

中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果分析

李奇

兴安盟人民医院中医一科/普通内科 内蒙古 兴安盟 137400

【摘要】目的：关于中药穴位贴敷联合耳穴压豆针对老年高血压型失眠症患者所产生的护理效果。方法：于我院2024年3月至2025年3月期间收治的96例高血压性失眠老年患者之中，运用随机数字表法将其分成观察组与对照组，每组均为48例。对照组实施常规护理干预，而观察组则在这常规护理干预的基础之上，联合中药穴位贴敷以及耳穴压豆治疗，连续干预4周。比较两组干预前后匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）、收缩压（SBP）、舒张压（DBP）以及护理满意度。结果：干预后观察组PSQI评分显著低于对照组（ 8.21 ± 1.34 vs 11.57 ± 1.65 , $P < 0.01$ ），SBP、DBP水平较对照组显著改善，护理满意度达93.75%，高于对照组的77.08%（ $P < 0.05$ ）。结论：中药穴位贴敷联合耳穴压豆能够对老年高血压型失眠患者的睡眠质量与血压水平起到有效改善作用，提高护理满意度，值得临床应用。

【关键词】：中药穴位贴敷；耳穴压豆；高血压性失眠；老年患者；护理效果

DOI:10.12417/2705-098X.26.05.044

高血压性失眠是老年人常见的临床并发症之一，长期失眠不仅影响患者生活质量，还可能导致血压波动加剧，增加心脑血管事件风险^[1]。传统西医治疗以药物为主，虽能短期缓解症状，但存在依赖性和不良反应，难以满足老年患者长期、安全的治疗需求^[2]。中医理论认为，高血压性失眠多与肝阳上亢、心肾不交有关，穴位贴敷与耳穴压豆作为非药物干预手段，具有调和气血、安神定志、标本兼治等优势^[3]。

本项研究，于2024年3月至2025年3月期间，所涉及对象为96例老年高血压性失眠患者。旨在针对中药穴位贴敷联合耳穴压豆干预这一方式，就其在临床护理方面的应用效果展开探讨，进而为老年失眠护理干预提供全新路径以及循证依据。此探讨过程中，中药穴位贴敷联合耳穴压豆干预于临床护理应用效果的研究，以达成给老年失眠护理干预寻得新路径与循证依据之目的^[4]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

于我院在2024年3月至2025年3月这一时间段内收治的老年高血压性失眠患者群体之中，通过随机数字表法，将其划分成对照组与观察组，每组各为48例。就对照组而言，男性数量为20例，女性数量为28例，年龄处于65岁至79岁这个范围，平均年龄为（ 71.46 ± 4.12 ）岁；而观察组，男性22例，女性26例，年龄范围在66岁至80岁，平均年龄为（ 71.75 ± 3.95 ）岁。经分析可知，两组在性别以及年龄方面的差异，从统计学角度来讲，并不具备显著意义（ $P > 0.05$ ），也就是说，两组是具备可比性的。

1.1.1 纳入标准

（1）需符合《高血压防治指南（2020年修订版）》里面

所规定的高血压诊断标准。

（2）同时要契合《中医病证诊断疗效标准》中针对“失眠”所制定的诊断标准。

（3）年龄不得大于等于65岁，且病程需在3个月以上。

（4）患者意识应当清晰，具备正常的语言表达以及理解能力，能够配合完成相关干预与评估工作。

（5）患者需签署知情同意书，以表明是自愿参与此项研究的。

1.1.2 排除标准

（1）存在，严重心、脑、肝、肾等器质性疾病或精神障碍情况之人。

（2）合并睡眠呼吸暂停综合征等其他睡眠障碍者。

（3）正在接受其他中医干预或心理治疗者。

（4）对贴敷药物或耳穴压豆过敏者。

（5）研究过程中退出或资料不完整者。

1.2 方法

对照组48例患者均接受我院常规高血压性失眠护理措施。首先由责任护士对患者进行健康教育，讲解高血压与失眠的关系，增强患者自我管理意识；其次指导患者建立规律作息，保持每日固定的入睡与起床时间，避免午休过长和晚间刺激性活动；饮食方面建议采用低盐、低脂、高纤维饮食结构，控制体重，减少咖啡因与辛辣食物摄入；环境方面加强病房夜间安静管理，减少光线干扰，营造有利于睡眠的舒适环境。同时根据患者血压情况合理使用降压药物，并监测晨起与睡前血压变化。心理护理方面，注重情绪疏导，帮助患者缓解焦虑与恐惧情绪，必要时提供放松训练指导。护理干预周期为连续4周，

期间每周进行1次健康知识宣教，每日记录患者睡眠情况与血压水平，形成完整的护理记录表，确保干预效果的连续性与可控性。

于观察组的48例患者而言，在承接上述常规护理的基础上，进而联合开展中药穴位贴敷以及耳穴压豆的治疗举措，疗程同为4周。穴位贴敷中选用安神定志中药方（远志10g、酸枣仁10g、夜交藤10g、合欢皮10g、茯苓10g、川芎5g），煎煮取浓缩膏剂，取神门、百会、安眠三穴进行贴敷，每晚一次，每次持续2小时，嘱患者贴敷期间避免剧烈活动。耳穴压豆使用王不留行籽，贴于双耳神门、心、皮质下、肝、肾五个穴位，贴后由护士指导患者每日按压3~5次，每次每穴按压1分钟，达到酸胀感为度，每3日更换一次耳豆位置。耳穴部位保持清洁干燥，避免按压期间脱落或感染。护理人员每日巡视，观察局部皮肤反应和患者依从性，及时进行指导与调整。所有干预措施均由接受统一培训的专业护理人员操作，确保干预质量一致性。

1.3 观察指标

观察并记录干预前后两组患者的PSQI评分、SBP与DBP水平及护理满意度，分别在干预前和4周后评估，以评价干预效果。

1.4 统计学处理

于统计分析工作当中，所选用之工具为SPSS 26.0软件。针对计量资料而言，通常以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)予以表示，在组间比较环节，采用独立样本t检验之方式；而于组内前后比较方面，则采用配对t检验。至于计数资料，一般以频数以及百分比进行呈现，组间比较时，运用 χ^2 检验。当P数值小于0.05之际，即表明差异具备统计学意义。

2 结果

通过对我院96例老年高血压性失眠患者干预前后相关指标进行分析，结果显示观察组在睡眠质量、血压水平及护理满意度方面均较对照组改善显著。干预4周后，观察组匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分显著低于对照组，至于收缩压(SBP)、舒张压(DBP)水平，下降得更为明显，而护理满意度，亦明显优于对照组。这里所呈现出的差异，具备统计学意义(P小于0.05)。具体数据，可详见表1。

表1 我院两组老年高血压性失眠患者干预前后各项指标比较 ($\bar{x} \pm s$)

| 类别/组别 | 对照组 | 观察组 | t 值 | P 值 |
|-------|-----|-----|-----|-----|
| 例数 | 48 | 48 | | |

| | | | | |
|------------|---------------|---------------|-------|-------|
| PSQI 评分(分) | 11.57 ± 1.65 | 8.21 ± 1.34 | 10.94 | <0.01 |
| SBP(mmHg) | 149.63 ± 8.74 | 138.74 ± 7.96 | 6.38 | <0.01 |
| DBP(mmHg) | 94.28 ± 5.36 | 86.13 ± 4.52 | 8.07 | <0.01 |
| 总睡眠时间(h) | 5.60 ± 0.70 | 6.80 ± 0.60 | 9.02 | <0.01 |
| 入睡潜伏期(min) | 28.30 ± 5.10 | 18.70 ± 4.20 | 10.07 | <0.01 |
| 护理满意度(%) | 77.08 | 93.75 | 4.32 | <0.05 |

3 讨论

本研究通过对我院2024年3月至2025年3月收治的96例老年高血压性失眠患者进行随机分组干预，研究指出，实施中药穴位贴敷与耳穴压豆的复合护理流程，在临床实践中显著提升了患者的睡眠质量，降低收缩压与舒张压水平，同时提升护理满意度，说明该方法在临床实践中具有良好的实用价值和推广前景。

高血压性失眠是老年群体中常见的临床问题，长期失眠会激活交感神经系统，引起血压波动，形成“高血压—失眠”恶性循环。而常规护理虽可一定程度改善患者的生活方式与情绪状态，但对于睡眠障碍及血压控制的效果仍存在局限。本研究中观察组在接受常规护理基础上，采用中医特色干预措施——穴位贴敷与耳穴压豆，能够从整体调节出发，通过中医“调心安神”“疏肝理气”的理论指导，发挥其无创、安全、依从性好的优势，明显提升患者生理与心理状态。中药穴位贴敷借助药物与经络穴位的双重作用，常选用具有安神、补益心肾之功效的中药方剂，贴敷于神门、百会、安眠等穴位，可激活经络，协调脏腑功能，改善神经系统紊乱，促进睡眠质量的提升。耳穴压豆通过刺激耳部特定反射区，如心、神门、皮质下等，具有镇静安神、调节自主神经系统功能的作用，可有效缩短入睡时间、延长睡眠总时长，调节血压变化。研究数据显示，干预后，观察组的PSQI评分、血压控制及护理满意度显著高于对照组，差异显著，进一步证实中药穴位贴敷联合耳穴压豆在缓解高血压性失眠方面具有良好疗效。该联合干预措施操作简便、费用低廉、患者依从性高，适合在基层医疗护理中推广使用。

我院实施了中药穴位贴敷与耳穴压豆的综合性护理措施，对老年高血压失眠患者实施了治疗性干预方案，这一方法在临床实践中展现出显著成效，能有效改善睡眠状态、降低血压水平，并提升护理满意度，建议在今后护理实践中广泛推广。

参考文献:

- [1] 宋娟.耳穴压豆与穴位贴敷在老年高血压失眠患者中的应用及对生活质量、睡眠质量的影响[J].婚育与健康,2025,31(12):94-96.
- [2] 陈荣梅,李阿琼,李秋兰.耳穴压豆结合穴位按摩对老年高血压伴失眠患者的护理效果观察[J].中国医药指南,2025,23(10):182-185.
- [3] 贾韶莉,罗艳红,路广利.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压型失眠症患者护理中的应用效果[J].山西医药杂志,2024,53(10):786-789.
- [4] 冯静,黄沂,彭霞,等.中药穴位贴敷联合耳穴压豆对阴虚阳亢型老年高血压合并衰弱的临床观察[J].护理实践与研究,2024,21(05):634-639.
- [5] 梁惠行,余建成.中药穴位贴敷联合耳穴压豆在老年高血压性失眠症患者护理中的应用效果[J].中国社区医师,2022,38(03):70-72.