

耳穴贴压联合中药足浴对社区高血压病老年患者的影响分析

王 欣, 於凌彤, 唐明静, 郭爱云

南京市浦口区中医院 江苏南京

【摘要】目的 探究耳穴贴压联合中药足浴对社区高血压病老年患者的影响。**方法** 从 2023 年 1 月到 2024 年 12 月期间社区内的老年高血压患者里, 选了 80 例作为研究对象, 用随机数字表法分成对照组和联合组, 每组各 40 例。对照组用常规社区护理干预, 联合组在常规护理基础上加上耳穴贴压联合中药足浴干预。比较效果。**结果** 干预后, 联合组收缩压、舒张压都比对照组低, 生活质量比对照组高 ($P < 0.05$); 两组不良反应发生率相比无明显差异 ($P > 0.05$)。**结论** 耳穴贴压联合中药足浴能有效降低社区高血压病老年患者的血压水平, 提高其生活质量, 且安全性较好, 值得在社区推广应用。

【关键词】 耳穴贴压; 中药足浴; 社区; 高血压病; 老年患者; 血压水平; 生活质量

【收稿日期】 2025 年 7 月 24 日

【出刊日期】 2025 年 8 月 20 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250416

Analysis of the impact of auricular point pressing combined with traditional Chinese medicine foot bath on elderly patients with hypertension in the community

Xin Wang, Lingtong Yu, Mingjing Tang, Aiyun Guo

Pukou District Hospital of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu

【Abstract】Objective To explore the effect of auricular point pressing combined with traditional Chinese medicine foot bath on elderly patients with hypertension in the community. **Methods** From January 2023 to December 2024, 80 elderly hypertensive patients in the community were selected as the research subjects and randomly divided into the control group and the combined group by the random number table method, with 40 cases in each group. The control group received conventional community nursing intervention, while the combined group, on the basis of conventional nursing, added auricular point sticking and pressing combined with traditional Chinese medicine foot bath intervention. Compare the effects. **Results** After the intervention, the systolic and diastolic blood pressures of the combined group were lower than those of the control group, and the quality of life was higher than that of the control group ($P < 0.05$). There was no significant difference in the incidence of adverse reactions between the two groups ($P > 0.05$). **Conclusion** Auricular point patching combined with traditional Chinese medicine foot bath can effectively reduce the blood pressure level of elderly patients with hypertension in the community, improve their quality of life, and has good safety. It is worthy of promotion and application in the community.

【Keywords】 Auricular point pressing; Chinese herbal foot bath; Community; Hypertension; Elderly patients; Blood pressure level; Quality of life

高血压是老年人群中常见的慢性疾病, 以动脉血压持续升高为主要特征, 若长期血压控制不好, 容易引发心、脑、肾等重要脏器的损害, 严重影响患者的生活质量和生命健康。社区作为老年高血压患者管理的主要场所, 采取有效的干预措施控制血压很重要。近年来, 中医护理技术在高血压防治中的应用受到很多人的关注, 耳穴贴压和中药足浴作为中医特色护理方法, 具有操作简单、副作用小等好处^[1-2]。基于这一点, 本

研究旨在分析耳穴贴压联合中药足浴对社区高血压病老年患者的影响。

1 资料与方法

1.1 一般资料

从 2023 年 1 月到 2024 年 12 月社区内的老年高血压患者里, 选了 80 例作为研究对象。用随机数字表法将 80 例患者分成对照组和联合组, 每组 40 例。对照组年龄 60-78 岁, 平均 (68.52 ± 5.36) 岁。联合组年龄

61-79 岁, 平均 (69.15 ± 5.42) 岁。两组具有可比性。

1.2 方法

对照组用常规社区护理干预, 具体如下: (1) 健康宣教: 定期组织高血压知识讲座, 向患者讲解高血压的病因、危害、治疗方法及注意事项等, 发放宣传手册, 提高患者对疾病的了解。(2) 饮食指导: 指导患者低盐、低脂饮食, 每日食盐摄入量控制在 5g 以内, 减少动物脂肪、油炸食品的摄入, 多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含膳食纤维的食物。(3) 运动指导: 根据患者的身体状况, 制定适合个人的运动计划, 每周运动 3-5 次, 每次 30-60 分钟, 运动强度以患者不感到疲劳为宜。(4) 用药指导: 督促患者按时按量服用降压药物, 讲解药物的作用、用法、剂量及不良反应, 避免自行增减药量或停药。(5) 血压监测: 指导患者及家属正确使用血压计, 每日定时测量血压并记录, 每周将血压记录反馈给社区护士, 护士根据血压情况调整护理方案。

联合组在常规护理基础上, 用耳穴贴压联合中药足浴干预, 具体如下: (1) 耳穴贴压: ①选穴: 心、肝、肾、交感、降压沟。②操作方法: 先用 75% 酒精棉球消毒耳廓皮肤, 待干后, 将王不留行籽贴于 $0.5\text{cm} \times 0.5\text{cm}$ 的胶布中央, 然后对准所选穴位贴压。贴压后, 指导患者每日自行按压 3-5 次, 每次每穴按压 1-2 分钟, 力度以患者感到酸胀、麻痛为宜, 避免过度用力损伤皮肤。每次贴压保留 3-4 天, 两耳交替进行, 连续干

预 4 周。③注意事项: 贴压期间, 保持耳廓皮肤清洁干燥, 避免沾水; 若耳廓皮肤出现红肿、瘙痒等不适, 及时取下胶布, 暂停贴压, 待皮肤恢复后再进行。(2) 中药足浴: ①药物组成: 钩藤 30g、菊花 20g、夏枯草 25g、桑叶 15g、牛膝 20g、桑寄生 15g、杜仲 15g。②操作方法: 将上述药物放入锅中, 加入 2000-3000ml 清水, 浸泡 30 分钟后, 大火煮沸, 再小火煎煮 20 分钟, 去渣取汁, 将药液倒入足浴盆中, 加入适量温水, 调节水温至 $38-42^{\circ}\text{C}$ 。患者每晚睡前进行足浴, 将双足浸泡于药液中, 水面以没过脚踝为宜, 每次浸泡 20-30 分钟, 每日 1 次, 连续干预 4 周。

1.3 观察指标

比较血压水平、生活质量和安全性。

1.4 统计学方法

用 SPSS22.0 统计学软件进行数据分析。计量资料 t 检验; 计数资料 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组患者干预前后血压水平比较

两组患者收缩压、舒张压都比干预前低, 且联合组比对照组低 ($P < 0.05$), 见表 1。

2.2 两组患者干预前后生活质量评分比较

干预 4 周后, 两组患者 GQOLI-74 各维度评分都比干预前高, 且联合组比对照组高 ($P < 0.05$), 见表 2。

表 1 两组患者干预前后血压水平比较 ($\bar{x} \pm s$, mmHg)

组别 (n)	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组 (n=40)	92.14 ± 6.53	85.61 ± 4.23	141.89 ± 3.18	132.48 ± 2.12
联合组 (n=40)	92.13 ± 6.44	78.34 ± 3.25	141.52 ± 3.28	121.15 ± 2.35
t	0.007	8.619	0.512	22.641
P	0.995	0.000	0.610	0.000

表 2 两组患者干预前后生活质量评分比较 ($\bar{x} \pm s$, 分)

组别 (n)	治疗前	治疗后
对照组 (n=40)	67.31 ± 2.51	85.21 ± 2.43
联合组 (n=40)	67.24 ± 2.74	92.32 ± 3.12
t	0.119	11.371
P	0.905	0.000

2.3 两组患者不良反应发生率比较

对照组出现耳廓皮肤轻微红肿 1 例, 不良反应发生率为 2.5%; 联合组出现足部皮肤轻微瘙痒 1 例, 不良反应发生率为 2.5%。两组不良反应发生率相似 (χ^2

$=0.000$, $P=1.000$)。

3 讨论

高血压是一种以动脉血压持续升高为特征的进行性心血管损害疾病, 老年人群由于血管弹性降低、调节

功能减退等原因,是高血压的高发人群^[3]。中医认为,高血压属于“眩晕”“头痛”范畴,其发病与肝肾阴虚、肝阳上亢、气血失调等有关。耳穴贴压是中医特色护理方法之一,耳廓与人体脏腑、经络密切相关,通过刺激耳穴可调节脏腑功能、疏通经络、调和气血。本研究选取的神门穴具有镇静安神、舒缓情绪的作用;心穴能宁心安神、调和气血;肝穴可疏肝理气、平肝潜阳;肾穴能滋补肾阴、益精填髓;降压沟是治疗高血压的特效穴,可直接起到降压作用。这些穴位一起使用,通过王不留行籽的持续刺激,达到调节血压的目的^[4-5]。

中药足浴是将中药药液作用于足部,通过皮肤渗透和温热刺激发挥疗效。足部是人体经络汇聚之处,与脏腑相连。本研究中所用的钩藤具有平肝息风、清热降压的作用;菊花能疏风清热、平肝明目;夏枯草可清肝泻火、散结降压;桑叶能疏散风热、平肝潜阳;牛膝能活血通经、引血下行;桑寄生、杜仲具有补肝肾、强筋骨的作用。这些药物一起使用,通过足浴使药液透过足部皮肤进入体内,再结合温热刺激,促进足部血液循环,疏通经络,调节脏腑功能,从而达到降低血压的效果^[6-7]。

本研究表明,干预4周后,联合组收缩压、舒张压都比对照组低,说明耳穴贴压联合中药足浴能更有效地降低社区高血压病老年患者的血压水平。这是因为耳穴贴压和中药足浴从不同途径发挥协同作用,耳穴贴压通过刺激耳廓穴位调节脏腑功能,中药足浴通过药液渗透和温热刺激疏通经络、调节气血,两者联合增强了降压效果。同时,耳穴贴压联合中药足浴能提高患者的生活质量。血压得到有效控制后,患者的头晕、头痛等症状减轻,身体的不舒服感降低,从而改善了躯体功能;同时,病情的好转也能减轻患者的心理负担,使其保持良好的心态,提高心理功能;生活质量的提高还能增强患者的社交信心,改善社会功能;物质生活状态的改善则与患者健康状况好转、医疗费用减少等有关^[8-9]。另外,耳穴贴压联合中药足浴具有较好的安全性。耳穴贴压所用的王不留行籽刺激性小,贴压期间只要注意皮肤护理,一般不会出现严重不良反应;中药足浴所用药物温和,水温适宜,只要掌握好不能用的

情况和注意事项,也不易引发不良反应。

综上所述,耳穴贴压联合中药足浴应用于社区高血压病老年患者,能有效降低血压水平,提高生活质量,且安全性较好,是一种值得在社区推广的护理干预方法。在今后的社区护理工作中,可进一步优化耳穴贴压的穴位选择和中药足浴的药物配方,以提高干预效果。

参考文献

- [1] 罗奎,白永江.中医外治法耳穴压豆治疗社区高血压的研究进展[J].中外医疗,2024,43(34):190-193.
- [2] 林梅香,黄丽华,黄冬梅,赖宝珍,陈玲炫.耳部全息铜砭刮痧联合耳穴埋豆治疗社区肝阳上亢型高血压患者的应用效果分析[J].中外医疗,2024,43(20):177-180.
- [3] 龙苏兰,陈文潇,李中寅,孙志强,阳金生.耳穴贴压联合中药足浴对社区高血压病老年患者的影响[J].光明中医,2023,38(04):605-608.
- [4] 杨伟伟,孙咪,戴霞,郭栋.中医适宜技术在社区高血压病健康管理中的研究进展[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(20):70-71+73.
- [5] 王懂燕.社区高血压患者的中医护理进展[J].内蒙古中医药,2017,36(12):146-147.
- [6] 司友琴,王业广.中医药融入社区高血压管理的临床疗效观察[J].中国城乡企业卫生,2017,32(05):100-102.
- [7] 王洪兴.社区高血压中医健康管理措施和效果分析[J].中外女性健康研究,2016,(20):13-14.
- [8] 陈珊.中医适宜技术治疗社区老年原发性高血压60例[J].中国中医药现代远程教育,2015,13(21):147-148.
- [9] 张翠红.社区高血压的中医护理及健康教育干预[J].社区医学杂志,2015,13(12):55-56.

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