

## 耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理在高血压病患者中的应用

陈亚娟

余姚市陆埠中心卫生院 浙江余姚

**【摘要】目的** 分析高血压病患者应用耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理的应用效果。**方法** 纳入我院 2024 年 1 月~2025 年 1 月内收治的高血压患者 68 例, 采用随机对照方式分为对照组(常规护理)和观察组(耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理)各 34 例, 对比两组护理效果。**结果** 两组患者接受干预前收缩压和舒张压情况不具有统计学意义( $P>0.05$ ), 接受干预后观察组患者收缩压和舒张压均显低于对照组, 且干预后观察组患者睡眠质量评分(入睡时间、睡眠时间、催眠药物、睡眠效率、睡眠质量、睡眠障碍、日间功能)均较对照组更高, 组间差异均有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论** 对高血压病患者行耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理干预能帮助改善其血压情况, 提高患者日常睡眠质量。

**【关键词】** 耳穴压豆; 穴位贴敷; 中医护理; 高血压

**【收稿日期】** 2025 年 4 月 17 日

**【出刊日期】** 2025 年 5 月 19 日

**【DOI】** 10.12208/j.cn.20250263

### Application of traditional Chinese medicine nursing for patients with hypertension by combining ear point pressing with acupoint application

Yajuan Chen

Yuyao Lubu Central Health Center, Yuyao, Zhejiang

**【Abstract】Objective** To analyze the application effect of traditional Chinese medicine nursing in patients with hypertension using ear acupressure combined with acupoint application. **Methods** Sixty eight hypertensive patients admitted to our hospital from January 2024 to January 2025 were randomly divided into a control group (conventional nursing) and an observation group (ear acupressure combined with acupoint application traditional Chinese medicine nursing), with 34 cases in each group. The nursing effects of the two groups were compared. **Results** There was no statistically significant difference in systolic and diastolic blood pressure between the two groups of patients before intervention ( $P>0.05$ ). After intervention, the systolic and diastolic blood pressure of the observation group were significantly lower than those of the control group. Moreover, after intervention, the sleep quality scores of the observation group (sleep time, sleep time, hypnotic drugs, sleep efficiency, sleep quality, sleep disorders, daytime function) were higher than those of the control group, and the differences between the groups were statistically significant ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Traditional Chinese medicine nursing intervention of ear acupressure combined with acupoint application can help improve the blood pressure situation and enhance the daily sleep quality of patients with hypertension.

**【Keywords】** Ear acupressure; Acupoint application; Traditional Chinese Medicine Nursing; Hypertension

高血压病作为一种常见的慢性疾病, 严重影响着患者的生存质量和健康状况。尽管现代医学在高血压病的治疗上取得了诸多进展, 但单纯依赖药物治疗往往存在疗效不稳定或副作用明显等问题<sup>[1]</sup>。中医护理作为传统医学的重要组成部分, 以其独特的理论体系和丰富的治疗方法, 为高血压病患者提供了新的选择。其中, 耳穴压豆与穴位贴敷作为中医外治法的重要代表, 在高血压病患者的护理中展现出独特的优势和应用价

值<sup>[2]</sup>。耳穴压豆, 又称耳穴豆疗法, 是一种通过在耳廓特定穴位施加压力以调理身体和治疗疾病的方法。穴位贴敷则是将中药制成膏、贴等形式, 直接贴敷于相关穴位上, 通过药物和穴位的共同作用以治疗疾病。该方法的作用原理主要基于中医经络理论, 药物通过皮肤吸收或在局部发挥药效, 可达到温阳散寒、消肿止痛、活血化瘀等目的<sup>[3]</sup>。本研究中, 即分析了高血压病患者应用耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理的应用效果, 具

体报道如下。

## 1 对象和方法

### 1.1 对象

纳入我院 2024 年 1 月~2025 年 1 月内收治的高血压患者 68 例,采用随机对照方式分为对照组(常规护理)和观察组(耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理)各 34 例。对照组男性 18 例,女性 16 例;年龄 36~78 岁,均值(50.37±3.45)岁;病程 1~7 年,均值(5.41±1.16)年。观察组男性 19 例,女性 15 例;年龄 35~79 岁,均值(50.58±3.26)岁;病程 1~9 年,均值(5.68±1.02)年。患者基本资料差异经分析无统计学意义( $P>0.05$ )。研究经患者知情同意。我院医学伦理委员会批准。

### 1.2 方法

对照组使用常规护理,即药物护理、病房环境护理、饮食护理等。

观察组使用耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理:

(1)耳穴压豆疗法:穴位选择:降压沟穴、皮质下穴、三焦穴、交感穴、神门穴。阴阳两虚患者加选大肠穴、膀胱穴、肾穴、胃穴和肺穴;肝阳上亢患者加选肝、胆和神门耳穴;痰湿雍盛患者加选脾、胃、大肠和耳根穴。将耳廓常规消毒,确保无炎症或冻伤。把粘有王不留行籽的胶布准确贴于上述穴位上。采用轻柔按摩法,用指腹轻轻压实贴紧,再顺时针方向轻轻压丸旋转,直至产生酸胀或胀痛或轻微刺痛感。每穴一豆,每次贴压后保持 2~3 天,夏季易出汗时留置时间可适当缩短,冬季则可适当延长。每天自行按压数次,每次每穴按压 1~2 分钟,以产生酸、麻、胀、痛等刺激感应。

(2)穴位贴敷疗法:穴位选择根据高血压的中医辨证分型,选择合适的穴位进行贴敷。

常用穴位如足三里、涌泉、内关等。清洁穴位局部皮肤,确保无破损或炎症。将特制的中药贴敷于选定穴位上,固定好。根据药物性质和病情需要,确定贴敷时间和更换频率。

(3)中医综合护理措施①生活方式干预:指导患者保持良好的生活习惯和饮食习惯,如避免过度劳累、

保持情绪稳定、戒烟限酒、低盐低脂饮食等。鼓励患者进行适当的体育锻炼,如散步、太极拳等,以增强体质和降低血压。②健康教育:向患者普及高血压的危害及防治知识,提高其对疾病的认识和自我管理能力。教会患者自我监测血压的方法,定期测量并记录血压变化。③心理支持:关注患者的心理状态,提供必要的心理支持和心理疏导。鼓励患者树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。

### 1.3 观察指标

(1)对比两组实施干预前后收缩压和舒张压。

(2)对比两组实施干预睡眠质量,评估方法采用 PSQI 睡眠质量量表,评估维度包含患者入睡时间、睡眠时间、催眠药物、睡眠效率、睡眠质量、睡眠障碍、日间功能。分数越高患者睡眠质量越好。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS23.0 软件分析, $t$ 和“ $\bar{x} \pm s$ ”表示计量资料, $\chi^2$ 和%表示计数资料,统计学检验  $P<0.05$  时数据差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 血压对比

实施前两组血压差异无统计学意义( $P>0.05$ ),实施后观察组均低于对照组,组间差异显著( $P>0.05$ ),如表 1。

### 2.2 睡眠质量对比

实施干预后,观察组入睡时间、睡眠时间、催眠药物、睡眠效率、睡眠质量、睡眠障碍、日间功能评分均高于对照组,组间差异均存在统计学意义( $P<0.05$ ),如表 2。

## 3 讨论

高血压作为一种常见的慢性疾病,对患者的血压控制和生活质量有着重要影响。传统的常规护理方法,如药物治疗、饮食调整、生活方式改变等,虽有一定效果,但仍存在一些不足<sup>[4]</sup>。相比之下,采用耳穴压豆联合穴位贴敷的中医护理方法,在控制血压和改善睡眠质量方面展现出了独特的优势。

表 1 观察组和对照组的血压情况对比( $\bar{x} \pm s$ )

组别	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
	实施前	实施后	实施前	实施后
观察组 (n=34)	143.48±10.36	120.31±8.50	99.23±7.15	82.12±5.40
对照组 (n=34)	144.65±10.20	130.41±8.61	99.46±7.20	90.40±5.61
$t$	0.469	4.868	0.132	6.200
$P$	0.640	0.001	0.895	0.001

表2 观察组和对照组的睡眠质量情况对比 ( $\bar{x} \pm s$ )

组别	入睡时间(分)	睡眠时间(分)	催眠药物(分)	睡眠效率(分)	睡眠质量(分)	睡眠障碍(分)	日间功能(分)
观察组(n=34)	2.53±0.57	2.56±0.60	2.60±0.40	2.46±0.46	2.66±0.51	2.46±0.46	2.57±0.47
对照组(n=34)	1.96±0.93	2.07±0.77	2.10±0.88	2.01±0.86	2.13±0.81	1.75±0.43	2.01±0.94
<i>t</i>	3.047	2.927	3.016	2.690	3.229	6.575	3.107
<i>P</i>	0.003	0.005	0.004	0.009	0.002	0.001	0.003

常规护理方法虽然能够在一定程度上控制血压,但往患者可能因未按时服药或生活习惯不良而导致血压波动较大,影响病情的稳定。部分高血压患者可能因长期服用药物而出现头晕、干咳等药物不良反应,影响生活质量<sup>[5]</sup>。针对常规护理的不足,耳穴压豆联合穴位贴敷的中医护理方法展现了一定优势。耳穴压豆通过刺激耳郭上的穴位或反应点,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应,通过经络传导,达到通经活络、调节气血的目的<sup>[6]</sup>。穴位贴敷则是将药膏外敷于特定穴位,通过药物渗透和穴位刺激双重作用,调节气血运行,降低血压。本研究研究表明,耳穴贴压患者干预后血压较贴压前明显下降。耳穴压豆和穴位贴敷均可通过刺激特定穴位,调节人体的气血运行和阴阳平衡,从而改善睡眠质量<sup>[7]</sup>。此外,这些疗法还能缓解紧张情绪,放松神经,使大脑进入更加平静的状态。耳穴压豆和穴位贴敷适用于多种人群,包括高血压患者、上班族、更年期女性和经常熬夜者等。这些疗法不仅有助于降低血压,还能改善睡眠,提高生活质量。耳穴压豆和穴位贴敷作为中医外治法,具有操作简便、安全有效的特点。患者可在家中自行操作,避免了药物治疗可能带来的不良反应,也在一定程度上提高患者依从性<sup>[8]</sup>。

综上所述,耳穴压豆联合穴位贴敷的中医护理方法在高血压患者的血压控制和睡眠质量改善方面具有显著优势。

### 参考文献

[1] 赵士梅. 中医护理耳穴压豆联合穴位贴敷高血压病的效果分析[J]. 中国中医药现代远程教育,2022,20(17):

155-156.

- [2] 俞月贤. 高血压患者采取耳穴埋豆联合穴位贴敷中医护理的效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志,2021,9(2):72-74.
- [3] 李玉芳. 探究耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理在高血压病患者中的护理效果[J]. 医学理论与实践,2020,33(10): 1683-1685.
- [4] 刘婷. 高血压患者采取耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理的效果[J]. 中华养生保健,2023,41(11):115-118.
- [5] 冯曙霞. 穴位贴敷联合耳穴压豆对原发性高血压患者血压控制及睡眠质量的影响[J]. 临床研究,2021,29(8): 191-192.
- [6] 张敏,潘小雨,徐楠. 耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理在高血压患者中的应用效果[J]. 全科口腔医学电子杂志,2020,7(17):118-120.
- [7] 万多. 中医药护理方案干预高血压肾病的作用[J]. 中国中医药现代远程教育,2020,18(7):118-120.
- [8] 李蓉. 探讨高血压患者在治疗期间采取耳穴压豆联合穴位贴敷中医护理的干预效果[J]. 婚育与健康,2024,30(16):64-66.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS