

足疗联合心理疗法治疗脑卒中后抑郁性失眠 30 例 临 床 研 究

陈婷婷 葛 芳 楚佳梅
(杭州市中医院,浙江杭州 310007)

摘 要 目的:观察足疗联合心理疗法治疗脑卒中后抑郁性失眠的临床疗效。方法:选择 60 例患者,随机分为 2 组。对照组 30 例,临睡前采用心理疗法;治疗组 30 例,在对照组基础上加用足疗。比较 2 组治疗前后 HAMD 评分及 PSQI 评分,并进行失眠疗效观察。结果:治疗组失眠总有效率 93.3%,明显高于对照组的 73.3%;治疗组较对照组能显著降低 PSQI 评分。结论:足疗联合心理疗法对脑卒中后抑郁性失眠患者,能显著提高疗效及改善睡眠质量,值得临床推广应用。

关键词 卒中后抑郁 失眠 足疗 心理疗法

中图分类号 R743.3

文献标识码 A

文章编号 1672-397X(2014)01-0037-02

近年来,笔者采用足疗联合心理疗法对脑卒中后抑郁性失眠患者 30 例进行了治疗观察,取得较好效果,现报道如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 所有病例均为 2012 年 6 月~2013 年 3 月期间我院针灸康复科住院患者,共 60 例,根据计算机 SAS 软件生成的随机表将入选患者随机分为 2 组。治疗组 30 例:男 19 例,女 11 例;年龄 48~78 岁,平均年龄(68.3±6.49)岁;脑卒中病程 10~45d,平均病程(30.33±9.32)d。对照组 30 例:男 17 例,女 13 例;年龄 45~82 岁,平均年龄(69.67±8.52)岁;脑卒中病程 17~48d,平均病程(32.2±8.13)d。2 组患者一般资料无统计学差异($P>0.05$),具有可比性。

1.2 诊断标准 脑卒中诊断符合 1996 年全国第四次脑血管疾病学术会议修订的《各类脑血疾病诊断要点》^[1]中相关诊断标准,均经头部 CT 或 MRI 证实为脑梗死或脑出血;抑郁症及失眠症诊断符合 2001 年《中国精神障碍分类与诊断标准第 3 版(CCMD-3)》^[2]中抑郁症及失眠症的诊断标准,并应用汉密尔顿抑郁量表(HAMD)对患者进行抑郁程度评估。

1.3 纳入标准 (1)符合相关诊断标准;(2)HAMD 评分在 8~35 分之轻中度抑郁症患者;(3)匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)总评分 >7 分;(4)意识清楚,未使用安眠药物,或停药 2 周以上;(5)能坚持治疗 4 周并对整个过程知情同意者;(6)既往无睡眠障碍病史。

1.4 排除标准 (1)精神疾病、智力障碍、痴呆病史、有严重并发症者(恶性肿瘤、严重的心、脑、肾等系统性疾病),糖尿病足患者,足部皮肤破损及对药

物过敏者;(2)近 1 周内出现感染或发热;(3)HAMD 评分 >35 分的重症抑郁症患者;(4)非脑血管病变原因所致的睡眠障碍患者;(5)依从性差,不能配合者。

2 研究方法

2 组患者均按神经内科常规处理,包括对症、支持治疗,改善脑循环、应用脑代谢活化剂、卒中二级预防及改善肢体功能的针灸康复治疗。

2.1 对照组 采用心理疗法。具体方案如下:(1)睡眠卫生指导。要求患者定时作息,床铺应该干净、舒适,卧室安静、光线柔和,每天坚持规律的运动,睡前忌大吃大喝。(2)睡眠限制疗法。要求病人做睡眠日记,记录上床、入睡、起床等信息,指导其周期性调整卧床时间。(3)放松训练。指导患者掌握放松技术,每晚入睡前自我放松,如深呼吸、听轻音乐等。(4)注意协调患者维持良好的人际关系。嘱患者保持乐观情绪,积极参与社交活动,树立信心。该方案每晚临睡前 1 次,每次 30min,共 4 周。

2.2 治疗组 在对照组心理治疗的基础上,辅以中药足疗。在浴盆中倒入 1500~2000mL 温度在 40~50℃之间的温水,以患者感觉不烫为宜,然后将中药温经散寒洗剂(附子 30g,干姜 30g,桂枝 30g,当归 30g,花椒 30g,赤芍 30g,细辛 30g,麻黄 30g,红花 30g,毛皮树根 120g)50mL 溶于其中,药物与水的比例(g/v)约为 3%,在药液中揉搓双足,遇水温下降时应及时添加热水,浸浴双足 20~30min,至下肢及背部微有汗出。每晚临睡前 1 次,共 4 周。

3 疗效观察

3.1 观察指标 观察 2 组患者治疗前后 HAMD 评

分及 PSQI 评分改善情况。HAMD 量表为 24 项版本。总分 >35 分为严重抑郁,总分 20~35 分为中度抑郁,总分 8~20 分为轻度抑郁,总分 <8 分没有抑郁症状;PSQI 量表系通过对患者治疗后的睡眠质量进行综合性的分析,各个成分的总分累计为 PSQI 总分,总分范围为 0~21 分,得分越高,表示睡眠质量越差。

3.2 疗效评定标准 失眠症疗效评定参照 1993 年国家卫生部制定的《中药新药临床研究指导原则》^[1] 制定。临床痊愈:睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间在 6h 以上,睡眠深沉,醒后精力充沛;显效:睡眠明显好转,夜间睡眠时间增加 3h 以上,睡眠深度增加;有效:患者症状有所减轻,夜间睡眠时间较前增加不足 3h;无效:治疗后失眠无明显改善或反而加重。

3.3 统计学方法 本研究数据采用 SPSS 17.0 软件包处理,计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示,采用 t 检验,计数资料采用 χ^2 检验,以 $P < 0.05$ 为有显著性差异。

3.4 研究结果

3.4.1 2 组临床疗效比较 治疗组 30 例中,临床痊愈 13 例,显效 7 例,有效 8 例,无效 2 例,总有效率 93.3%;对照组 30 例中,临床痊愈 7 例,显效 3 例,有效 12 例,无效 8 例,总有效率 73.3%。经统计学处理,2 组总有效率具有高度显著性差异($P < 0.01$),说明实验组临床疗效优于对照组。

3.4.2 HAMD 评分及 PSQI 评分比较 见表 1。

表 1 治疗组与对照组治疗前后 HAMD 评分及 PSQI 评分比较($\bar{x} \pm s$) 分

组别	例数	时间	HAMD 评分	PSQI 评分
对照组	30	治疗前	20.17±4.89	13.33±3.25
		治疗后	14.6±4.50*	9.13±3.95*
治疗组	30	治疗前	19.07±5.17	12.90±3.91
		治疗后	11.27±4.06*	7.17±3.13*▲

注:与同组治疗前比较,* $P < 0.01$;与对照组治疗后比较,▲ $P < 0.05$ 。

4 讨论

脑卒中后抑郁症(PSD)是指脑卒中发生以后,以情绪低落、自责自罪、兴趣减退为主的病症。脑卒中后抑郁症已成为阻碍患者神经功能及日常生活能力恢复的重要因素,严重影响患者的生活质量,为脑卒中常见的并发症之一。在此类患者中又有 90% 的患者存在睡眠障碍,其中尤以失眠症居多。抑郁性失眠的患者,因抑郁导致失眠,失眠后加重了抑郁,从而出现恶性循环加重病情,其对患者的生活质量和睡眠质量均造成不同程度的影响,严重者有自杀的倾向。研究表明,适当地采用心理行为疗法对脑卒中失眠患者收效显著,睡眠卫生指导能够帮助患者创造良好睡眠环境,使其养成良好的睡眠习惯。其次,采用睡眠限制疗法可以增加患者睡眠时间,加强睡眠效率。心理疗法虽然有一定的治疗效果,但其持续疗效有待进一步考

证。临床多采用心理疗法联合药物进行阶段性的治疗,然而镇静催眠药物又往往有明显的副作用,而且患者易对药物产生依赖性,会增加患者的痛苦,所以目前临床上尚缺乏很有效的治疗手段。

中医学对于情志因素引起的抑郁、失眠等精神失调疾病有独到的认识和深厚的临床实践基础,应用整体观念和辨证论治理论,通过调整人体脏腑气血的功能,常能明显改善睡眠状况,治疗具有独特的思路和优势。中医学认为失眠的病位在心,多为邪扰心神或心神失养,主要病机为阴阳失衡,气血失和。因此当以调整脏腑阴阳为总的治疗原则。中药煎煮取汁泡脚的方法,是我国传统外治法的重要组成部分之一。中医学认为,足为精气之根,足健人寿,养人要护足。足部与全身脏腑经络均有密切联系,采用中药足浴通过热、药的双重作用,刺激足部穴位,而对失眠起到上病下治的作用,可能通过以下 2 个途径而发挥作用:(1)温热作用:足部药浴时由于水温的作用,能促进血液循环,活跃末梢神经,促进思维,增强记忆。通过对足部心、脑、肝、肾上腺等反射区的刺激能增强脏腑的功能,促进内分泌腺体分泌各种激素,增强新陈代谢,调节阴阳,改善睡眠。(2)药物外洗:足部经皮肤吸收药物有效成分而发挥作用。中药温经散寒洗剂方中附子回阳救逆,补益阳气;当归补气活血;桂枝、干姜发汗解表,驱散寒邪;赤芍、花椒温中行瘀止痛;红花活血通络,疏肝理气。诸药合用,具有温经散寒、活血通络、养心安神、疏肝理气、滋肾养阴等多重功效。药物通过皮肤穴位渗透,再加揉搓足部可通过神经反射,全面调整人体的气血、阴阳,使气血调和,阴阳平衡,脏腑功能得以恢复,从而达到改善睡眠的目的。

本研究结果显示,足浴联合心理疗法对脑卒中后抑郁性失眠,能明显提高临床疗效,显著改善睡眠质量。且足疗联合心理疗法具有简单、便捷、少有副作用、患者易于接受等优点,是治疗卒中后抑郁性失眠的一种有效方案,具有良好的发展前景,值得临床推广应用。

参考文献

- [1] 全国第四届脑血管病学术会议. 各类脑血疾病诊断要点. 中华神经科杂志, 1996, 29(6): 379
- [2] 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 中国心理卫生杂志, 1993(增刊): 186
- [3] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则(第一辑). 1993: 186

第一作者:陈婷婷(1983-), 护理学硕士研究生, 主管护师, 研究方向: 中风病的康复护理。chenyao88386396@163.com

收稿日期:2014-04-23

编辑:王沁凯 岐 轩