失眠穴。将患者压豆部位的皮肤用 75% 酒精进行消毒, 排除对医用胶布过敏的情况。将王不留行籽贴于小方块胶布中央位置, 贴于耳穴上, 给予适度揉、捏、按压, 强度以患者感觉麻、胀、酸痛为度, 每次每个穴位按压 2~3 min, 每天 3 次, 3 天取下, 换贴另一侧耳朵。14 天为 1 疗程, 治疗 2 疗程。

**2.2 护理干预** ①COPD 知识宣教: 医护人员增强与患者的沟通, 全面了解患者的具体情况, 耐心为患者讲解 COPD 的

[收稿日期] 2014-05-20

[作者简介] 陈忠美 (1981-), 女, 护师, 主要从事内科临床护理工作。

相关知识,如治疗策略、饮食调理、疾病转归、预后等,强化患者对 COPD 的认识,消除患者的心理障碍,使患者正确认识和对待疾病,树立积极良好的心态,指导其遵医嘱用药,切勿滥用镇静药。另外,为患者营造和谐的护理环境、家庭氛围,突出护理保健的重要性。叮嘱患者注意保持规律的生活习惯,睡前忌酒、咖啡、茶。保持心情舒畅,避免大喜大悲。②亲情支持:护理人员要积极引导家属,为患者营造良好的生活氛围,家人要给予患者更多的关爱、理解、支持,使患者感受到来自家人心理上、情感上的支持。家属可以给予患者更多时间和精神上的支持,如陪伴患者读报、看书等。③音乐舒缓疗法:护理人员负责对患者每天播放 30 min 旋律缓慢、节奏舒缓、优美的音乐,以中国古典音乐为主,如春江花月夜、平沙落雁、渔舟唱晚、高山流水等。④心理干预:护理人员要以友好的态度为患者提供良好的心理支持,给予患者如亲人般的关怀,通过与患者交流,强化患者的心理疏导力度,深入了解其内心的想法,倾听其心理诉求,掌握其内心需求,积极引导患者与护士进行沟通交流,化解其内心的疑虑,增强积极调理的意识和主动性。14 天为 1 疗程,干预 2 疗程。

### 3 观察指标与统计学方法

3.1 观察指标 治疗前后根据匹兹堡睡眠质量指数量表对患者的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍情况进行评分,分数越高,代表睡眠相关情况越差。

3.2 统计学方法 采用 SPSS17.0 统计学软件对数据进行统计分析,计量资料以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示,进行  $t$  检验;计数资料采用  $\chi^2$  检验。

### 4 疗效标准与治疗结果

4.1 疗效标准 2 疗程后参照《中药新药临床研究指导原则》<sup>[9]</sup>相关标准进行评价。治愈:患者经过治疗后,睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间  $>6$  h,睡眠深沉且不易惊醒,醒后感到精力充沛;显效:患者经治疗后,睡眠质量明显好转,睡眠时间增加 3 h 以上,睡眠深度亦明显增加,但总睡眠时间  $<6$  h;有效:患者经过治疗后,失眠症状有减轻,但睡眠时间与治疗前相比较,增加不足 3 h;无效:患者经治疗后,睡眠无明显改善甚至失眠症状加重。

4.2 治疗前后睡眠相关积分比较 见表 1。治疗后,患者的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等积分均较治疗前降低,差异均有显著性意义( $P < 0.05$ )。

表 1 治疗前后睡眠相关积分比较 $(\bar{x} \pm s)$  分

时 间	<i>n</i>	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍
治疗前	60	2.37±0.42	2.25±0.18	1.74±0.58	2.37±0.19	1.96±0.28
治疗后	60	0.64±0.15	0.82±0.07	0.71±0.12	0.52±0.10	0.76±0.13
<i>t</i> 值		1.274	1.051	1.326	2.107	1.372
<i>P</i> 值		0.036	0.042	0.019	0.027	0.039

4.3 临床疗效 2 疗程后,治愈 22 例,显效 16 例,有效 17

例,无效 5 例,总有效率为 91.7%。治疗过程中未见患者出现明显不良反应。

### 5 讨论

COPD 是临床上较为常见、发病率高、病死率高的呼吸系统疾病,其急性加重是 COPD 患者致死和致残的最主要原因<sup>[8]</sup>。在其治疗过程中,由于大剂量糖皮质激素、 $\beta$  激动剂的使用,过度通气、低氧血症等原因,导致 COPD 失眠患者愈来愈多。有调查显示,COPD 患者较正常人更易出现睡眠问题,以睡眠质量下降、睡眠不稳和失眠后反应尤为突出,且主要因素有严重的躯体症状、心理负担、夜间治疗及白天睡眠过多等<sup>[9]</sup>。睡眠障碍使患者愈加焦虑,形成恶性循环,尽显疲乏,严重影响患者治疗的有效性。因此,须高度关注对 COPD 失眠患者的治疗。耳穴压豆是通过王不留行籽等刺激耳穴来诊治疾病的一种简单、实用的中医外治法。中医学认为耳与脏腑在生理功能上密切相关,如清代《厘正按摩要术》中即有耳与五脏关系的记载,其曰:“耳珠属肾,耳轮属脾,耳上轮属心,耳皮肉属肺,耳背玉楼属肝”,可见机体发病时于耳廓相应部位均可出现压痛点、敏感点。通过刺激这些穴位,可以诊治疾病。耳穴神门功可镇静安神,是治疗失眠的常用穴位;耳穴胃、脾可健脾益气固本,增强机体抵抗力;耳穴肾可益肾填精,滋神养神。诸穴配伍,可达镇静、安神、养神之功。另外,护理干预对睡眠改善的重要作用被逐渐证实,有效的护理干预措施,能显著缓解 COPD 患者的焦虑情绪,并能改善其睡眠质量<sup>[10]</sup>。如知识宣教是提高患者对疾病正确认知的有力方式,通过语言教育、文字教育等多种方式,利用信息传播和行为干预,强化患者对疾病预防、诊疗、后期固护等认识,有利于指导患者进行正确的预防和治疗,避免不正确的行为认知对机体的伤害;亲情支持作为护理工作中必不可少的一部分而愈加重要,旨在为患者营造和谐有爱的生活氛围,对缓解患者的焦虑情绪具有积极的调节作用;另外,近年来,音乐疗法逐渐成为临床护理工作的重要组成部分之一,该法根据宫、商、角、徵、羽 5 种民族调式音乐的特性,并结合五脏五行的关系来选择曲目对患者进行干预,能够有效改善患者的焦虑症状,减少患者的负面情绪,利于患者的恢复;值得关注的是,随着生物心理社会医学模式的普及,心理干预因可强化与患者的沟通,提高患者对疾病整体“防”、“治”、“养”的认知,消除患者的心理障碍,增强患者的信心和积极性,而成为临床护理工作中的重要辅助方式之一。

本次研究治疗的总有效率为 91.7%,治疗后患者的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等均较治疗前有所改善( $P < 0.05$ )。提示耳穴压豆联合护理干预能有效改善 COPD 失眠患者的睡眠质量,改善患者的睡眠时间、睡眠效率和睡眠深度,调畅患者的情志,突出中医外治法的优势与特色,值得临床上进行深入研究与应用。

## [参考文献]

- [1] 朱健华, 蒋道荣. 临床医学概论:上册[M]. 北京: 科学出版社, 2011: 233.
- [2] 刘皓, 和平. 慢性阻塞性肺疾病患者睡眠质量及其影响因素[J]. 中国医药导报, 2013, 10(5): 122-123, 125.
- [3] 蒋艳丽, 王海峰, 李建生. 中医药治疗慢性阻塞性肺疾病急性加重期呼吸衰竭研究述评[J]. 中医学报, 2012, 27(6): 670-672.
- [4] 张敬华, 虞鹤鸣, 赵杨, 等. 中医药治疗失眠研究进展[J]. 新中医, 2013, 45(8): 171-173.
- [5] 邓伟吾. 慢性阻塞性肺疾病急性加重的诊断和治疗[J]. 世界临床药物, 2012, 33(10): 6-10.
- [6] 中华医学会精神科学会, 南京医科大学脑科医院. 中国精神疾病分类方案与诊断标准 CCMD-2-R[M]. 南京: 东南大学出版社, 1995: 764.
- [7] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则: 第1辑[S]. 1993: 186-187.
- [8] Donaldson GC, Wedzicha JA. COPD exacerbations. 1: Epidemiology [J]. Thorax, 2006, 61(2): 164-168.
- [9] 崔月丽, 王晓青, 高少波, 等. 慢性阻塞性肺疾病病人睡眠状况调查分析[J]. 齐鲁医学杂志, 2010, 25(1): 43-44, 47.
- [10] 李粉妮. 护理干预对慢性阻塞性肺疾病患者焦虑和睡眠质量的影响[J]. 中外医学研究, 2013, 11(32): 104-105.

(责任编辑: 刘淑婷, 吴凌)

## ◆ 养生研究论著 ◆

## 《内经》情志养生理理论与道家无为思想

欧阳波<sup>1</sup>, 翟双庆<sup>2</sup>

1. 国家中医药管理局办公室文化建设处, 北京 100027; 2. 北京中医药大学, 北京 100029

[摘要] 《内经》养生思想是在吸收道家养生观的基础上发展起来的, 无论在理论原则还是实践方法上与道家养生观都非常一致, 其中道家“无为”思想在《内经》养生理理论中得到了充分的体现, 主要有以下几个方面: 一是道家“无为”的“无欲无求”的精神追求体现在《内经》情志养生中, 提倡恬淡虚无的精神调养; 二是道家“无为”的“顺其自然”思想体现在《内经》情志养生, 强调顺物合道保持心境平和; 三是道家“无为”的“不妄为”思想体现在《内经》的情志养生中, 主张节制情欲勿使情绪过极、节欲保精以保全生命活力。总之, 在《内经》的情志养生中, 处处体现着道家“无为”思想的精神实质, 其最终还是为达到“无为”而“无不为”的养生目的, 以求健康长寿, 尽其天年。

[关键词] 内经; 情志; 养生; 道家; 无为

[中图分类号] R212 [文献标识码] A [文章编号] 0256-7415 (2014) 10-0224-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.10.091

何谓养生? 养, 就是保养、调养、补养之意; 生, 就是生命、生存、生长之意。养生就是遵循生命发展的规律, 采取有利措施和方法, 从而达到保养生命、预防疾病、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。道家崇尚无为, 重视养生保健, 追求长生不死, 在养生中遵循“无为”。而《内经》中大量的养

生理理论亦吸收了道家“无为”的思想, 特别是在情志养生方面追求“无为”而治。

《内经》中养生可分为养神和养形两个层次, 首重养神, 养神是整个养生的核心内容之一, 而养神即为情志养生。在《灵枢·九针十二原》中有“粗守形, 上守神”之说, 特别强调

[收稿日期] 2014-07-23

[作者简介] 欧阳波 (1976-), 女, 主要从事中医药文化建设与管理工作。

[通讯作者] 翟双庆, E-mail: 451991233@qq.com.