

# 音乐疗法联合耳穴贴压治疗失眠症的效果观察及有效率影响评价

韩国炜

甘肃中医药大学附属医院 甘肃兰州 730000

**摘要：**目的：探讨音乐疗法联合耳穴贴压对于失眠症的影响。方法：将我院 200 例失眠症患者分为 2 组- 观察组（音乐疗法联合耳穴贴压治疗组）、对照组（常规治疗组），观察 2 组治疗效果、睡眠相关指标。结果：观察组治疗总有效率、非眼快动相时间均高于对照组（ $P < 0.05$ ）；且该组的眼快动相时间及 PSQI 均低于对照组， $P < 0.05$ 。结论：失眠症采用音乐疗法联合耳穴贴压治疗，能提高治疗效果，改善患者的睡眠质量。

**关键词：**失眠症；音乐疗法；耳穴贴压；效果

## 现状分析

在中医里，对失眠症的研究历史悠久，认为其发病病机多为过度的思虑劳神，机体气血亏虚，或者因情志所伤，脏器气机不舒，加之火热内扰、痰浊阻滞等，造成人体阴阳不和、神气不宁，导致失眠的发生。失眠症发生后，患者因睡眠质量不佳，影响患者的正常学习、生活及社交，降低了患者的社会功能，长期失眠症作用下，严重时可导致患者精神分裂<sup>[1]</sup>。中医是我国国粹，随着经济社会的快速发展，人们对疾病治疗的过程及结果要求发生改变，追求最小创伤、最大效益的治疗效果，因中医无可比拟的治疗优势，人们对中医的认识进一步加深，在传统中医基础上祛除糟粕、补其不足，形成系统的现代中医，中医治疗失眠症的效果得到临床较多的学者的一致认同。

## 问题确立

现代中医在对失眠症的辨证论治中，除了中药干预外，针灸、音乐疗法、耳穴压豆等理疗措施逐渐被推广应用，因其成本低廉、操作简单、无毒副作用的特点被患者及临床医生接受。本文为研究音乐疗法及耳穴贴压治疗失眠症的效果，展开以下探讨。

## 目的

探讨音乐疗法联合耳穴贴压对于失眠症的效果。

## 文献查证

经过查证：在敖金波<sup>[2]</sup>的研究中，对 184 例失眠症患者给予不同的治疗方案，音乐疗法及耳穴贴压治疗后，患者的治疗效果优于常规治疗组，且生活质量明显提高。

## 解决方法

对本院 200 例失眠症患者展开研究，以实施不同方案后的效果进行对比。

## 执行过程

### 1 一般资料

随机抽取我院于 2018 年 2 月~2019 年 2 月间收治的 200 例失眠症患者，随机分为 2 组。观察组男 45 例，女 55 例，年龄 30~76（53.67±6.51）岁。对照组男 48 例，女 52 例，

年龄 28~74（52.92±6.57）岁。

入选标准：（1）均符合失眠症诊断标准；（2）每周睡眠紊乱次数在 3 次以上；（3）睡眠质量差、难以入睡或夜醒次数较多。

排除标准：（1）严重的焦虑症；（2）精神性疾病或颅内肿瘤等引起的失眠；（3）近期内接受药物干预者。

2 组一般资料对比差异  $P > 0.05$ ，有可比性。

## 2 方法

对照组患者给予常规治疗，包括心理开导、药物辅助、穴位理疗等。观察组患者在对照组的基础上给予音乐疗法及耳穴贴压：（1）音乐疗法：在睡前播放优美、舒缓的轻音乐，指导患者放松，音量适中。（2）耳穴贴压：取皮质下、垂前穴、交感等穴位，将柏子仁贴在以上穴位，固定；每日按压 4 次，每次每穴 20s，患者感到耳廓发胀、发热为佳<sup>[3]</sup>。7d 为 1 个疗程，治疗时间为 4 个疗程。2 组患者的治疗时间均为 1 个月。

## 3 观察指标

参照《中药（新药）临床研究指导原则》进行效果判定：治愈为有效睡眠时间在 6h 以上，夜间自然醒来次数减少超过 2 次，醒来后精神充沛；有效为每晚连续有效睡眠在 3h 以上，睡眠深度较治疗前明显增加；无效为治疗后失眠未见明显改变。

睡眠相关指标包括利用仪器监控的眼快动相时间、非眼快动相时间；用匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）进行睡眠质量的评价，该表共 18 个条目组成，得分范围在 0 至 21 分，得分越高，睡眠质量越差。

## 4 统计学处理

应用 SPSS 22.0，用百分比表示治疗效果，进行  $\chi^2$  检验；睡眠相关指标以“均数±标准差”表达，用 t 检验。以  $P < 0.05$  作为有统计学意义的标准。

## 结果评价

### 1 对比治疗效果

观察组治疗总有效率为 98.00% 与对照组比较， $P < 0.05$ 。见表 1。

表 1 对比 2 组治疗效果[n, n (%) ]

组别	例数	治愈	有效	无效	总有效率
观察组	100	78	20	2	98 (98.00)
对照组	100	64	25	11	89 (89.00)
P	-	-	-	-	<0.05

2 对比 2 组睡眠相关指标

在治疗干预前, 2 组失眠患者的眼快动相时间、非眼快动相时间及睡眠质量评分分别比较, 均差异不大; 在治疗

结束时, 观察组眼快动相时间及 PSQI 评分均低于对照组 (P <0.05), 同时非眼快动相时间多于对照组, P<0.05。见表 2。

表 2: 对比 2 组睡眠相关指标

组别	时间	眼快动相时间 (min)	非眼快动相时间 (min)	PSQI (分)
观察组 (n=100)	治疗前	41.00±3.02	85.61±10.01	17.22±2.55
	治疗后	30.28±2.64	95.62±10.31	10.66±2.00
对照组 (n=100)	治疗前	40.91±3.44	86.06±10.54	17.51±2.61
	治疗后	24.96±2.51	108.61±10.22	7.64±2.08

3 结论

音乐疗法属于一种心理疗法, 利用音乐产生的特殊生理、心理效应解除患者的心理障碍, 在音乐疗法中强调患者形、神的统一, 充分调动生理、心理的协同作用, 平衡阴阳变化, 促使机体升降的平衡, 从而达到生理、心理平衡的维护, 最终改善患者的睡眠状态。舒缓的音乐能对机体去甲肾上腺素的释放进行抑制, 促进下丘脑的 5-羟色胺分泌, 改善心血管、内分泌、神经等系统功能<sup>[4]</sup>。在患者晚睡前进行音乐疗法, 轻音乐有宁心催眠、镇静安神等效果, 引导患者心情放松, 分散患者的注意力, 促使患者保持精神愉快放松、情绪稳定。

在《黄帝内经·灵枢·口问》认为“耳者, 宗脉之所聚”, 对耳的穴脉作用认可性较高。耳穴贴压是在“耳针”原理上, 采用具有一定中药效果的小颗粒植物种子在耳廓穴位上按压, 通过一定量的刺激, 激发经络传导, 疏通经络, 改善患者气血状态, 改善微循环, 进而调整机体脏腑的功能, 达到阴阳平衡, 改善患者的睡眠状态<sup>[5]</sup>。本文中, 在进行耳穴按压时, 采用了神门、垂前穴、交感、皮质下等穴位, 并依据患者病情选用针对性的辅穴, 调节大脑皮质层的兴奋性, 改善患者的紧张、焦躁情绪, 调节机体自主神经功能, 改善患者的神经衰弱, 提高患者的睡眠质量。

音乐疗法联合耳穴贴压治疗, 通过前者缓解患者的心理状态, 镇静安神; 通过后者通经通络、调理脏腑, 联合作用

下达到宁心安神、改善睡眠的目的, 最终提高患者的生活质量。

本研究中, 观察组患者在接受音乐疗法及耳穴贴压联合治疗后, 能增加患者的区域性脑血流, 缩短患者入睡时间, 延长患者的有效睡眠时间, 因此观察组失眠患者的眼快动相时间逐渐缩短, 非眼快动相时间延长时间更长, PSQI 评分降低幅度更大, 治疗总有效率更高, 数据结果表明音乐疗法与耳穴压豆的应用效果

综上, 音乐疗法联合耳穴贴压能有效改善患者的失眠症, 提高睡眠质量, 改善患者的睡眠质量。

参考文献

[1] 刘晓静, 许晶, 常翼等. 音乐疗法干预睡眠障碍的研究进展 [J]. 医学与哲学, 2017, 38(18): 75-79.  
 [2] 敖金波, 郭俐宏, 穆敬平等. 音乐疗法联合耳穴贴压治疗失眠症的临床效果 [J]. 中国医药导报, 2017, 14(7): 69-72.  
 [3] 王澍欣, 侯乐, 李均平等. 耳穴贴压对失眠患者 PQSI 及 ESS 量表影响的临床观察 [J]. 世界中医药, 2017, 12(6): 1429-1431, 1435.  
 [4] 丁勇. 头面部推拿结合音乐疗法治疗心肾不交型失眠 [J]. 湖北中医杂志, 2016, 38(10): 53-54.  
 [5] 杨延婷, 黄琴峰, 贾一凡等. 耳穴贴压法临床应用现状与分析 [J]. 针灸推拿医学(英文版), 2016, 14(2): 141-148.