

预先耳穴埋豆对血液透析患者睡眠质量的影响

高云, 曹红梅, 胡春红

(扬州大学附属医院 血液净化中心, 江苏 扬州, 225100)

摘要: **目的** 探讨预先耳穴埋豆对血液透析患者睡眠质量的影响。**方法** 60例首次血液透析患者分为对照组和治疗组,各30例。对照组首次透析前不进行任何干预,治疗组在透析治疗前4周进行耳穴埋豆治疗,持续28 d,2组患者在透析后均常规治疗与护理。采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)对2组血液透析患者透析后1个月的睡眠质量进行测评。**结果** 透析后1个月治疗组PSQI总分、睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等均较对照组改善($P < 0.05$)。**结论** 预先耳穴埋豆可有效预防血液透析患者睡眠质量障碍。

关键词: 血液透析; 睡眠质量; 耳穴埋豆; 匹兹堡睡眠质量指数; 中西医结合护理

中图分类号: R 245.91 文献标志码: A 文章编号: 2096-0867(2017)08-0065-03

Influence of auricular acupoint embedding beans in advance on sleep quality of hemodialysis patients

GAO Yun, CAO Hongmei, HU Chunhong

(Blood Purification Centre, Affiliated Hospital of Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu, 225100)

ABSTRACT: Objective To investigate the effect of auricular acupoint embedding beans on sleep quality of hemodialysis patients. **Methods** Totally 60 patients with initial hemodialysis were divided into control group and treatment group, with 30 cases each group. The control group received no intervention before dialysis for the first time. The treatment group was treated with auricular acupoint embedding beans 4 weeks before dialysis treatment. The treatment lasted for 28 d, and the 2 groups received routine treatment and nursing after dialysis. The Pittsburgh sleep quality index (PSQI) were used for sleeping quality assessment in 2 groups at 1 month after blood dialysis. **Results** The total scores of PSQI, sleep quality, sleep time, sleep efficiency and sleep disturbance in the treatment group were better improved than those in the control group ($P < 0.05$). **Conclusion** The application of auricular acupoint embedding beans in advance can effectively improve the sleep quality of hemodialysis patients.

KEY WORDS: hemodialysis; sleep quality; auricular acupoint embedding beans; Pittsburgh sleep quality index; nursing of integrated traditional Chinese and Western medicine

睡眠障碍是维持性血液透析(MHD)患者常见的并发症之一^[1],严重影响着患者的生活质量,降低患者的生存率^[2]。有研究^[3-4]证实,耳穴按压能有效改善血液透析(简称“血透”)患者的睡眠质量。然而相关研究都是在透析开始后进行护理干预。当前疾病医学出现向健康医学转变的趋势,医学关注的对象也从“已病”人群向“未病”人群扩展,医学干预的切入点将逐渐提前,预防医学是当今医学的重要发展方向。本研究采用预先耳穴干预的方法,在患者诱导透析前一段时间进

行耳穴刺激,观察其对血透患者睡眠障碍是否存在预防作用,为耳穴埋豆在血透患者睡眠质量的改善提供更多临床依据,现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2015年1月—2016年8月在扬州大学附属医院血液净化中心首次接受透析治疗的60例患者作为研究对象。纳入标准:年龄18~80岁;病情稳定,意识清楚,无语言沟通障碍;自愿参

与研究。排除标准:耳廓有炎症、破溃者;胶布过敏者;研究期间使用镇静安眠药。采用计算机产生随机数字,并将数字置于密封的信封,由专门人员(该人员对实验设计不了解)按信封的随机数字将患者分为对照组和治疗组,各30例,对照组男17例,女13例,平均年龄(53.97 ± 12.16)岁;治疗组男20例,女10例,平均年龄(52.90 ± 12.41)岁。2组患者年龄、性别等一般资料比较,差异无统计学意义($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 耳穴埋豆治疗:治疗组在诱导透析前4周进行耳穴埋豆,由经验丰富的护理人员指导患者及(或)家属耳穴埋豆的方法,详细讲解其目的及注意事项,提高患者及家属的治疗依从性。用75%的酒精消毒耳廓待干,选取双耳神门、皮质下、肝、心、肾5个穴位,使用王不留行籽耳穴埋豆并按揉,以患者感到酸、胀、麻、痛、热并能耐受为宜;3~5次/d(1次/3~4 h),睡前15~30 min增加按压1次;每穴1~2 min/次,每2 d更换1次,左右耳轮流贴敷,共干预28 d。对照组血透前不进行任何干预。

1.2.2 常规治疗护理:所有患者均采用费森尤斯透析机,透析用水为反渗水;透析时采用一次性透析器,碳酸氢盐透析液,肝素或低分子肝素抗凝。①充分透析:及时有效地清除患者体内毒素和多余水分,充分纠正电解质紊乱和酸碱平衡失调^[5],改善毒素升高所致的头痛、呕吐、皮肤瘙痒等不适症状。②心理护理:心理健康因素与睡眠

质量密切相关^[3],护士应给予心理指导与情感支持,并促进家属多关心患者;鼓励患者积极参加社会活动,提高患者家庭关怀度和社会支持度。③饮食护理:低蛋白血症、贫血、钙磷失衡等会影响睡眠的质量^[6],护士应指导患者合理饮食,饮食原则以优质高蛋白、高维生素、高钙、低钾、低磷、低盐为主,严格限制液体的摄入量。④其它:制定合理的作息时间表,养成良好的睡眠习惯,适当有氧运动。

1.3 观察指标

在透析前4周及透析后1个月,采用匹兹堡睡眠质量指数量表^[7](PSQI)评估各组睡眠情况。具体指标包括:睡眠质量、入睡时间、睡眠效率、睡眠时间、睡眠障碍、日间功能障碍以及PSQI总分;每项指标按0~3等级计分,累积各项总分为PSQI总分,得分越高睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

采用SPSS 17.0软件,计量资料以均数 \pm 标准差($\bar{x} \pm s$)表示,采用 t 检验,检验水准 $\alpha = 0.05$, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

透析前4周,对照组与治疗组PSQI量表各指标比较差异无统计学意义($P > 0.05$)。透析后1个月,与对照组比较,治疗组在PSQI总分、睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等方面有显著改善,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表1。

表1 干预前后各组患者PSQI总分及各维度评分比较($\bar{x} \pm s$)

项目	对照组		治疗组	
	透析前4周	透析后1个月	透析前4周	透析后1个月
PSQI 总分	7.27 \pm 1.28	10.20 \pm 1.63	7.43 \pm 1.57	8.50 \pm 1.28*
睡眠质量	1.27 \pm 0.69	1.83 \pm 0.65	1.33 \pm 0.88	1.43 \pm 0.77*
入睡时间	1.03 \pm 0.72	1.73 \pm 0.69	1.27 \pm 0.69	1.53 \pm 0.63
睡眠时间	1.20 \pm 0.48	1.87 \pm 0.63	1.40 \pm 0.62	1.53 \pm 0.51*
睡眠效率	1.13 \pm 0.51	1.77 \pm 0.63	1.27 \pm 0.64	1.47 \pm 0.51*
睡眠障碍	1.33 \pm 0.55	1.57 \pm 0.57	1.17 \pm 0.70	1.27 \pm 0.58*
日间功能障碍	1.30 \pm 0.75	1.43 \pm 0.63	1.00 \pm 0.74	1.27 \pm 0.45

与对照组比较,* $P < 0.05$ 。

3 讨论

睡眠障碍是血透患者普遍存在的问题,严重影响着患者的身心健康与生活质量^[8]。西医主要采用镇静、催眠药物治疗,如口服艾司唑仑,这类药物不良反应多,易产生耐药性和依赖性,而中医疗法对其护理有着较为理想的效果。

中医认为“耳者,宗脉之所聚也”,说明耳与全身是统一的、不可分割的整体,且与人体经络、脏腑有着密切的关系。耳是人体脏腑器官的一个全息图,各脏腑组织在耳廓均有相应的反应区(耳穴)^[9],刺激耳穴可以通过调节迷走神经兴奋性而影响相关的内脏功能。结合中医理论及透析患者睡眠障碍这一特殊病理特点,我们认为血透患者

主要是肝肾不足、气血虚弱、心神失养导致睡眠障碍,因此选取耳神门、皮质下、肝、心、肾5个穴位:取神门可镇静安神;皮质下调节大脑皮层的兴奋与抑制而调节阴阳;肝、心穴能养血安神、镇定除烦;肾穴具有调节内分泌功能、减轻忧虑的作用。通过刺激耳穴,有效作用于全身经络脏腑,疏通经络,运行气血,调整机体的脏腑功能及内分泌平衡,从而使病理性睡眠状态逐渐向生理性睡眠状态转化^[10-11]。

本研究中,我们选择了耳穴埋豆预先干预的方法,即在诱导透析前4周,给予患者相应的耳穴刺激,这种方法源于中医“治未病”的思想。“治未病”是中医预防医学思想的重要体现,首见《素问·四气调神大论》,即“是故圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。现代研究^[12-13]表明,在疾病发生之前,预先应用针灸方法激发经络之气,可增强机体的抗病与应变能力。采用预先耳穴埋豆的方法,将“治未病”的思想融入到透析患者的护理,是本研究的创新与特色。研究^[14-15]结果显示:在透析前4周实施耳穴埋豆,可使患者透析后1个月PSQI总分、睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍等评分有明显改善。因此我们采用预先耳穴埋豆的方法能有效的改善血透患者的睡眠质量。本研究将为疾病的预防护理提供了一定思路。

综上所述,预先耳穴埋豆可有效地预防血透患者睡眠障碍的症状,该方法操作方便且安全有效,患者易于操作和接受,可考虑应用于MHD患者睡眠障碍的预防护理。但本研究也存在不足之处,即样本例数偏少,今后还需扩大样本量,进一步验证临床效果。

参考文献

- [1] 李九红,任小红,赵静. 维持性血液透析患者睡眠障碍的影响因素及干预疗法研究现状[J]. 中国血液净化, 2013, 12(12): 690-693.
- [2] 杜梨果,徐小,胡玉刚,等. 终末期肾脏病患者睡眠质量及生活质量的调查分析[J]. 中华肾脏病杂志, 2016, 32(11): 826-832.
- [3] 霍中芬. 耳穴贴压治疗维持性血液透析患者失眠的效果及护理[J]. 现代临床护理, 2014, 13(2): 17-20.
- [4] 吴秀清,钟志聪,周敏,等. 耳穴贴压法干预维持性血液透析患者睡眠障碍的疗效[J]. 中国老年学杂志, 2013, 33(1): 24-26.
- [5] 游培博,刘文军. 维持性血液透析治疗对睡眠障碍的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(5): 271-274.
- [6] 庞慧华,朱铭力,王咏梅,等. 维持性血液透析患者睡眠质量和日间嗜睡状况的研究[J]. 中华肾脏病杂志, 2010, 26(10): 736-741.
- [7] 宋洁玲,陈巧琼,梁建珍. 血液透析诱导期患者睡眠影响因素分析及护理干预[J]. 中外医学研究, 2015, 13(27): 117-118.
- [8] 张以勤,叶婧,周丽娜,等. 高通量血液透析对透析患者睡眠障碍的治疗效果研究[J]. 中国医师杂志, 2016, 18(6): 917-919.
- [9] 王林娥,杨玉英. 耳穴埋豆在防治肿瘤化疗所致恶心呕吐中的运用[J]. 现代实用医学, 2014, 26(2): 181-182.
- [10] 周敏,林启展,吴秀清. 耳穴贴压法对维持性血液透析患者失眠的干预作用[J]. 中华中医药杂志, 2013, 3: 855-857.
- [11] 吴秀清,钟志聪,周敏,等. 耳穴贴压法干预维持性血液透析患者睡眠障碍的疗效[J]. 中国老年学, 2013, 33(1): 24-26.
- [12] Zhu S P, He Y W, Chen H, et al. Effects of preventive acupuncture and moxibustion on fat accumulation, bloodlipid, and uterus e 2 of menopause rats[J]. Evid Based Complement Alternat Med, 2014, 2014 (9493): 621975.
- [13] Du Y, Liu R, Sun G, et al. Pre-moxibustion and moxibustion prevent Alzheimer's disease[J]. Neural Regen Res, 2013, 8(30): 2811-2819.
- [14] 赵婷鹭. 磁珠耳穴贴压对维持性血液透析患者睡眠障碍及舒适状况的干预效果研究[D]. 福建中医药大学, 2011.
- [15] Y Wu, C Zou, X Liu, et al. Auricular acupressure helps improve sleep quality for severe insomnia in maintenance hemodialysis patients: a pilot study[J]. J Altern Complement Med, 2014, 20(5): 356-363.

(本文编辑:张燕)