

智能可视化精准耳穴贴压治疗更年期患者失眠的疗效观察

郭 静, 徐雪玲

乌鲁木齐市米东区中医医院 新疆乌鲁木齐

【摘要】目的 评估智能可视化精准耳穴贴压治疗在更年期失眠患者中的应用效果。**方法** 选取 2024 年 1 月至 2024 年 12 月间在我院接受治疗的 88 例更年期失眠患者作为研究对象。采用随机数字表法将患者分为两组, 每组 44 例。对照组患者接受口服阿普唑仑片治疗, 观察组在对照组治疗基础上增加智能可视化精准耳穴贴压治疗。比较两组患者的治疗结局。**结果** 分析结果显示, 观察组患者的睡眠障碍改善时间显著短于对照组, 睡眠质量的改善程度亦优于对照组, 因失眠所引起的焦虑情绪改善效果与对照组相比占据优势, 患者的激素水平调整效果以及生活质量评分均优于对照组, 两组间各项指标差异具有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论** 智能可视化精准耳穴贴压干预在更年期失眠患者的治疗中显示出显著效果, 能够有效提升临床护理服务质量, 加速患者睡眠障碍的改善, 减轻患者的负面情绪, 增强疾病控制效果, 进而优化患者体内的激素水平, 显著提高患者的生活质量。

【关键词】 更年期; 失眠; 智能可视化精准耳穴贴压; 效果观察

【收稿日期】 2025 年 5 月 15 日

【出刊日期】 2025 年 6 月 16 日

【DOI】 10.12208/j.jmmn.20250316

Observation of the therapeutic effect of intelligent visualization and precise ear acupressure on insomnia in menopausal patients

Jing Guo, Xueling Xu

Urumqi Midong District Hospital of Traditional Chinese Medicine, Urumqi, Xinjiang

【Abstract】Objective To evaluate the application effect of intelligent visualization and precise ear acupressure therapy in menopausal insomnia patients. **Methods** 88 menopausal insomnia patients treated in our hospital between 01 / 2024 and 12 / 2024 were selected as the study subjects. The patients were divided into two groups of 44 patients each. Patients in the control group received oral alprazolam tablets, and the observation group added intelligent visualization to the treatment in the control group. Treatment outcomes were compared between the two patient groups. **Results** Analysis results show that the observation group of patients with sleep disorders improvement time significantly shorter than the control group, the improvement of sleep quality is better than the control group, anxiety caused by insomnia compared with the control group, the hormone level adjustment effect and quality of life score are better than the control group, the difference between the two groups have statistical significance ($P < 0.05$). **Conclusion** Intelligent visualization and precise ear acupressure intervention have shown significant effects in the treatment of menopausal insomnia patients, which can effectively improve the quality of clinical nursing services, accelerate the improvement of patients' sleep disorders, alleviate patients' negative emotions, enhance disease control effects, optimize patients' hormone levels, and significantly improve patients' quality of life.

【Keywords】 Menopause; Insomnia; Intelligent visualization and precise ear acupressure; Effect observation

更年期, 又称为围绝经期, 是女性生命中的一个重要阶段, 通常发生在 45-55 岁之间。这个时期, 女性体内的雌激素水平急剧下降, 导致一系列生理和心理变化。常见的症状包括潮热、出汗、情绪波动、失眠等。这些变化对女性的生活质量产生显著影响, 需要适当

的治疗和调适。目前, 更年期失眠患者主要依赖药物治疗, 如安眠药、抗抑郁药等, 但这些药物存在依赖性、副作用大等问题。此外, 非药物治疗如认知行为疗法、放松训练等, 在实际应用中存在疗效不稳定、操作难度大等问题。因此, 寻求安全、有效、便捷的治疗方法成

为临床研究的重点^[1-2]。为此, 我院对其患者实施了智能可视化精准耳穴贴压, 并将其获得的治疗效果在文中进行了总结分析。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本项研究中, 纳入了 2024 年 1 月至 2024 年 12 月间在我院接受治疗的 88 名更年期失眠患者作为研究样本。采用随机数字表法将患者随机分配至两组, 分别为观察组和对照组, 每组包含 44 名患者。观察组的患者年龄分布介于 42 至 55 岁之间, 平均年龄计算得出为 (48.50±2.10) 岁; 对照组患者的年龄范围亦在 43 至 55 岁之间, 平均年龄为 (49.00±2.20) 岁。对两组患者在性别、教育程度、病程等方面进行了基线资料对比分析, 结果显示各维度间的差异均不具备统计学意义 ($P>0.05$), 这证实了两组患者在基线特征上具有可比性。

1.2 方法

对照组患者给予口服阿普唑仑片 0.4mg, 每日用药三次, 共连续治疗一个月后观察效果。观察组患者在对照组的用药基础上添加智能可视化精准耳穴贴压, 具体操作流程: 准备耳穴贴压片、耳穴探测仪、消毒棉球、棉签、酒精等。告知患者治疗的基本原理和过程, 确保患者了解并愿意配合。使用耳穴探测仪或根据传统中医耳穴图, 准确找到以下耳穴: 心、神门、肾、皮质下、交感、内分泌等。对于不熟悉耳穴位置的患者, 可以使用耳穴探测仪辅助定位。使用棉签蘸取 75% 酒精, 对耳廓进行全面消毒, 特别是耳穴部位。将耳穴贴片对准已定位的耳穴, 确保贴片中心与耳穴重合。轻轻按压耳穴贴片, 使其与耳廓紧密贴合。贴压注意事项: 耳穴贴片应避免贴在耳廓的软骨部分, 以免造成不适。耳穴贴片不宜贴在皮肤破损或有感染的地方。每天治疗一次, 每次治疗 6-8 小时。治疗期间, 患者应避免剧烈运动和过度出汗, 以免影响耳穴贴片的粘贴效果。指导患者学会自我按压耳穴, 每次按压 3-5 分钟, 以增强治疗效

果。根据患者的具体情况和治疗反应, 治疗周期通常为 4 周。

1.3 观察标准

①分析比较两组患者在睡眠改善方面的时效性差异。②对患者的睡眠状况进行量化评估, 采用匹兹堡睡眠质量指数量表 (PSQI) 进行评分, 量表最高分为 18 分, 评分越高, 表明睡眠障碍的严重程度越严重。③焦虑水平: 使用汉密顿焦虑量表 (HAMA) 进行评分, 量表总分可达 100 分, 分数下降表示焦虑症状有所缓解。④对比分析两组患者在治疗前后内分泌激素水平的变化趋势及其改善效果。⑤评估患者的整体生活质量, 通过健康调查简表 (SF-36) 进行综合评分, 评分范围从 0 至 100 分, 得分越高, 代表患者的生活质量水平越高。

1.4 统计学方法

在 SPSS25.0 统计软件平台上对收集到的数据进行处理。对于连续性计量数据, 将采用均值 ($\bar{x} \pm s$) 的形式进行描述性统计。对于两组数据之间的比较, 将采用独立样本 t 检验方法进行分析。若两组数据比较结果显示统计学差异显著, 则认为 P 值小于 0.05。

2 结果

在治疗前的基线比较中, 两组指标对比无明显差异 (P 值大于 0.05)。然而, 在治疗后, 与对照组相比, 观察组患者在睡眠障碍的改善时间上表现出显著缩短, 睡眠质量显著提升, 焦虑症状显著减轻, 体内激素水平亦显著改善, 最终患者的整体生活质量显著提高 (P 值小于 0.05), 具体数据详见表 1 和表 2。

3 讨论

更年期失眠的病因主要与激素水平变化、神经递质失衡、心理社会因素及生理结构变化有关。具体机制包括雌激素减少导致的神经递质分泌异常、体温调节紊乱、睡眠结构改变等。更年期失眠不仅影响患者的睡眠质量, 还可能导致认知功能下降、情绪波动、心血管疾病风险增加等问题。

表 1 组间临床指标对比情况 ($n, \bar{x} \pm s$)

分组	n	睡眠障碍改善时间 (d)		睡眠质量/分		焦虑情绪/分	
		实施后	实施前	实施后	实施前	实施后	实施前
观察组	44	8.5±0.6	14.6±0.8	9.5±0.4	27.6±2.7	8.5±1.3	
对照组	44	10.6±1.0	14.7±0.9	11.2±0.6	27.7±2.8	12.7±1.8	
t 值		11.9447	0.5508	15.6377	0.1705	12.5473	
P 值		0.0001	0.5832	0.0001	0.8650	0.0001	

表 2 组间评分指标对比详情 ($\bar{x} \pm s$)

分组	n	雌二醇 (pmol/L)		卵泡刺激素水平 (mIU/ml)		生活质量/分	
		实施前	实施后	实施前	实施后	实施前	实施后
观察组	44	8.5±0.7	9.6±0.6	53.2±2.2	37.5±1.6	57.4±4.8	89.4±9.7
对照组	44	8.4±0.5	8.9±0.4	53.3±2.3	46.5±1.9	57.6±4.9	79.2±8.4
t 值		0.7710	6.4390	0.2084	24.0340	0.1934	5.2728
P 值		0.4428	0.0001	0.8354	0.0001	0.8471	0.0001

长期失眠还可能加剧更年期症状,如潮热、出汗等,严重影响患者的生活质量和工作效率。此外,失眠还可能增加抑郁症和焦虑症的风险,对身心健康造成严重危害^[3-4]。阿普唑仑片,作为一种苯二氮草类药物,在治疗更年期失眠方面显示出镇静催眠、抗焦虑、肌肉松弛和抗惊厥的药理作用,有助于缓解失眠症状和焦虑情绪。然而,单独使用阿普唑仑片存在依赖性、耐受性增加、认知功能影响、成瘾风险、潜在的副作用以及与其他药物的相互作用等问题。因此,在使用阿普唑仑片治疗更年期失眠时,需在医生指导下进行,并注意监测患者的反应,同时可能需要结合其他治疗方法,以确保治疗效果的同时,降低潜在的风险^[5-6]。为进一步提高临床治疗效果,我院对其患者在常规用药基础上添加了智能可视化精准耳穴贴压治疗,且最终获得了较为理想的治疗效果。耳穴贴压治疗失眠,基于中医经络理论,通过精准刺激耳部特定的穴位,以此调节全身的经络系统,进而达到改善脏腑功能的目的。耳穴与人体的各个器官紧密相连,通过贴压耳穴,可以有效地调节内分泌,平衡阴阳,这对于缓解更年期患者因激素水平变化而引发的失眠症状具有显著效果。此外,耳穴贴压还能通过调节神经递质水平,从神经系统的角度改善睡眠质量。在治疗过程中,智能可视化技术的应用进一步提升了治疗的精确性。通过图像识别和数据分析,医生能够更直观地定位耳穴,实时监控治疗过程,确保治疗方案得以准确实施,这不仅增强了治疗的精准度,也提高了更年期失眠治疗的总体效果,同时保留了中医理论的特色和优势^[7-8]。

综上所述,将智能可视化精准耳穴贴压应用于更年期患者失眠治疗中能够发挥重要性作用,智能可视化技术确保耳穴定位的准确性,与传统耳穴贴压相比,显著提高治疗效果。西药治疗作为辅助,能够快速缓解

症状。两者结合,优势互补,协同作用显著,有效缩短治疗周期,提升患者睡眠质量。

参考文献

- [1] 兰巧斯,任志玲,陶品月,等.穴位贴敷在更年期睡眠障碍患者中的应用研究[J].中国医学创新,2024,21(23):87-91.
- [2] 陈玉娟,蔡丛兰,苗维君,等.二仙汤加减联合耳穴贴压治疗更年期综合征的临床效果[J].中外医药研究,2024,3(7):90-92.
- [3] 全春梅,闫秋丽.甘麦大枣汤联合原络针刺治疗更年期失眠症女性患者的疗效及对血清神经递质水平的影响[J].中医临床研究,2022,14(25):63-66.
- [4] 韩倩楠,陈必慧,朱海利.围绝经期女性失眠的中西医治疗思路比较[J].海南医学,2023,34(1):148-152.
- [5] 王君.耳穴压豆联合正念减压疗法在改善更年期患者失眠中的疗效观察[J].中医外治杂志,2022,31(6):3-5.
- [6] 王思婷,韦丽华,刘礼礼.女性更年期高血压伴睡眠障碍的中西医护理干预[J].中外医学研究,2022,20(18):104-107.
- [7] 欧琰,何锋云,侯艳华,等.穴位贴敷联合自助式正念训练在更年期综合征中的应用研究[J].湖北中医药大学学报,2024,26(1):106-108.
- [8] 周璇梓,李桂侠,彭飞.更年期综合征群体探究失眠症状心理治疗的随机对照研究[J].中国健康心理学杂志,2023,31(6):801-805.

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