

耳穴贴压在肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)中的应用

梁西云, 王 敏

太仓市第一人民医院血液肿瘤科, 江苏 太仓

收稿日期: 2023年9月6日; 录用日期: 2023年10月6日; 发布日期: 2023年10月17日

摘 要

目的: 观察耳穴贴压在肿瘤科化疗患者夜寐欠安(失眠)中的临床疗效。方法: 肿瘤科化疗致夜寐欠安(失眠)的患者取脑、神门、心三个穴位进行耳穴贴压, 观察治疗前后患者睡眠时间、睡眠质量的变化。结果: 耳穴贴压后肿瘤化疗患者睡眠质量、睡眠时间均有明显改善。结论: 耳穴贴压能降低肿瘤化疗患者失眠严重程度, 改善患者睡眠质量, 提高患者睡眠效率。

关键词

耳穴贴压, 肿瘤化疗患者, 夜寐欠安(失眠)

Application of Auricular Point Sticking in Insomnia of Patients with Tumor Chemotherapy

Xiyun Liang, Min Wang

Department of Hematologic Oncology, First People's Hospital of Taicang City, Taicang Jiangsu

Received: Sep. 6th, 2023; accepted: Oct. 6th, 2023; published: Oct. 17th, 2023

Abstract

Objective: To observe the clinical effect of auricular point sticking on insomnia in patients with chemotherapy in oncology department. **Method:** Patients with insomnia caused by chemotherapy in oncology department were treated with auricular point sticking at three acupoints of brain, Shenmen and heart to observe the changes of sleep time and sleep quality before and after treat-

ment. Result: After auricular point sticking, the sleep quality and sleep time of patients with tumor chemotherapy were significantly improved. Conclusion: Auricular point sticking can reduce the severity of insomnia in patients with tumor chemotherapy, improve the sleep quality of patients, and improve the sleep efficiency of patients.

Keywords

Auricular Acupressure, Cancer Chemotherapy Patients, Insomnia

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,我国肿瘤发病率及死亡率呈逐年上升趋势[1]。肿瘤一般采用多学科综合治疗模式,化疗作为恶性肿瘤治疗及预防其复发的主要治疗方法之一,频繁地运用于临床中。化疗药物在杀伤肿瘤细胞的同时,也可引起多系统的反应,夜寐欠安(失眠)为肿瘤化疗患者常见症状之一。肿瘤相关性失眠(Cancer-Related Insomnia, CRI)又称肿瘤相关性睡眠障碍或癌因性失眠,是肿瘤患者相关不良反应位居第二的症状,其发生率约为19%~63% [2]。失眠不仅会加重肿瘤化疗患者疲劳、抑郁的程度,而且也会使其生理节律发生紊乱,导致机体免疫功能降低,内分泌系统紊乱,严重影响机体的修复能力。目前临床治疗主要以镇静催眠类药物口服治疗为主,同时辅以抗焦虑或抗忧郁药物口服,短期内可见一定效果,但长期服用此类药物不良反应较多,而且容易出现药物依赖、戒断症状和残余效应。近些年来,中医方法治疗失眠症患者的研究报道越来越多,其疗效也得到越来越多的肯定;尤其已有研究表明,耳穴贴压是代表性中医疗法,是临床治疗夜寐欠安(失眠)的常用非药物疗法之一[3],具有简便、绿色、安全、有效、无毒副作用等优点[4],应用耳穴贴压或耳穴联合其他疗法治疗夜寐欠安(失眠)均具有稳定疗效[5] [6]。耳穴贴压通过对耳部穴位的刺激以促进气血运行,从而起到调节脏腑、行气通络、镇静安神和养血舒肝作用,改善其夜寐欠安(失眠)症状。本文以夜寐欠安(失眠)的肿瘤化疗患者为研究对象,通过观察耳穴贴压对肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)的临床疗效,进一步验证耳穴贴压这种非药物疗法的优越性,以期对肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)提供更加安全有效且简便的治疗手段。

2. 临床资料

2.1. 一般资料

选取我院2022年1月至2022年10月血液肿瘤科接收诊治的恶性肿瘤化疗患者60例作为研究对象,且对同一病人进行耳穴贴压前后睡眠情况对比。

2.2. 诊断标准[7]

入睡困难、易醒等睡眠时间不足表现;睡眠浅、深睡眠时间不足等致睡眠质量下降。

2.3. 纳入标准

符合诊断标准的恶性肿瘤化疗患者;自述睡眠质量差,失眠;年龄大于18周岁;病程至少一月以上,有认知能力患者;患者及其家属签字同意使用耳穴贴压治疗夜寐欠安(失眠)。

附录 2: 耳穴选穴定位

心: 在耳甲腔中心凹陷处。

神门: 三角窝的外 1/3 处, 对耳轮上下脚交叉之前。

脑: 对耳屏的内侧面。

附录 3: 耳穴压豆常用按压手法

1) 对压法。用食指和拇指的指腹置于患者耳廓的正面和背面, 相对按压, 直至出现热、麻、胀、痛等感觉, 食指和拇指可边压边往左右移动, 或做圆形移动, 一旦找到敏感点, 则持续对压 20~30 秒。对内脏痉挛性疼痛、躯体疼痛也有比较好的镇痛作用。

2) 直压法。用指尖垂直按压耳穴, 至患者产生胀痛感, 持续按压 20~30 秒, 间隔少许, 重复按压, 每次按压 3~5 分钟。

3) 点压法。用指尖一压一松地按压耳穴, 每次间隔 0.5 秒。本法以患者感到胀而略沉重刺痛为宜, 用力不宜过重。一般每次每穴可按压 27 下, 具体可视病情而定。每个穴位持续按压 20~30 秒, 每次按压 3~5 min。

4. 治疗效果

4.1. 评价指标

耳穴贴压后对肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)的治疗效果进行评价。评价内容为睡眠时长及睡眠质量(是否入睡困难、多梦、易醒)。治愈即为患者睡眠时长正常(7 小时左右), 且入睡困难、多梦、易醒等失眠相关症状消失; 好转即为睡眠的时间较前延长, 伴入睡困难、多梦、易醒等失眠症状较前改善; 无效即为失眠症状没有改变, 睡眠时长没有延长, 入睡困难、多梦、易醒等失眠症状没有改善。记录肿瘤化疗患者耳穴贴压的总例数, 计算总体有效率。

4.2. 治疗效果

选取我院 2022 年 1 月至 2022 年 10 月共 60 例肿瘤化疗夜寐欠安(失眠)患者, 其中肝癌患者 1 例, 食道癌 1 例, 胰腺癌 2 例, 卵巢癌 2 例, 肠癌 15 例, 胃癌 12 例, 肺癌 4 例, 血液恶性肿瘤患者 17 例, 乳腺癌 5 例, 鼻咽癌 1 例。60 例恶性肿瘤化疗患者使用耳穴贴压前评估患者的睡眠时长及睡眠质量(是否入睡困难、多梦、易醒), 耳穴贴压后出院前再次评估患者的睡眠时长及睡眠质量(是否入睡困难、多梦、易醒), 39 例患者复评睡眠质量较前稍好转, 入睡困难、多梦、易醒等失眠相关症状较前消失, 65% 患者睡眠质量改善。42 例患者复评间断睡眠时间较前延长 1 小时及以上, 72% 患者睡眠时间延长。

5. 讨论

目前, 临床对恶性肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)的治疗以口服药物为主, 但是患者药物依赖较重。耳穴贴压治疗肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)则可避免药物的依赖, 降低一定的医疗成本, 具有明显的优势。夜寐欠安(失眠)隶属中医学科的“不寐”的范畴, 病机可为邪气扰心神, 亦或是心神失濡养而致“神不安”。《景岳全书·不寐》一书中提及: “盖寐本乎阴, 神其主也。神安则寐, 神不安则不寐。”中医学科研究的是整体观念, 夜寐欠安(失眠)多与心、肾、脾、胆、肝、胃及情志等因素相关。耳穴贴压治疗夜寐欠安(失眠)也需要遵循调理心神、调理脏腑的指导思想, 可通过穴位的配伍, 达到一定安神镇静、平衡气血阴阳的作用[8]。随着中医针灸学的发展, 耳穴已被纳入中医微针系统, 即人体的各部位、五脏六腑都对应耳朵上相关的反射区, 通过耳部穴位按压能够达到调理身体不同部位病变的作用。现代医学文明发现, 耳穴贴压治疗通过按压耳部穴位刺激患者末梢神经, 将神经冲动传导至大脑各个皮质相应的区域, 促使

大脑中枢系统做出反馈, 对病理区域的兴奋灶产生相应抑制的作用, 从而抑制对应区域的大脑皮质兴奋神经, 以达到改善患者睡眠质量, 睡眠时间的作用[9]。且耳穴贴压治疗简单, 易操作, 取穴过程方便、有效, 使用率较高, 且疗程短, 又无药物副作用, 不良反应发生[10], 值得推广。

综上所述, 耳穴贴压治疗能降低肿瘤化疗患者夜寐欠安(失眠)的严重程度, 改善化疗患者睡眠质量, 延长睡眠时间, 增加患者的舒适度及满意度, 增强肿瘤化疗患者的抵抗力, 减轻化疗不良反应及患者的不良情绪, 从而提高治疗的依从性, 促使患者早日康复, 提高患者的生活质量, 具有很好的临床应用价值。

基金项目

课题项目: 苏州大学附属太仓医院资助项目。

参考文献

- [1] 郑荣寿, 孙可欣, 张思维, 等. 2015 年中国恶性肿瘤流行情况分析[J]. 中华肿瘤杂志, 2019, 41(1): 19-28.
- [2] Zhou, E.S., Partridge, A.H., Syrjala, K.L., *et al.* (2017) Evaluation and Treatment of Insomnia in Adult Cancer Survivorship Programs. *Journal of Cancer Survivorship Research and Practice*, **11**, 74-79. <https://doi.org/10.1007/s11764-016-0564-1>
- [3] 冯小剑, 杨婷婷, 付红星. 耳穴压籽法治疗应激性失眠的临床应用研究[J]. 华南国防医学杂志, 2019, 30(1): 42-44.
- [4] 张敏, 陈秀敏, 张丽, 刘静静, 田爱玲. 耳穴压豆法治疗艾滋病失眠患者的 PSQI 量表分析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(1): 91-93.
- [5] 姜岳波, 关玲, 毕玲玲. 宁心安神揶针结合耳穴治疗失眠的疗效分析[J]. 针灸临床杂志, 2018, 34(11): 6-10.
- [6] 周丽艳, 褚晓彦, 陶善平, 等. 穴位埋线配合耳穴贴压治疗脾胃不和型失眠症的临床研究[J]. 中国针灸, 2017, 37(9): 947-950.
- [7] 韩芳, 唐向东, 张斌. 中国失眠症诊断和治疗指南[J]. 中华医学杂志, 2017, 97(24): 1844-1856.
- [8] 梁艳艳, 曹丹凤, 曹文君, 等. 子午流注择时耳穴贴压治疗心脾两虚型老年失眠的效果观察[J]. 检验医学与临床, 2020, 17(8): 1118-1121.
- [9] 杨金亮, 张蓉, 杜磊, 杨云霜, 刘晓晨. 温针灸配合耳穴贴压调节阳虚型失眠患者神经递质临床观察[J]. 中国针灸, 2014, 34(12): 1165-1168.
- [10] 谭惠娟, 兰颖, 吴扶生, 等. 基于 GRADE 系统的耳穴贴压治疗原发性失眠系统评价[J]. 中国针灸, 2014, 34(7): 726-730.