

穴位按摩联合耳穴压豆对糖尿病伴失眠患者睡眠质量的影响

李 倩, 何亚男*, 赵建博, 汪新月

新疆医科大学第一附属医院昌吉分院 新疆昌吉

【摘要】目的 观察分析对糖尿病伴失眠患者实施穴位按摩联合耳穴压豆治疗的临床效果和应用价值。**方法** 选择院内就诊的 60 例糖尿病伴失眠患者(样本纳入例数: 60 例; 样本纳入时间: 2023 年 5 月至 2024 年 5 月), 以随机数字为基础分组方式, 分为对照、实验两个小组, 分别实施常规治疗, 穴位按摩联合耳穴压豆治疗。收集分析治疗效果。**结果** 与对照组(常规治疗)相比, 实验组(穴位按摩联合耳穴压豆治疗)血糖水平(空腹血糖/餐后 2 小时血糖/糖化血红蛋白)更低, 睡眠质量评分(睡眠质量/入睡时间/睡眠时间/睡眠效率/睡眠障碍/催眠药物/日间功能障碍)更低, 中医症候积分(心烦不寐/心悸多梦/咽干口渴/潮热盗汗/五心烦热)更低, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。**结论** 穴位按摩联合耳穴压豆治疗可以有效提升对血糖的控制效果, 促进糖尿病伴失眠患者症状改善, 提升睡眠质量, 有较高应用价值。

【关键词】 糖尿病; 失眠; 穴位按摩; 耳穴压豆; 治疗效果

【收稿日期】 2025 年 5 月 15 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250320

Effect of acupressure combined with auricular point pressure on sleep quality of diabetic patients with insomnia

Qian Li, Yanan He*, Jianbo Zhao, Xinyue Wang

Changji Branch, The First Affiliated Hospital of Xinjiang Medical University, Changji, Xinjiang

【Abstract】Objective To observe and analyze the clinical effect and application value of acupoint massage combined with ear point pressure bean treatment in diabetic patients with insomnia. **Methods** 60 diabetic patients with insomnia in hospital (sample number: 60 cases; sample inclusion time: May 2023 to May 2024) were selected, and divided into two groups: control and experimental, respectively for conventional treatment, acupoint massage combined with ear point pressing bean treatment. Collect and analyze the treatment effects. **Results** Compared with the control group (conventional treatment), the experimental group (acupuncture) had lower blood glucose levels (fasting glucose / 2 hours postprandial glycaemia / glycated hemoglobin), lower sleep quality score (sleep quality / sleep time / sleep time / sleep efficiency / sleep disorder / hypnotic / daytime dysfunction), TCM syndrome points (upset / palpitations, dreams / dry throat / hot sweats / five upset) was lower, the difference was statistically significant ($P < 0.05$). **Conclusion** Acupressure massage combined with ear point pressure bean therapy can effectively improve the control effect of blood sugar, promote the improvement of the symptoms of patients with diabetes and insomnia, and improve the quality of sleep, which has high application value.

【Keywords】 Diabetes; Insomnia; Acupressure; Ear pressure; Therapeutic effect

糖尿病具有较高的发病率, 随着人们饮食习惯的变化, 发病人数呈上升趋势, 威胁人们的身心健康^[1]。患者机体内血糖长期处于异常升高状态, 易引发多种并发症。在高血糖对神经、血管的损伤下可出现神经衰弱等情况, 增加失眠风险影响生活质量, 不利于日常血

糖控制, 形成恶性循环, 增加病情控制难度^[2]。在中医理论中需对糖尿病伴失眠患者提供补肾益脑、镇静安神治疗以促进恢复^[3]。

本研究针对糖尿病伴失眠患者实施穴位按摩联合耳穴压豆治疗的临床效果进行探讨。

*通讯作者: 何亚男

1 对象与方法

1.1 对象

选择院内就诊的 60 例糖尿病伴失眠患者（样本纳入例数：60 例；样本纳入时间：2023 年 5 月至 2024 年 5 月），以随机数字为基础分组方式，分为对照、实验两个小组。其中对照组（n=30 例）：性别：男性、女性分别 17 例、13 例；年龄均值（56.37±4.11）岁；实验组（n=30 例）：性别：男性、女性分别 16 例、14 例；年龄均值（56.89±4.32）岁。了解并愿意参与本次研究，基线资料各项指标比较差异无统计学意义（ $P>0.05$ ）。

纳入标准：（1）确诊糖尿病伴失眠；（2）病史资料完整；（3）签署知情同意书；（4）年龄超过 18 岁。

排除标准：（1）意识模糊，难以正常沟通交流；（2）伴有精神类疾病；（3）伴有严重器质性疾病、传染性疾病等；（4）中途退出。

1.2 方法

对照组（常规治疗）：提供降糖药等常规降血糖措施，选择佐匹克隆片睡前半小时口服，根据病情状况进行剂量的适当调整。控制饮食，避免摄入咖啡等刺激性饮食，营造安静的睡眠环境，适当活动。

实验组（穴位按摩联合耳穴压豆治疗）：在常规治

疗基础上选择百会、三阴交、神门、印堂、足三里、内关穴、涌泉以揉按、锤击、点按、揉捏等手法进行按摩，每日按摩 3 次；对患者耳部进行消毒处理，粘贴王不留行籽至皮质下、交感、神门、阿是穴等相应穴位，以按压后发热感为准，轮流对左右耳进行按压，每日按压 3 次，每次 3min。治疗一个月。

1.3 观察指标

记录两组血糖指标变化情况。通过匹兹堡睡眠质量指数量表（Pittsburghsleepqualityindex, PSQI）评估睡眠质量情况，评分越高睡眠质量越差。记录两组中医症候积分情况，采用四级评分法，评估心烦不寐、心悸多梦、咽干口燥、潮热盗汗、五心烦热，评分越高症状越重。

1.4 统计学方法

运用 SPSS24.0 处理数据，以 $\bar{x} \pm s$ 形式表示计量资料，组间比较用独立样本 t 检验，同组治疗前后比较用配对 t 检验；以例数表示计数资料，组间比较用 χ^2 检验， $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者血糖水平对比

两组治疗前无显著差异（ $P>0.05$ ）；实验组治疗后的血糖水平更低，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

表 1 两组患者血糖水平对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别	例数	空腹血糖（mmol/L）		餐后 2 小时血糖（mmol/L）		糖化血红蛋白（%）	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
实验组	30	8.62±0.54	5.65±0.40	11.85±1.23	8.10±1.05	8.30±1.20	5.71±0.89
对照组	30	8.58±0.57	6.71±0.59	11.79±1.30	9.77±1.31	8.34±1.15	6.94±1.08
t	-	0.278	8.145	0.203	5.440	0.131	4.814
P	-	0.781	0.000	0.839	0.000	0.895	0.000

2.2 两组患者治疗前后的睡眠质量情况对比

实验组与对照组患者治疗前的睡眠质量（2.74±0.54、2.78±0.51）、入睡时间（2.68±0.45、2.64±0.48）、睡眠时间（2.71±0.44、2.69±0.46）、睡眠效率（2.59±0.47、2.61±0.48）、睡眠障碍（2.66±0.46、2.69±0.51）、催眠药物（2.37±0.50、2.41±0.48）、日间功能障碍（2.44±0.54、2.48±0.51）；患者结果对比（ t 睡眠质量=0.295， $P_1=0.769$ ； t 入睡时间=0.331， $P_2=0.741$ ； t 睡眠时

间=6.661， $P_3=0.000$ ； t 睡眠效率=6.768， $P_4=0.000$ ； t 睡眠障碍=6.631， $P_5=0.000$ ； t 催眠药物=5.632， $P_6=0.000$ ； t 日间功能障碍=5.904， $P_7=0.000$ ）。实验组治疗后的睡眠质量评分更低，差异具有统计学意义（ $P<0.05$ ）。

2.3 两组患者治疗前后的中医症候积分对比

实验组与对照组患者治疗前的心烦不寐（2.22±0.34、2.20±0.33）、心悸多梦（2.31±0.30、2.32±0.28）、咽干口燥（2.13±0.29、2.17±0.31）、潮热盗汗（2.15±0.25、2.12±0.27）、五心烦热（2.14±0.31、2.16±

0.32); 患者结果对比 ($t_{\text{心烦不寐}}=0.113, P_1=0.902; t_{\text{心悸多梦}}=0.133, P_2=0.894; t_{\text{咽干口燥}}=0.516, P_3=0.607; t_{\text{潮热盗汗}}=0.439, P_4=0.662; t_{\text{五心烦热}}=0.245, P_5=0.806$)。两组患者治疗后的心烦不寐 (0.98 ± 0.21 、 1.41 ± 0.23)、心悸多梦 (1.02 ± 0.28 、 1.39 ± 0.25)、咽干口燥 (1.01 ± 0.30 、 1.40 ± 0.31)、潮热盗汗 (0.97 ± 0.26 、 1.37 ± 0.29)、五心烦热 (0.95 ± 0.30 、 1.40 ± 0.33)；患者结果对比 ($t_{\text{心烦不寐}}=7.389, P_1=0.000; t_{\text{心悸多梦}}=5.398, P_2=0.000; t_{\text{咽干口燥}}=5.473, P_3=0.000; t_{\text{潮热盗汗}}=5.625, P_4=0.000; t_{\text{五心烦热}}=5.526, P_5=0.000$)。两组治疗前无显著差异 ($P>0.05$)；实验组治疗后的中医症候积分更低，差异具有统计学意义 ($P<0.05$)。

3 讨论

糖尿病患者病程长，暂无有效治愈方法，临床以控制病情缓解症状为主，需要接受长期治疗避免病情发展影响身心健康^[4]。长期高血糖状态可对机体组织器官等造成损伤增加神经、心血管等疾病发病风险^[5]。其中失眠为常见并发症，严重影响日常生活，不利于血糖、血压控制，影响患者身心状况，加剧发病神经病变风险，增加治疗难度，导致预后不佳，疗效受损^[6]。

常规治疗以药物干预为主，患者依从性较差，疗效不佳。糖尿病在中医中属于“消渴病”范畴，燥热偏盛、心神不安、神失所养，从而导致不寐，即失眠的产生^[7]。临床治疗需要以调和阴阳、调节气血、镇静安神为原则，提升对血糖的控制效果，避免病情进一步发展^[8-9]。穴位按摩与耳穴压豆为中医常用治疗方法，前者通过对特定穴位的刺激可以有效发挥舒经活络、驱邪扶正、调节气血的作用，后者通过对耳廓特定穴位的刺激可对相应脏腑经络造成影响，从而发挥镇静安神、调和阴阳的效果^[10]。穴位按摩联合耳穴压豆治疗可以有效促进患者缓解疲劳，改善脏腑功能，调和阴阳平衡气血运行情况，益肾安神，发挥协同作用进一步促进治疗效果^[11-12]。本研究结果显示，实验组治疗后的血糖水平更低，睡眠质量评分更低，中医症候积分更低，穴位按摩联合耳穴压豆治疗可以有效提升对血糖的控制效果，促进糖尿病伴失眠患者症状改善，提升睡眠质量，有较高应用价值。

综上所述，对糖尿病伴失眠患者实施穴位按摩联合耳穴压豆治疗的临床效果良好。有一定现实意义，值得推广。

参考文献

[1] 戴松玲.穴位按摩联合耳穴压豆干预对老年冠心病伴失

眠患者睡眠及生命质量的影响[J].世界睡眠医学杂志, 2024, 11(9):1965-19671971.

- [2] 王真,樊雅欣,陈复娜,等.吴茱萸穴位贴敷联合耳穴压豆对高血压伴失眠患者血压水平与睡眠质量的影响[J].临床医学研究与实践,2024,9(22):158-161178.
- [3] 雷颖,朱敏,孙艳.耳穴压豆联合穴位按摩对2型糖尿病伴失眠患者血糖水平及睡眠质量的影响[J].反射疗法与康复医学,2023,4(3):15-18.
- [4] 吴爱平.穴位按摩联合耳穴压豆对冠心病伴失眠患者临床症状及睡眠质量的影响[J].反射疗法与康复医学,2020(10): 21-22.
- [5] 颜小香,饶克瑯,陈晓青,等.耳穴压豆联合穴位按摩对慢性肾功能衰竭维持血液透析患者睡眠及生活质量的影响[J].天津中医药,2020,37(12):1397-1400.
- [6] 陈喜芽.中医耳穴压豆治疗对2型糖尿病伴失眠患者NE、5-HT及IL-1 β 表达水平的影响[J].吉林医学,2021,42(6): 1523-1524.
- [7] 陈艳锐,王红梅.复方精油穴位按摩联合耳穴压豆对股骨粗隆骨折合并高血压患者睡眠与焦虑抑郁的影响[J].浙江中医杂志,2021,56(1):24-25.
- [8] 杨洋,邹龙华.耳穴压豆联合穴位按摩在高血压伴失眠患者中的应用效果[J].光明中医,2021,36(4):602-604.
- [9] 徐贤亮,汪文琴,郭善亮,等.经皮穴位电刺激联合耳穴压豆对老年患者髋关节术后失眠、负性情绪及5-HT、DA、 β -EP的影响[J].中国医学创新,2024,21(31):28-32.
- [10] 王真,樊雅欣,陈复娜,等.吴茱萸穴位贴敷联合耳穴压豆对高血压伴失眠患者血压水平与睡眠质量的影响[J].临床医学研究与实践,2024,9(22):158-161178.
- [11] 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性失眠症患者治疗中的应用效果[J].山西医药杂志,2024,53(10):786-789.
- [12] 黄莹,周敏,杨丽萍,王薇.穴位按摩联合耳穴压豆对2型糖尿病伴失眠患者心理状况及睡眠质量的影响[J].临床治疗杂志,2024,23(1):22-25.

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