

耳穴压豆中医护理在高血压病患者中的应用

吴少燕

广州市中西医结合医院治未病中心 广东广州

【摘要】目的 验证耳穴压豆中医护理对高血压病患者的应用效果，评价其应用价值。**方法** 根据研究要求选取 2025 年 4 月-2025 年 10 月时间段内收治的高血压患者共 138 例，编号后随机抽签均分两组，对照组 69 例实施常规高血压护理，观察组 69 例在常规护理基础上实施耳穴压豆中医护理，对比两组患者的血压水平、睡眠质量以及不良反应发生率。**结果** 护理管理实施后，观察组患者血压水平及睡眠质量显著改善，指标数据对比有统计学差异 ($P<0.05$)，同时应用耳穴压豆中医护理并未增加不良反应发生率 ($P>0.05$)。**结论** 针对高血压患者实施耳穴压豆中医护理能够有利于控制高血压，改善睡眠质量，同时不会导致不良反应，具有应用价值。

【关键词】 高血压；耳穴压豆；中医护理；血压水平；睡眠质量

【收稿日期】 2026 年 5 月 15 日

【出刊日期】 2026 年 6 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20260337

Application of traditional Chinese medicine nursing for ear acupoint pressure beans in patients with hypertension

Shaoyan Wu

Guangzhou Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Hospital Preventive Treatment Center,
Guangzhou, Guangdong

【Abstract】Objective To verify the application effect of traditional Chinese medicine nursing with ear acupressure on patients with hypertension and evaluate its application value. **Methods** According to the research requirements, a total of 138 hypertensive patients admitted between April 2025 and October 2025 were selected and randomly divided into two groups by drawing lots. The control group (69 cases) received routine hypertension care, while the observation group (69 cases) received ear acupressure traditional Chinese medicine care on the basis of routine care. The blood pressure levels, sleep quality, and incidence of adverse reactions of the two groups of patients were compared. **Results** After the implementation of nursing management, the blood pressure level and sleep quality of the observation group patients significantly improved, and there was a statistical difference in the comparison of indicator data ($P<0.05$). At the same time, the application of traditional Chinese medicine nursing for ear acupressure did not increase the incidence of adverse reactions ($P>0.05$). **Conclusion** Implementing ear acupressure and traditional Chinese medicine nursing for patients with hypertension can help control hypertension, improve sleep quality, and not cause adverse reactions, which has practical value.

【Keywords】 Hypertension; Ear acupressure; Traditional Chinese medicine nursing; Blood pressure level; Sleep quality

高血压是我国临床的常见慢性病，其病程冗长，是多种疾病的常见基础病因，对于高血压患者而言，疾病不仅需要长时间进行用药治疗，还要求患者具有较强的自我管理意识和管理能力。若患者机体长期处于高血压状态，极易导致心脑血管疾病发生，危及生命安全。由于高血压目前没有彻底治愈的方法，在使用药物调控的过程中，患者因为心理、生理等因素，常出现血压控制不够理想的情况，此时需要有效的护理措施进

行干预以控制血压。在高血压的临床护理中，中医护理遵循辨证施护原则，在高血压管理中发挥了重要作用，其中耳穴压豆及其相关护理被证实能够有效调控血压水平，因此本研究证实耳穴压豆中医护理对高血压病患者的应用效果，评价其应用价值，内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

根据研究要求选取 2025 年 4 月-2025 年 10 月时间

段内收治的高血压患者共 138 例, 编号后随机抽签均分两组, 每组 69 例, 两组患者一般资料对比无统计学差异 ($P>0.05$), 数据对比: (1) 性别占比: 对照组男性 37 例, 女性 32 例, 观察组男性 35 例, 女性 34 例; (2) 年龄, 对照组年龄范围 57-79 岁, 平均 (69.24 ± 8.15) 岁, 观察组年龄范围 56-80 岁, 平均 (68.87 ± 8.97) 岁。 (3) 高血压病程, 对照组高血压病程 2-11 年, 平均 (6.37 ± 2.74) 年, 观察组病程为 2-13 年, 平均 (6.46 ± 2.55) 年。本研究方案已通过我院伦理委员会审批, 所有参与患者均知情同意。

纳入标准: (1) 依据临床诊断结合《中国高血压防治指南》^[1]确诊高血压; (2) 入院前未经其他形式的中医护理或治疗; (3) 成年且对本研究知情同意。

排除标准: (1) 合并终末期疾病; (2) 因精神疾病、拒绝参加等各类原因无法正常沟通的患者。

1.2 方法

(1) 对照组

对照组患者采用常规高血压护理管理, 以检测血压变化、正确用药控制血压、提高患者自我管理能力并养成健康的生活方式为目的实施血压检测、用药管理、健康教育、运动管理和生活指导等内容。

(2) 观察组

观察组患者在常规高血压护理基础上实施耳穴压豆中医护理, 具体通过耳穴压豆护理技术及相关的中医护理技术进行高血压管理, 其内容包括: 1) 耳穴压豆护理技术应用: 根据高血压患者的耳穴压豆需求, 选取神门穴、单侧耳降压沟以及交感穴, 并根据辨证结果选取肝、心、肾穴, 选定穴位后按照中医护理技术操作规范严格消毒, 随后张贴王不留行籽与耳穴, 对各穴位进行按摩操作, 以按、揉、捏、压等手法适度按摩一到两分钟, 另为避免皮损, 耳穴压豆单侧更换频次为每天一次。在耳穴压豆过程中, 应严格检查患者皮肤情况。2) 情志调理: 在耳穴压豆过程中, 中医护理结合高血压情志波动易导致血压升高的特点, 给予情志调理, 例如在操作过程中主动向患者讲解耳穴压豆的降压原理、

穴位作用以及操作感受, 耐心地解答患者对护理的疑问。在日常护理过程中, 问诊患者情绪状态, 如肝阳上亢证患者易烦易怒的情绪表现, 给予疏肝理气类的情志指导, 引导患者听轻音乐、深呼吸等, 逐渐养成平和的心理状态。3) 饮食调理: 依照“食药同治”的中医理论, 做好饮食护理, 如肝阳上亢证患者, 应避免温补助阳的食物; 痰湿壅盛证患者, 应避免肥甘厚味的食物; 阴虚阳亢证患者, 应避免辛辣燥热、耗伤阴液的食物; 肾气亏虚证患者, 应避免生冷油腻的食物。在饮食规律方面, 叮嘱患者少食多餐, 结合耳穴压豆按压时间, 提醒患者在餐前与餐后时段内避免剧烈按压, 以保障饮食和护理的协同效果。

1.3 观察指标

(1) 血压水平: 在不同护理后使用动态血压检测仪多次记录患者的收缩压 (Systolic Blood Pressure, SBP) 和舒张压 (Diastolic Blood Pressure, DBP), 做好数据处理以避免操作不规范导致的异常数据。

(2) 睡眠质量: 使用匹兹堡睡眠指数问卷 (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) 评估患者睡眠质量^[2], 根据高血压患者症状表现, 选择睡眠效率、入睡时间和觉醒次数、睡眠障碍四项指数进行观察, 四项指标均按量表行 0-3 分制进行计算, 维度分值越高表明睡眠消极程度越高。

(3) 不良反应发生率: 呕吐、恶心、皮损、低血压。

1.4 统计学方法

将数据纳入 SPSS24.0 软件中分析, 计量资料比较采用 t 检验, 并以 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 率计数资料采用 χ^2 检验, 并以率 (%) 表示, ($P<0.05$) 为差异显著, 有统计学意义。

2 结果

2.1 血压水平

经数据收集计算, 两组患者在护理开展前两项血压指标对比无显著差距, 不具有统计学意义 ($P>0.05$), 在不同护理开展后, 观察组患者的收缩压与舒张压指标均优于对照组 ($P<0.05$), 见表 1。

表 1 观察组与对照组血压水平对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别/例数	收缩压 (mmHg)		舒张压 (mmHg)	
	护理前	护理后	护理前	护理后
对照组/69	152.30 $\pm$ 10.75	140.58 $\pm$ 6.32	99.07 $\pm$ 3.74	90.42 $\pm$ 2.03
观察组/69	153.07 $\pm$ 9.88	132.48 $\pm$ 5.67	98.75 $\pm$ 3.87	83.34 $\pm$ 1.78
t	0.440	7.920	0.490	21.780
P	0.662	<0.001	0.623	<0.001

2.2 睡眠质量

经量表分析及数据计算，观察组在接受耳穴压豆中医护理后睡眠质量显著改善，比较对照组的统计学结果具有显著差异（ $P<0.05$ ），见表2。

2.3 不良反应发生率

观察组患者在接受耳穴压豆中医护理基础上，不良反应发生率并未显著增加，两组患者之间无显著差异（ $P>0.05$ ），其中对照组不良反应2例，观察组不良反应2例，统计学结果（ $\chi^2=0.000$ ， $P>0.05$ ）。

表2 观察组与对照组睡眠质量对比（ $\bar{x} \pm s$ ）

组别/例数	入睡时间（分）	睡眠效率（分）	觉醒次数（分）	睡眠障碍（分）
对照组/69	1.02±0.23	1.26±0.17	1.47±0.51	1.08±0.22
观察组/69	0.53±0.10	0.68±0.21	0.96±0.20	0.57±0.20
<i>t</i>	16.230	17.830	7.730	14.250
<i>P</i>	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

3 讨论

高血压在我国中老年人群众患病率逐年上升，已经成为常见心脑血管疾病的基础病因，疾病的控制依赖药物治疗，实际上药物疗效受到诸多因素的制约，且因为患者普遍年龄偏大，对于高血压了解程度较低，治疗依从性普遍低于其他多年龄段常见疾病，因此需要采取有效的护理措施来规范患者的用药和日常健康行为^[3]。目前常规的护理干预在高血压治疗中起到了有效的辅助作用，但相较于中医理论下的中医护理，其效果并不理想^[4]。中医理论将高血压纳入“头痛”“眩晕”的范畴，患者因肝阳上亢、痰湿壅盛、阴虚阳亢、肾气亏虚等病机导致，病情变化则会受到睡眠、饮食、运动、情志等方面的影响，在护理中针对病机采取有效干预，则能实现“协调治病”的目的^[5]。

本研究基于中医理论，针对患者实施了耳穴压豆及相关的情志和饮食护理，结果表明相较于常规的高血压护理效果更好，不仅能够改善患者的血压水平，还能够改善睡眠质量，分析原因，可能与以下因素有关：

（1）人体中耳部有着丰富的血管脉络，更是中医认为的“经脉与脏腑连接之所”，通过对耳部穴位的有效按压，首先能够刺激血液循环，其次会对肝肾、心脏等脏腑实现穴位刺激，人体在此刺激下神经中枢得以调节、血液循环得以改善，因此血压得以改善^[6-7]。（2）在中医辨证的前提下，针对不同证型患者采取不同的饮食策略，实现平肝降火、滋补肝肾等目的，在纠正不良饮食习惯的基础上，对于改善患者脏器功能有重要意义，从而间接改善了患者血压水平^[8]。（3）情志调理有利于缓解负面情绪，改善心态，提升了患者的治疗依从性，药物治疗及其他护理措施效用更好，对于控制血压水平有极大助力。

综上所述，针对高血压患者实施耳穴压豆中医护

理能够有利于控制高血压，改善睡眠质量，同时不会导致不良反应，具有应用价值。

参考文献

[1] 马志毅.《中国高血压防治指南(2024年修订版)》解读[J].实用心脑血管病杂志,2025,33(01):1-7.

[2] 张士玉,于春光,田润溪,等.中医护理干预对老年高血压病人血压影响的网状 Meta 分析[J].护理研究,2025,39(08):1281-1292.

[3] 徐美杰,王振宇.中医护理耳穴压豆联合穴位贴敷对高血压病的影响观察[C]//重庆市健康促进与健康教育学会.临床医学创新与实践学术研讨会论文集(一).联勤保障部队大连康复疗养中心;2025:1006-1009.

[4] 任建芬,邱燕.标准化耳穴压豆中医护理在高血压病患者中的应用效果分析[J].中国标准化,2023,(18):272-275.

[5] 曾绮思.高血压患者的耳穴压豆中医护理意义探讨[J].心血管病防治知识,2022,12(27):82-84.

[6] 黄琴,邓作斌,邓丽华.中医情志护理联合耳穴压豆对广泛性焦虑伴失眠患者的临床效果研究[J].首都食品与医药,2026,33(1):140-142.

[7] 唐婕妤,谭军,赵晔,等.耳穴压豆联合中医情志护理治疗高血压合并焦虑(肝郁化火型)的疗效观察[J].中医药导报,2023,29(5):112-115+123.

[8] 迟道露.耳穴埋豆联合穴位敷贴护理在急诊高血压合并眩晕患者中的效果分析[J].中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生,2025(6):152-155.

版权声明：©2026 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