

◆ 护理研究 ◆

“晨梳头，夜沐足”养生疗法干预心血管疾病伴焦虑症疗效分析

唐聪，余小玲，林小丽，陈静薇

广东省中医院，广东 广州 510006

[摘要] 目的：观察“晨梳头，夜沐足”养生疗法对心血管疾病伴焦虑症患者的影响。方法：选取在本院住院治疗的83例心血管疾病伴焦虑症患者，随机分为对照组40例和试验组43例。对照组予对症治疗，试验组在对症治疗的基础上加“晨梳头，夜沐足”养生疗法，疗程均为4周。治疗后评估2组临床疗效，治疗2周及4周后统计汉密尔顿焦虑量表（HAMA）评分。结果：对照组总有效率67.50%，试验组总有效率86.05%，2组比较，差异有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。治疗前，2组HAMA评分比较，差异无统计学意义（ $P > 0.05$ ）。2组治疗4周后及试验组治疗2周后的HAMA评分均较治疗前降低，差异均有统计学意义（ $P < 0.01$ ）。与对照组治疗后同期比较，试验组的HAMA评分均较高，差异均有统计学意义（ $P < 0.01$ ）。结论：“晨梳头，夜沐足”养生疗法能有效缓解心血管疾病伴焦虑症患者的焦虑情绪。

[关键词] 心血管疾病；焦虑；中医养生；晨梳头；夜沐足；汉密尔顿焦虑量表（HAMA）

[中图分类号] R714.252 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415 (2017) 08-0131-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2017.08.041

Effect of Health-Keeping Therapy of “Combing Hair in the morning and Bathing Foot in the Evening” for Patients with Cardiovascular Disease with Anxiety

TANG Cong, YU Xiaoling, LIN Xiao li, CHEN Jingwei

Abstract: Objective: To observe the curative effect of health-keeping therapy of “combing hair in the morning and bathing foot in the evening” for patients with cardiovascular disease with anxiety. Methods: Divided 83 cases of patients with cardiovascular disease accompanied with anxiety in our hospital into the control group being 40 cases and the experiment group being 43 cases randomly. The control group was given symptomatic treatment, while the experiment group was given the therapy of Chinese medicine health-keeping. Both groups received treatment for four weeks. After treatment, evaluated clinical effect in both groups, and recorded Hamilton anxiety scale (HAMA) score after two weeks and four weeks of treatment. Results: The total effective rate was 67.50% in the control group, and was 85.05% in the experiment group, the difference being significant ($P < 0.05$). Before treatment, compared HAMA scores of the two groups, there had no significant difference ($P > 0.05$). HAMA scores in both groups after two weeks and four weeks of treatment were decreased when compared with those before treatment ($P < 0.01$). After treatment, HAMA scores of the experiment group were higher than those of the control group at the same period ($P < 0.05$). Conclusion: “Comb hair in the morning and bathing foot in the evening” can effectively relieve anxiety of patients with cardiovascular disease with anxiety.

Keywords: Cardiovascular disease; Anxiety; Chinese medicine health-keeping; Combing hair in the morning; Bathing foot in the evening; Hamilton anxiety scale (HAMA)

心血管疾病发生发展除遗传和生物因素外，目前认为还与个体的心理行为密切相关^[1]。心血管疾病可伴随出现焦虑、抑

郁等心理问题，后者又导致心血管事件发生率和死亡率增加^[2]。现代医学主要有药物疗法和心理疏导2种干预方法。药

[收稿日期] 2017-02-28

[基金项目] 广东省中医药局科技强省项目 (20162048)

[作者简介] 唐聪 (1986-), 女, 护师, 研究方向: 心脏手术后专科护理。

物疗法固然可取得一定的疗效,但因副作用多、依从性差、成瘾性与耐药性较强的缺点,临床使用受到限制。中医善于把“天人合一”的思想融入日常生活,治疗手段除了内服药物之外,还有外治的方法,一些简单的养生疗法便于操作,适宜推广,持之以恒颇有疗效。本研究使用“晨梳头,夜沐足”养生疗法干预心血管疾病伴轻中度焦虑症患者,取得满意效果,现报道如下。

1 临床资料

资料全部为2014年7月—2015年11月在本院住院的有心脏器质性疾病(排除心功能Ⅱ级)并伴焦虑症状的患者。纳入病例均签署知情同意书,年龄18~70岁,均符合《CCMD-3中国精神障碍分类与诊断标准》^[1]中焦虑症的诊断标准,汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评分 ≥ 14 分。排除头面部皮肤或足部皮肤溃烂者;合并其他精神疾病,伴发严重器质性病变与重大躯体疾病及合并人格障碍者。本研究共纳入83例患者,其中男37例,女46例;年龄(66.78 ± 10.23)岁;HAMA评分(23.5 ± 4.02)分;病程(7.2 ± 2.3)月。在心血管疾病分析中,风湿性心脏病13例,冠心病38例,心律失常34例,高血压病46例。按随机对照原则分成对照组40例和试验组43例,2组性别、年龄等一般资料比较,差异均无统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

2 治疗方法

2.1 对照组 针对原发心血管疾病进行药物治疗,具体用药根据实际情况而定,共用药4周。

2.2 试验组 在针对原发心血管疾病进行药物治疗的基础上加“晨梳头,夜沐足”养生疗法。^①晨梳头:晨起后,先搓手掌至掌心发热,再以手由前额开始往上梳,经后脑扫回颈部,梳时手指要紧贴头皮,每次5 min左右,以舒适为度,当头皮有热、胀、麻的感觉时即刻停止。最后以双手手指指肚轻扣头皮,重点刺激印堂、头维、太阳、百会、风池等穴位,每个穴位扣击1 min左右。^②夜沐足:临睡前,沐足桶内先用适量热水浸泡1包舒筋活络洗剂(广东省中医院院内制剂)10 min左右,然后加水调至温度 $42 \sim 45^\circ\text{C}$,水平面高度以沐足时能没过足部三阴交为宜,双脚同时浸泡约20 min,以全身微微出汗为度。沐足完毕即擦干双脚,然后用手指点按涌泉穴,双足各1 min。住院期间,每天清晨8 am由主管护士统一集中患者,集体教授并共同操作梳头方法,临睡前也由主管护士负责发放及回收沐足材料。如患者出院,嘱其继续坚持梳头、沐足疗法,并每周随访1次,随访人员向患者及家属询问出院后康复情况、情绪、精神状况等,共干预4周。

3 观察指标与统计学方法

3.1 观察指标 ^①观察患者治疗后症状的改善情况;^②于治疗前及治疗2周和4周后各统计1次HAMA评分,包括14项条目,每项均为5级评分,分值为0~4分,评分越高表示

焦虑情况越严重。

3.2 统计学方法 采用SPSS17.0统计学软件处理数据。计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,对正态分布的计量资料进行 t 检验,对偏态分布的计量资料进行秩和检验;计数资料采用 χ^2 检验。

4 疗效标准与治疗结果

4.1 疗效标准 临床治愈:临床症状大部分消失, HMAM评分 < 7 分或下降 $\geq 75\%$;显效:临床症状大部分消失, $50\% \leq$ HMAM评分 $< 75\%$;有效:临床症状部分消失, $25\% \leq$ HMAM评分 $< 50\%$;无效:临床症状无明显改变, HMAM评分下降 $< 25\%$ 。

4.2 2组临床疗效比较 见表1。治疗4周后,对照组总有效率67.50%,试验组总有效率86.05%,2组比较,差异有统计学意义($P < 0.05$)。

表1 2组临床疗效比较

组别	n	临床治愈	显效	有效	无效	总有效率(%)
对照组	40	0	5	22	13	67.50
试验组	43	1	8	28	6	86.05

与对照组比较, ^① $P < 0.05$

4.3 2组治疗前后HAMA评分比较 见表1。治疗前,2组HAMA评分比较,差异无统计学意义($P > 0.05$)。2组治疗4周后及试验组治疗2周后的HAMA评分均较治疗前降低,差异均有统计学意义($P < 0.01$)。与对照组治疗后同期比较,试验组的HAMA评分均较高,差异均有统计学意义($P < 0.01$)。

表2 2组治疗前后HAMA评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	n	治疗前	治疗第2周	治疗第4周
对照组	40	23.76 ± 3.22	21.47 ± 3.86	19.25 ± 3.42
试验组	43	23.37 ± 3.72	18.76 ± 4.53	15.84 ± 4.73

与同组治疗前比较, ^① $P < 0.01$;与对照组治疗后同期比较, ^② $P < 0.01$

4.4 不良反应 开展该养生疗法过程中,未有患者出现明显不良反应。

5 讨论

随着新形势下社会、工作、家庭等的压力日益增加,心血管疾病合并焦虑、抑郁的人群也逐渐增多。现代医学针对心血管合并焦虑患者多采用选择性血清素再吸收抑制剂(SSRIs)和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRIs)为主的药物治疗。由于抗焦虑药存在不同程度的心肌毒性及心脏抑制作用,且心血管疾病基础用药较多,药物之间有竞争性抑制的作用,所以增加口服药物可能增加不良反应情况发生,故寻求有效的非药物疗法十分必要。中医学认为,心血管疾病合并焦虑症状病机众多,或虚、或痰、或瘀,总不离气血失和,经脉不畅。传统养生形式多样,由于其具有理论内涵丰富便于操作等特点,日益受到

广泛重视。

中医学认为,头为一身之主宰,顶有百会、四神聪、上星,鬓有太阳、率谷,额有印堂,枕后有风池、风府、哑门、翳风等穴位,当诸阳所会,百脉所通,故梳发能明目祛风,引血向上。足三阳、足三阴经均起止足部,并与全身经脉、器官密切相联,足浴通过热力及药物作用于脚部,可起到引火归无、引血下行、调和阴阳的作用。另外,中医学历来强调天人相应,不同的时间、节气以至于时辰都有不同的养生要求,养生如能顺应天时,必然能使经络通畅,气血充盛。一日之晨如一年之春,属于阳气升发之时,此时刺激诸阳之会效果尤佳。“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高”《养生论》。相反,由昼至夜则若春至冬,过午阴气自半,入夜则阳衰阴盛。同时因“阴脉者集于足下而聚于足心”《素问·厥论》,故夜晚寒邪易从足部入侵,进而侵犯到身体的其他部位,所以容易出现“脚冷冷全身”的现象。《备急千金要方》中也有关于这方面的详细记载:“每(年)八月一日已(以)后,即微火暖足,勿令下冷无生意,常欲使气在下。”据此,本研究将沐足时间定于夜晚临睡前,沐足后覆被入睡既能保持整夜足部温暖,顾护阳气,更能改善部分患者的睡眠质量,一举两得。此外,本法沐足所用舒筋活络洗剂,为本院院内制剂,含宽筋藤、骨碎补、牛大力、红花、杜仲等多种中草药材,有舒筋活络、养血活血的功效。

经过4周的治疗,试验组的总有效率高于对照组($P < 0.05$),HAMA评分低于对照组($P < 0.05$),表明“晨梳头,夜沐足”养生疗法能够有效改善心血管疾病伴焦虑症患者的焦虑状况。通过分析结果,发现本法对于HAMA评分为14~21分的患者效果最为明显,即对轻中度焦虑症患者效果最佳,达到临床治愈的1例患者HAMA评分由16分降至6分。本次研究结果突出了“晨梳头、夜沐足”养生疗法干预心血管疾病伴焦虑症的显著效果,值得临床借鉴。

[参考文献]

- [1] Flaster M, Sharma A, Rao M, et al. Poststroke depression: a review emphasizing the role of prophylactic treatment and synergy with treatment for motor recovery [J]. Top Stroke Rehabil, 2013, 20 (2): 139-150.
- [2] 杨菊贤,陈启稚.焦虑与惊恐对心血管的影响[J].中国全科医学,2001,4(5):379.
- [3] 中华医学会精神科分会. CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3版. 济南:山东科学技术出版社,2001:57-58.

(责任编辑:吴凌,刘迪成)

耳穴压豆配合穴位贴敷对慢性糜烂性胃炎伴焦虑及失眠的影响

屠林莉,朱晓军,童艳青

金华市中心医院,浙江 金华 321000

[摘要] 目的:观察耳穴压豆配合穴位贴敷治疗慢性糜烂性胃炎伴焦虑症及失眠的临床效果。方法:将80例慢性糜烂性胃炎伴焦虑及失眠患者随机分为对照组与观察组,每组40例。对照组给予常规治疗与护理,观察组在常规治疗与护理基础上增加耳穴压豆和穴位贴敷。统计2组治疗前后的焦虑自评量表(SAS)及匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)评分。结果:干预前,2组SAS及PSQI评分比较,差异均无统计学意义($P > 0.05$)。干预后,2组SAS及PSQI评分均较治疗前降低,差异均有统计学意义($P < 0.05$, $P < 0.01$);观察组的SAS及PSQI评分均低于对照组,差异均有统计学意义($P < 0.05$)。结论:在常规治疗与护理干预基础上加用耳穴压豆和穴位贴敷,能进一步改善慢性糜烂性胃炎患者的焦虑及失眠症状。

[关键词] 慢性糜烂性胃炎;焦虑;失眠;耳穴压豆;穴位贴敷;焦虑自评量表(SAS);匹茨堡睡眠质量指数量表(PSQI)

[中图分类号] R573.3 [文献标志码] A [文章编号] 0256-7415(2017)08-0133-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2017.08.042

[收稿日期] 2016-08-02

[作者简介] 屠林莉(1989-),女,护师,主要从事临床护理工作。

[通讯作者] 童艳青, E-mail: 642237851@qq.com。