

广泛重视。

中医学认为,头为一身之主宰,顶有百会、四神聪、上星,鬓有太阳、率谷,额有印堂,枕后有风池、风府、哑门、翳风等穴位,当诸阳所会,百脉所通,故梳发能明目祛风,引血向上。足三阳、足三阴经均起止足部,并与全身经脉、器官密切相联,足浴通过热力及药物作用于脚部,可起到引火归无、引血下行、调和阴阳的作用。另外,中医学历来强调天人相应,不同的时间、节气以至于时辰都有不同的养生要求,养生如能顺应天时,必然能使经络通畅,气血充盛。一日之晨如一年之春,属于阳气升发之时,此时刺激诸阳之会效果尤佳。“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高”《养生论》。相反,由昼至夜则若春至冬,过午阴气自半,入夜则阳衰阴盛。同时因“阴脉者集于足下而聚于足心”《素问·厥论》,故夜晚寒邪易从足部入侵,进而侵犯到身体的其他部位,所以容易出现“脚冷冷全身”的现象。《备急千金要方》中也有关于这方面的详细记载:“每(年)八月一日已(以)后,即微火暖足,勿令下冷无生意,常欲使气在下。”据此,本研究将沐足时间定于夜晚临睡前,沐足后覆被入睡既能保持整夜足部温暖,顾护阳气,更能改善部分患者的睡眠质量,一举两得。此外,本法沐足所用舒筋活络洗剂,为本院院内制剂,含宽筋藤、骨碎补、牛大力、红花、杜仲等多种中草药材,有舒筋活络、养血活血的功效。

经过4周的治疗,试验组的总有效率高于对照组($P < 0.05$),HAMA评分低于对照组($P < 0.05$),表明“晨梳头,夜沐足”养生疗法能够有效改善心血管疾病伴焦虑症患者的焦虑状况。通过分析结果,发现本法对于HAMA评分为14~21分的患者效果最为明显,即对轻中度焦虑症患者效果最佳,达到临床治愈的1例患者HAMA评分由16分降至6分。本次研究结果突出了“晨梳头、夜沐足”养生疗法干预心血管疾病伴焦虑症的显著效果,值得临床借鉴。

[参考文献]

- [1] Flaster M, Sharma A, Rao M, et al. Poststroke depression: a review emphasizing the role of prophylactic treatment and synergy with treatment for motor recovery [J]. Top Stroke Rehabil, 2013, 20 (2): 139-150.
- [2] 杨菊贤,陈启稚. 焦虑与惊恐对心血管的影响[J]. 中国全科医学, 2001, 4(5): 379.
- [3] 中华医学会精神科分会. CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3版. 济南: 山东科学技术出版社, 2001: 57-58.

(责任编辑:吴凌,刘迪成)

耳穴压豆配合穴位贴敷对慢性糜烂性胃炎伴焦虑及失眠的影响

屠林莉,朱晓军,童艳青

金华市中心医院,浙江 金华 321000

[摘要] 目的:观察耳穴压豆配合穴位贴敷治疗慢性糜烂性胃炎伴焦虑症及失眠的临床效果。方法:将80例慢性糜烂性胃炎伴焦虑及失眠患者随机分为对照组与观察组,每组40例。对照组给予常规治疗与护理,观察组在常规治疗与护理基础上增加耳穴压豆和穴位贴敷。统计2组治疗前后的焦虑自评量表(SAS)及匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)评分。结果:干预前,2组SAS及PSQI评分比较,差异均无统计学意义($P > 0.05$)。干预后,2组SAS及PSQI评分均较治疗前降低,差异均有统计学意义($P < 0.05$, $P < 0.01$);观察组的SAS及PSQI评分均低于对照组,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论:在常规治疗与护理干预基础上加用耳穴压豆和穴位贴敷,能进一步改善慢性糜烂性胃炎患者的焦虑及失眠症状。

[关键词] 慢性糜烂性胃炎;焦虑;失眠;耳穴压豆;穴位贴敷;焦虑自评量表(SAS);匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)

[中图分类号] R573.3 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415(2017)08-0133-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2017.08.042

[收稿日期] 2016-08-02

[作者简介] 屠林莉(1989-),女,护师,主要从事临床护理工作。

[通讯作者] 童艳青, E-mail: 642237851@qq.com。

Effect of Pressing Ear Acupoints with Beans and Point-Application in Treating Chronic Erosive Gastritis with Anxiety and Insomnia

TU Linli, ZHU Xiaojun, TONG Yanqing

Abstract: Objective: To observe the clinical effect of pressing ear acupoints with beans and point-application in treating chronic erosive gastritis with anxiety and insomnia. Methods: Selected 80 patients with chronic erosive gastritis, divided them into the control group and the observation group being 40 cases in each randomly. The control group was given routine treatment and nursing intervention, while the observation group was given pressing ear acupoints with beans and point-application based on the treatment of the control group. Record score of self-rating anxiety scale (SAS) and Pittsburgh sleep quality index (PSQI) in the two groups before and after treatment. Results: Before intervention, comparing SAS scores and PSQI scores of the two groups, there was no significant difference ($P>0.05$). After treatment, SAS scores and PSQI scores of the two groups were all lower than those before treatment ($P<0.05$, $P<0.01$); SAS scores and PSQI scores of the observation group were lower than those of the control group ($P<0.05$). Conclusion: The application of pressing ear acupoints with beans and point-application based on routine treatment and nursing intervention can further improve anxiety and insomnia of patients with chronic erosive gastritis.

Keywords: Chronic erosive gastritis; Anxiety; Insomnia; Pressing ear acupoints with beans; Point-application; Self-rating Anxiety Scale(SAS); Pittsburgh sleep quality index(PSQI)

慢性糜烂性胃炎是消化系统疾病中较常见的疾病,主要表现为餐后饱胀感、泛酸、嗝气、无规律性腹痛腹胀等消化不良症状。该病临床复发率较高,不仅易损伤患者的胃黏膜,还会使患者产生抑郁、焦虑等负面性绪,严重影响患者的生活质量^[1]。近年来,耳穴压豆配合穴位贴敷在慢性胃炎伴焦虑和失眠的治疗中取得了良好的效果^[2-3]。为此,笔者在常规治疗和护理基础上,采用耳穴压豆联合穴位贴敷治疗慢性糜烂性胃炎伴焦虑失眠患者,现报道如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 选取2014年6月—2015年12月在本院住院治疗的80例慢性糜烂性胃炎伴焦虑及失眠患者,随机分为对照组和观察组各40例。对照组男24例,女16例;年龄47~66岁,平均(56.0±5.2)年;病程5月~5年,平均(3.0±0.9)年。观察组男25例,女15例;年龄45~65岁,平均(53.0±6.3)岁;病程7月~5.5年,平均(2.5±0.5)年。2组性别、年龄、病程等一般资料比较,差异均无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

1.2 纳入标准 ①经胃镜及病理学检查确诊为慢性糜烂性胃炎,临床表现为胃脘部不适、纳差、恶心、泛酸、嗝气、焦虑、失眠等^[4];②符合《CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准》^[5]中广泛性焦虑症的诊断标准,匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)评分≥7分;③患者自愿参与本研究,并签署知情同意书。

1.3 排除标准 ①其他疾病引发的焦虑及失眠;②孕妇、危重患者、严重心脏病、出血性疾病、精神疾病及肿瘤患者;③相应穴位处皮肤红肿、破溃者;④过敏体质者。

2 治疗与护理方法

2组均连续干预14天。

2.1 对照组 采用常规治疗与护理干预。①常规治疗:帕罗西汀片(中美天津史克制药有限公司,国药准字H10950043)每晚睡前服用1次,每次10mg;乌灵胶囊(浙江佐力药业股份有限公司,国药准字Z19990048)每天早中餐后服用,每次3粒。②常规护理:保持病室安静整洁,室温控制在18~22℃,湿度控制在50%~60%;指导患者做有氧运动,锻炼身体,养成良好的作息习惯;饮食上以软食、易消化、少食多餐为原则,戒烟限酒,忌食辛辣、煎炸、生冷食物,少喝浓茶、咖啡;多与患者沟通,倾听患者主观愿望,告知疾病相关知识及注意事项,使患者积极配合治疗。

2.2 观察组 在常规治疗与护理干预基础上增加耳穴压豆和穴位贴敷。①耳穴压豆:取神门、交感、内分泌、脾、胃、心、肝、枕。操作方法:先用75%酒精擦拭1侧耳朵2遍,待干,用探针在耳部选取穴位。在0.5cm×0.5cm的胶布中间粘磁珠1枚,贴压在所取的穴位上,用拇指、食指分别置于耳廓的正背面,垂直接压耳穴,手法由轻到重,以耳部感觉酸、麻、胀或者发热为度。每个穴位每次按压30s,每天按压3~5次,2天更换1次,两耳交替。②穴位贴敷:取中脘及双侧涌泉,取吴茱萸3g研末成粉,加白醋2mL调成膏状备用,患者睡前用温水泡脚30min,清洁双足皮肤,用拇指指腹按揉中脘穴和双足涌泉穴各2min,将备好的药膏糊于3cm×3cm大小的穴位敷贴上,敷在所选取穴位,第2天清晨起床时取下。

3 观察指标与统计学方法

3.1 观察指标 观察干预前后焦虑自评量表(SAS)和 PSQI 评分的变化。SAS 评分参考《行为医学量表手册》^[6]计分, 分数越高表示焦虑症状越重。PSQI 评分参照文献[7]中的相关标准进行打分, 分数越低表示睡眠质量越好。

3.2 统计学方法 采用 SPSS 17.0 统计学软件处理数据。计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示, 采用 t 检验; 计数资料以率(%)表示, 采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

4 干预结果

4.1 2组干预前后 SAS 评分比较 见表1。干预前, 2组 SAS 评分比较, 差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后, 2组 SAS 评分均较治疗前降低($P < 0.05$); 观察组的 SAS 评分低于对照组($P < 0.05$)。

表1 2组干预前后 SAS 评分比较($\bar{x} \pm s$) 分

组别	n	干预前	干预后
对照组	40	44.25 ± 8.97	40.31 ± 8.22
观察组	40	42.12 ± 7.55	33.65 ± 5.56

与本组干预前比较, ① $P < 0.05$; 与对照组干预后比较, ② $P < 0.05$

4.2 2组干预前后 PSQI 评分比较 见表2。干预前, 2组 PSQI 评分比较, 差异无统计学意义($P > 0.05$)。干预后, 2组 PSQI 评分均较治疗前降低($P < 0.01$); 观察组的 PSQI 评分低于对照组($P < 0.05$)。

表2 2组干预前后 PSQI 评分比较($\bar{x} \pm s$) 分

组别	n	干预前	干预后
对照组	40	14.12 ± 3.12	7.29 ± 2.11
观察组	40	14.52 ± 2.56	4.50 ± 1.01

与本组干预前比较, ① $P < 0.01$; 与对照组干预后比较, ② $P < 0.05$

5 讨论

慢性糜烂性胃炎是临床常见病、多发病之一, 反复发作, 病程迁延, 常伴焦虑、失眠症状。西医治疗主要采用睡眠诱导剂或镇静催眠药, 虽然起效快、作用强, 但存在一定的副作用或有潜在的成瘾性, 并且部分药品价格较高。耳穴压豆和穴位贴敷是中医外治法的重要组成部分, 具有取效快、疗效好、副作用少的优点。《灵枢》指出“耳者, 宗脉之所聚也”, 即五脏六腑的精气通过经脉上注于耳, 刺激耳穴可达诊治疾病、防病健身的作用。穴位贴敷是运用中药贴敷于人体局部穴位, 通过刺激达到调整睡眠的作用。

在耳穴压豆护理中, 笔者采用磁珠压耳穴, 磁珠产生的

磁场, 通过神经传导而起到促进入寐, 延长睡眠时间的作用, 有报道指出, 磁珠压耳穴治疗失眠有效率优于王不留行籽压耳穴^[8]。笔者取神门以镇静安神; 交感、内分泌调节阴阳、安神定志; 枕穴具有镇静的作用, 与神门是对穴, 一起使用可加强镇静安神的作用。心藏神, 主神明, 取穴心可调节脏腑气机, 安神镇静, 配合肝、脾、胃, 以疏肝理气、健脾和胃, 使脏腑功能调和、阴阳平衡, 达到治疗失眠的目的。在穴位贴敷护理中, 笔者取穴中脘、双足涌泉穴。中脘是胃的募穴, 同时又是八会穴中的腑会, 和胆、三焦、小肠、大肠等的关系都非常密切, 具有健脾和胃、补益元气、调节气机的作用, 可治脏腑虚惫。涌泉穴是升降要穴, 刺激涌泉穴可引气血下行、调节阴阳, 可用于治疗失眠。

本研究在中医理论的指导下, 采用耳穴压豆配合穴位贴敷干预慢性糜烂性胃炎伴焦虑和失眠患者。结果显示, 2组干预后 SAS 及 PSQI 评分均较干预前降低($P < 0.05$, $P < 0.01$); 观察组的 SAS 及 PSQI 评分均低于对照组($P < 0.05$)。提示在常规治疗与护理干预基础上联合耳穴压豆和穴位贴敷可以更好地改善慢性糜烂性胃炎患者的焦虑和失眠症状。作为无创中医治疗技术, 具有操作简单、效果好等优点, 值得在临床推广应用。

[参考文献]

- [1] 韩晓书. 护理干预在慢性胃炎治疗中的应用探析[J]. 中国医药指南, 2013, 11(20): 753-754.
- [2] 梁冰莲, 谭锦秀. 耳穴压豆配合贴敷涌泉穴治疗脑卒中病人失眠的效果观察[J]. 循证护理, 2015, 1(2): 86-88.
- [3] 梁芳, 闫蓓, 张爱, 等. 耳穴压豆联合穴位按摩对慢性胃炎疼痛和焦虑的影响[J]. 护理研究, 2015(19): 2419-2421.
- [4] 中华医学会消化病学分会. 全国慢性胃炎研讨会共识意见[J]. 中华消化杂志, 2000, 20(3): 199-201.
- [5] 中华医学会精神科分会. CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3版. 济南: 山东科学技术出版社, 2001: 106.
- [6] 张作记. 行为医学量表手册[M]. 北京: 中华医学电子音像出版社, 2005: 213.
- [7] 钱静. 护理干预对老年脑卒中患者睡眠辅助作用的研究[J]. 中国实用护理杂志, 2012, 28(6): 20.
- [8] 卢文. 耳压磁珠、王不留行治疗失眠 108 例疗效比较[J]. 中国针灸, 2000, 20(12): 722-724.

(责任编辑: 吴凌, 刘迪成)