

■ 专科护理

耳穴序贯疗法治疗失眠患者时的护理要点

□王红霞 文/图

你是否经历过漫漫长夜“别人皆睡你独醒”，白天“别人活力满满，你哈欠连连”？是否因此心悸、胸闷、食欲不振、精神萎靡？据世界卫生组织调查，全球近1/3的人口被失眠困扰。在中国，成年人的失眠发生率高达38.2%。对于饱受失眠困扰的他们来说，漫漫长夜仿佛是没有尽头的道路，看不到远方。他们期盼能够重新找回生活的色彩与希望。

长期失眠可能会引发记忆力减退、易怒、易激惹、焦虑、抑郁等一系列问题，严重时可能诱发或加重心血管疾病、内分泌疾病等，对个体的生理健康和心理健康造成严重威胁。

中医认为，耳与经络有着密切联系：手太阳经、手少阳经和足少阳经直接入耳，其余经脉或经别终于耳，或循行于耳周，因此十二经脉或直接间接到达耳部，即“十二经脉通于耳”。此外，耳与脏腑亦有着一定的关系。《灵枢·五阅五使》云：“耳者，肾之官也。”《证治准绳》云：“心在窍为舌，以舌非孔窍，故窍寄于耳，则肾为耳窍之主，心为耳窍之客。”由此可见，耳郭虽然小，但是与全身联系紧密。因此，当人体发生疾病时，可以通过耳穴治疗。临床观察，耳穴序贯疗法（耳部按摩+耳部铜砭刮痧+耳穴贴压）对失眠有独特疗效，通过精准、持续刺激，达到改善脏腑功能、调节人体气血、促进睡眠的目的。下面是运用耳穴序贯疗法治疗一例失眠患者时的护理要点。



耳部刮痧

患者赵某，63岁，以“心悸、胸闷1个多月，加重2天”为主诉，“胸痹心痛”为诊断，于2024年3月15日被收治入院。患者表现为神志清，精神差、心悸、胸闷、气短、乏力、纳差、眠差、易醒、二便失调、舌质暗、苔白腻、脉细弱。患者入睡困难，每日仅睡2小时~3小时。护理人员遵医嘱给予患者右耳耳部按摩+耳部铜砭刮痧+耳穴贴压。

临床资料

护理措施

耳部按摩：耳部按摩是指用手指指腹或按摩器具（按摩棒、金属探棒等），在耳郭不同部位进行点按、擦揉、提捏等，使局部产生明显的酸、麻、胀、痛、热等感觉，或向疾病所在的位置传导，以达到预防、治疗疾病和保健目的的一种方法。每日早晚坚持耳部按摩，可以激发经气，通经活络，调整相应脏腑功能和局部功能，从而起到镇静安神的作用。具体操作方法：清洁双手后，两掌心（劳宫穴）相对，摩擦揉搓至发热；将掌心覆盖在患者的耳郭正面，以顺时针方向按摩20次；将食指置于耳甲处，以食指及中指指腹纵向按摩耳背20次；用拇指和食指指腹轻捏耳轮，并从下往上按摩20次；将食指置于耳垂处，用拇指指腹轻捏耳垂正面，并顺时针按摩整个耳垂20次。

耳部铜砭刮痧：耳部铜砭刮痧是一种通过刮拭耳部反射区域，使局部出现块状

或片状紫红色瘀斑，达到疏通腠理、平衡阴阳、引邪出表的一种外治法。具体操作方法：辨证选用皮下、心、神门、枕等部位。准备好铜砭、酒精、棉球等物品，清洁双手并做好消毒；用棉签清洁耳郭，并涂以少量的刮痧油，按从上到下、从外到内、从前到后的顺序重点刮拭以上部位；刮拭后用棉签再次清洁耳郭皮肤，并检查皮肤有无破损。

耳穴贴压：耳穴贴压又称耳穴压豆，是指将药丸、磁珠等粘贴在耳郭上的穴位或反应点，用手指按压刺激，使其产生酸、麻、胀、痛等感觉，通过经络传导起到疏通经络、扶正祛邪等作用。辨证选用心、神门、枕、垂前、催眠点、三焦、皮质下并进行贴压，以达到养血生脉、益气通络、镇静安神的功效。具体操作方法：在患者的耳部皮肤无破损的前提下，用75%的酒精对患者的耳部进行常规消毒，将王不留行籽贴在

上述位置，每次单耳贴压，每3天~5天更换1次，左右耳交替。同时，指导患者每天用食指和拇指指腹按压耳豆，力度适中，直至出现酸、麻、胀、痛等感觉，每天按压3次~5次，每次按压至耳部发红发热。

经过一段时间的治疗，患者表示入睡困难较之前有所改善，但睡眠时间改善不明显，每日睡2小时~4小时。随后，护理人员给予患者左耳耳部按摩+耳部铜砭刮痧+耳穴贴压治疗，并在之前的耳穴贴压基础上加耳中、脾、胃、睡眠深点，以疏通经络、安神助眠、延迟早醒。

12月7日，患者的睡眠时间已达到6小时~7小时，且入睡较快。护理人员再次给予患者右耳耳部按摩+耳部铜砭刮痧+耳穴贴压，以巩固治疗效果。

12月11日，患者出院。出院后，护理人员打电话进行随访，患者表示睡眠质量良好。

护理体会

在耳穴贴压前，给予耳部按摩可以起到预热醒耳的作用。通过手掌对耳穴、神经、血管的按摩，给予耳部轻微刺激，以促进耳部血液循环、提高耳部神经的敏感性，同时也可以让患者逐步进入治疗状态，缓解患者的紧张情绪，提高其对治疗的耐受

性。在耳部按摩后给予耳部铜砭刮痧，可增加对耳穴刺激的强度、弥补耳穴贴压选穴的局限性。耳部按摩和耳部铜砭刮痧对耳部的刺激时间短、缺少持续性。在耳部按摩和耳部铜砭刮痧后给予耳穴贴压，可以对耳穴进行连续刺激，巩固治疗效果。

把耳部按摩、耳部铜砭刮痧和耳穴贴压这3项中医护理技术按照先后顺序连贯起来，使其优势互补，上一步骤为下一步骤打基础，下一步骤巩固上一步骤的治疗作用，以此来发挥耳穴更大的作用。

（作者供职于河南省中医院）

■ 护理感悟

如何从新手护士成为骨干护士

□范超林

不知道白衣天使是否记得自己第一次踏入医院时的情景。刚入院时，我的内心充满了对未来的恐惧和帮助他人的渴望。当穿上护士服踏进病房，看见那个在死亡线上挣扎的身影，一双乞求的眼睛，我油然而生一种使命感，深刻认识到护士的职责所在。

在快节奏的医疗工作中，怎样才能成为在紧急情况下能够冷静指挥、熟练解决各种问题、受到同事和患者信赖的骨干护士呢？让我们一起探索骨干护士的成长之旅吧。

掌握基础知识 稳固护理根基

若想成为一名优秀的护士，需要在护理的基本技能上下功夫。这就像建房子一样，坚固的基础是至关重要的。投身于各种培训和学习中，不仅是为了通过考试，更是为了在实际工作中能够游刃有余。阅读专业书籍、参加工作坊、利用在线资源，均可以不断地丰富自己的知识库。在护理技能方面，只有不断练习、常常复习，才能做到烂熟于心，形成肌肉记忆，从而在紧张的临床工作中有条不紊地进行护理技能操作。

提升沟通能力 做好本职工作

良好的沟通能力是骨干护士的标志之一。在医疗团队中，护士需要与医生、其他护士、患者进行有效的沟通。不论是与患者沟通还是与同事沟通，护士都需要用心倾听、清晰表达。在日常的护理工作中，护士可以尝试换位思考，把自己放在对方的位置上去思考问题，这样可以更加有效地传达信息，减少误解。良好的沟通能力可以帮助护士更好地了解患者的需求和病情，及时与医生交流并做好护理工作。保持真诚的态度、多和别人交流、善于倾听等均有助于护士提升沟通能力。

学会自我管理 保持职业热情

在忙碌的医疗工作中，自我管理的能力极其重要。护士要学会合理安排自己的时间，保持工作和生活平衡，这样才能在护理工作中长久地保持职业热情。同时，护士要关注自己的身心健康，这样才能在工作中保持最佳状态，才能为患者提供优质的护理服务。

积极乐观 保持终身学习的态度
在医学发展日新月异

今天，护理技术和理论知识也在不断更新。积极学习是成为骨干护士的一个重要环节。护士可以通过参加进修、专业知识讲座、继续深造等方式，获取最新的医疗信息，了解最新的护理指南和流程，以不断提高自己的护理水平。

培养领导能力 为团队作出贡献

骨干护士不仅是技术高超的专家，更是团队中的佼佼者。他们通过正面的榜样作用，影响和激励团队成员，共同提升科室的护理质量。学习如何管理团队和解决矛盾，将使你在职业生涯中走得更远。

每一位骨干护士都曾是一位新手护士，都是通过不断学习和实践，才成为团队中不可或缺的一员。将掌握护理基础知识、培养沟通能力、学会自我管理、保持终身学习的态度、培养领导能力这些融入你的职业生涯，不断挑战自我、提升技能，相信不久的将来，你也能成为医院的中坚力量，为患者带来希望，成为同事的榜样。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

无影灯下的温暖

□李楠 闫茹丽

到手术室工作已有半年多了。从刚开始的人地生疏，到现在的轻车熟路，这一切都得益于手术室这个大家庭里领导和同事们热心帮助，让我们很快地融入了这个集体。也是在这个过程中，我们越来越了解到，手术室里的医务人员很有责任心、耐心和爱心，坚持不懈地为患者提供高质量、有温度的医疗服务，给患者传递关怀与希望。

还记得刚上班时很寻常的一天，我们像往常一样有条不紊地做着术前准备工作，迎接当天的第一台手术患者。大多数进入手术室的患者会有明显的紧张和恐惧情绪。当天的第一台手术患者——刘阿姨进入手术室后，感觉异常紧张、恐惧，语无伦次，还提出了很多影响手术进程的要求。但是，我们的巡回护士一直在刘阿姨的身旁耐心地安慰她、劝解她、鼓励她，像哄小孩子一样哄着她。手术顺利结束后，巡回护士担心刘阿姨情绪不好，第一时间出现在刘阿姨的身边，并告诉她手术非常顺利，不要担心。感受到巡回护士的关心，刘阿姨突然失声痛哭起来。我们赶快询问她哪里不舒服。刘阿姨稍稍平复心情后说：“谢谢你们。我没有哪里不舒服，太感谢你们了。你们辛苦了！”这时，我们才放下紧张的心，对刘阿姨说：“没关系。”巡回护士一边帮刘阿姨擦眼泪，一边安慰她要放松心情，这样伤口才能恢复更快。

刘阿姨的眼泪让我们颇有感触。后来，我们发现类似刘阿姨这样的患者有很多，但是手术室里的每一位同事都会耐心地关心、安慰、鼓励他们。简单的事情重复做，重复的事情用心做，用心的事情坚持做，这就是手术室护士最可贵的精神。

作为医务人员，我们应该有同理心，要站在患者的角度去思考问题，用心去感受他们的心情，了解他们的需求，并给予他们最真诚的关怀。有时候，一句亲切的问候、一次真诚的交流，就能给患者带来莫大的安慰和力量。患者的一个甜美微笑、一声真诚感谢，也如同一盏明灯，照亮我们前行的道路。他们在被病痛折磨的过程中，不仅需要药物治疗，更需要我们的关怀。在手术护理的过程中，我们不仅要给予患者医疗护理，更要给予他们精神上的支持，让他们感受到温暖与关怀。我们不仅是医务人员，更是患者心灵的港湾。护理不仅是一项工作，更是一种责任、一份使命。作为护理人员，我们要时刻诠释“以病人为中心”的护理理念。

手术室是一个有爱、有温度的大家庭，这里的每个人都闪闪发光，值得我们学习。在未来的日子里，我们将继续不忘初心、为爱启航，不断提升自己的专业素养和综合能力，用更多的耐心和爱心，关注每一位手术患者，增强他们战胜疾病的信心，给予他们安全感，从而促进他们早日康复。

（作者供职于南阳市中医院）

■ 小发明

技术背景

卒中是我国成年人致死和致残的首位原因。国家卫生健康委最新发布的统计数据显示，我国的卒中患者超过2800万例，每5位死亡者中至少有1人死于卒中。2019年，我国新发卒中患者394万例。有关研究表明，55%~75%的卒中患者可能会出现偏瘫的情况。偏瘫在临床上又被称为半身不遂，是一种中枢神经系统损伤性疾病。感染、外伤、自身免疫性疾病都可以诱发患者出现偏瘫。偏瘫患者一定要积极接受治疗。在临床上，医生可以通过康复训练，来稳定患者的病情，从而促进患者身体恢复。

目前，大多数卒中后出现偏瘫的患者需要定期进行肢体训练，使四肢的肌肉处于一个较好的状态，避免肌肉萎缩。然而，现有的训练装置大多只能进行单一项目训练，无法同时对腿部和脚部进行锻炼。为此，笔者设计了一种卒中后偏瘫患者用下肢训练装置。

作品的创新亮点

这种卒中后偏瘫患者用下肢训练装置，包括支撑架、座椅靠背、座板、扶手和脚踏板。支撑架为空心矩形框架，矩形框架下面的顶角处分别设有两个向前倾斜的前腿和两个向后倾斜的后腿。两个前腿中间设有第一横梁，两个后腿中间设有第二横梁。矩形框架上方与两个后腿对应位置上分别设有两个竖直的长方体支柱，支柱上端连接向后倾斜的座椅靠背。座板上设有两个长方体支柱对应的方形孔。座板通过方形孔竖直滑动连接于座椅靠背上。支撑架一侧的前腿和后腿之间固定有驱动电机，驱动电机的输出端固定有转动杆，转动杆中部垂直固定有凸轮，凸轮远离驱动电机的一侧设有圆柱销。座板的下面设有与凸轮相配合的滑轮。一侧扶手上固定有控制器，控制器输出端与驱动电机相连。两个前腿外侧分别设有用于固定脚踏板的L形滑道。脚踏板通过圆柱销滑动连接在两侧滑道之间，且脚踏板上设有用于固定脚掌的绑带。

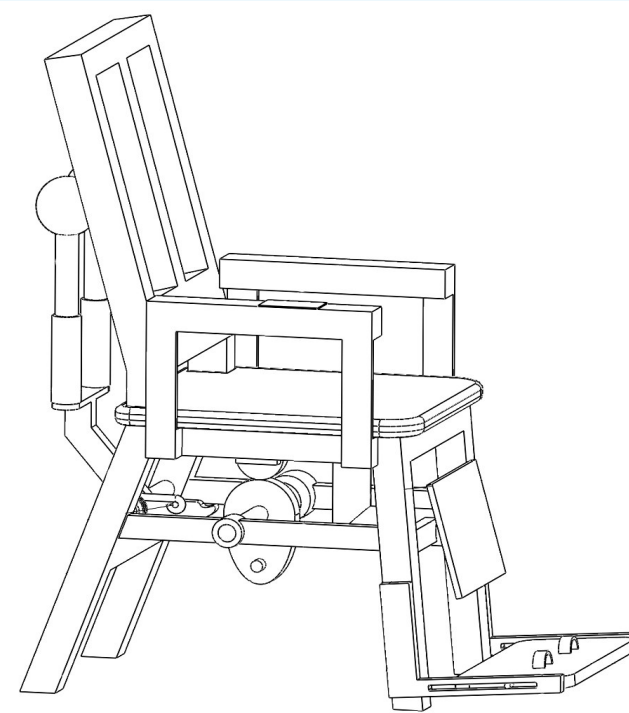
这种卒中后偏瘫患者用下肢训练装置的工作原理是：驱动电机通过转动杆带动凸轮旋转，凸轮与座板下方的滑轮相作用，将座板沿垂直方向顶起，座板上升，此时使用者腿部处于悬挂状态，脚踏板相应后退；凸轮继续旋转，座板下降，使用者腿部舒展，脚踏板相应向前。在机械重复运动中，使用者的腿部肌肉和关节得到了锻炼。

作品的有益效果

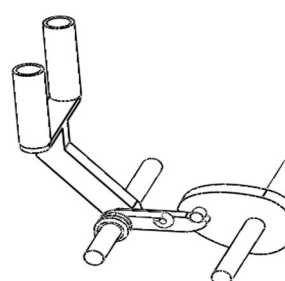
1.这种卒中后偏瘫患者用下肢训练装置，在驱动电机的驱动下，通过座椅升降和脚踏板的前后运动，帮助使用者实现了腿部和脚部的肌肉收缩和舒张，以及关节的活动，对使用者的腿部和脚部进行了锻炼。

2.这种卒中后偏瘫患者用下肢训练装置，通过控制驱动电机带动凸轮旋转，利用凸轮结构实现座板的升降功能，装置结构合理紧凑，舒适度较高，可独立操作并能长时间使用，避免了患者在肢体训练过程中出现不适。

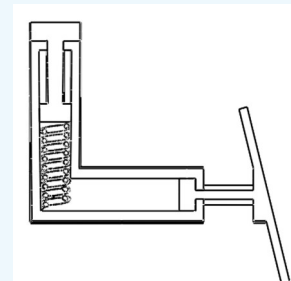
（作者供职于三门峡市中心医院）



卒中后偏瘫患者用下肢训练装置的结构示意图



卒中后偏瘫患者用下肢训练装置中驱动部结构示意图



卒中后偏瘫患者用下肢训练装置中缓冲部结构剖面图

征稿

你可以谈一谈护理工作的心得体会，在护理方面取得的新进展，对某种疾病的护理思路以及对护理学发展、管理、改革和教育的建议……

投稿邮箱：
568689252@qq.com