

利用耳穴压豆治疗失眠疗效观察 32 例

刘 瑶

北京市东城区和平里社区卫生服务中心, 北京 100013

摘要: 目的 观察耳穴压豆治疗失眠的疗效观察。方法 对32例失眠患者进行辨证, 选用相应的耳穴, 予王不留行籽贴治疗, 观察1个月。结合自身对照方法比较治疗前后的睡眠情况。结论 耳穴压豆治疗失眠的有效率为93.75%。

关键词: 耳穴压豆; 失眠; 疗效观察

中图分类号: R256.23

Insomnia treated by auricular points of 32 cases

LIU Yao

Hepingli community health service center, Dongcheng District, Beijing 100013

Abstract:[Objective] Observation on the therapeutic effect of auricular point pressing bean on insomnia.[Method]Analysis of 32 cases of insomnia, select corresponding auricular points, treat Wang buliuxing with seed paste, observation for 1 month. Comparison of sleep before and after treatment.[Conclusion] The effective rate of auricular points on insomnia was 93.75%.

Key words:Auricular points; Insomnia; Curative effect observation

失眠是一种常见病、多发病, 尤其中老年人深受其扰, 使用镇静剂(苯二氮卓类药物)后虽可维持睡眠, 但副作用较大且依赖性较强。笔者在近3年的工作中, 更愿使用操作简便、价格低廉、接受度高的耳穴压豆治疗失眠, 尤其对于轻症的更年期女性患者来说, 收效甚好。现将临床观察的32例患者报告如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

观察病例共32例, 均为2018年10月~2019年10月来北京市和平里社区卫生服务站就诊的失眠患者。其中男性8例, 女性24例; 年龄最小41岁, 最大75岁, 病程最短3周, 最长20年。

1.2 诊断标准

本研究失眠的诊断^[1]通常指患者对睡眠时间和(或)质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验。失眠表现为入睡困难(入睡时间超过30min)、睡眠维持障碍(整夜觉醒次数≥2次)、早醒、睡眠质量

下降和总睡眠时间减少(通常<6小时), 同时伴有日间功能障碍。

1.3 纳入标准

(1) 凡符合上述诊断标准并愿意配合方案治疗的患者; (2) 年龄≥18周岁且≤75周岁; (3) 1周内未服用任何治疗失眠的药物者。

1.4 排除标准

(1) 正在接受其他相关治疗者; (2) 妊娠或哺乳期妇女; (3) 对胶布过敏的患者。

1.5 研究方法

根据中医辨证, 纳入的32例病例分为心脾两虚型15例, 肝郁化火型7例, 心虚胆怯型4例, 心肾不交型6例。选穴上主穴为神门、心、肾、皮质下、内分泌, 伴心悸倦怠, 面色无华, 易汗出者加脾; 伴急躁易怒胁痛者加肝、胆、耳尖; 伴心悸胆怯、善惊恐者加脑; 伴手足心热, 腰酸耳鸣者加肝、三焦。方法: 嘱患者取坐位或卧位, 在取穴的区域内探查敏感点, 压迫后以局部灼痛、发热为判断标准, 后用75%的酒精

表 1 治疗前后入睡时间、睡眠时间、觉醒次数比较

	入睡时间 (min)			睡眠时间 (h)			觉醒次数 (次)		
	<30	30~60	>60	<4	4~6	>6	0~1	2~3	>3
治疗前 (例数)	2	12	18	8	23	1	0	15	17
治疗后 (例数)	17	11	4	2	11	19	4	23	5

棉球在耳穴上做常规消毒，镊子取王不留行籽贴于每个穴位敏感点上，嘱患者每日按压 4~5 次，每次 3~5 分钟，手法由轻到重，使之产生酸、麻、胀、痛感。若能使耳廓发红、发热则效果更佳。2~3 天更换一次。5 次为 1 疗程。

2 疗效观察

2.1 疗效标准

参照《中药新药临床研究指导原则》^[2] 制定。临床痊愈：睡眠时间恢复正常或夜间睡眠在 6 小时以上，睡眠深沉，醒后精神充沛。显效：睡眠明显好转，睡眠时间增加 3 小时以上，睡眠深度增加。有效：症状减轻，睡眠时间较前增加不足 3 小时。无效：治疗后失眠无明显改善或反加重者。采用自身对照方法观察疗效，于治疗前、治疗后问卷调查平均入睡及睡眠时间、醒觉次数，并进行统计分析（见表 1）。

2.2 治疗结果

32 例中痊愈 3 例，显效 16 例，有效 11 例，无效 2 例。有效率为 93.75%。

3 讨论

中医耳穴压豆疗法，通过辨识证型，选用对应的穴位进行刺激，进而达到调理脏腑的目的。耳穴神门、皮质下是睡眠调节中枢区域的对应刺激点，通过传入和传出的神经信号在中枢区域的整合来调节睡眠；耳穴心、肾、脾、肝对应调节各器官功能；耳穴内分泌对应人体内分泌系统，参与调节睡眠调节相关的神经递质的释放。各组耳穴相互配合，从不同的途径实现睡眠时间和质量的全面改善。耳穴压豆治疗对大部分失眠患者有效，值得临床应用推广，并期待挖掘耳穴压豆的更多应用。

参考文献

- [1] 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. 中华神经科杂志, 2012. 45(7): 534-540.
- [2] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则[S]. 北京: 人民卫生出版社, 1993: 186-188.