

2011年中医护理：不寐的中医辨证施护体会\_护士资格考试\_  
PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/2/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_2402.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/2/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_2402.htm)

不寐的中医辨证施护体会：环境，饮食调养，情志调养等。不寐，又称失眠，是脏腑功能紊乱，气血亏虚，营养失调以及精神状态长期处于紧张而导致不能获得正常睡眠的病症，轻者难以入寐或易醒、早醒、时寐时醒，重者彻夜不眠，本病即可单独出现，亦可伴有心悸、健忘、头昏头晕及躯体不适等，更严重可发展为情绪异常，严重影响人们的身心健康，结合我科不寐患者施护如下

：<http://ks.100test.com> 一、环境：病室应安静，避免噪音，光线宜暗淡舒适，以天蓝色最佳，室内整洁，通风良好，空气新鲜，床铺平整松软无屑，室温适宜，最好有冷暖设备，根据天气调节室温。二、饮食调养：宜清淡易消化，无刺激的食物为宜，可食用具有安神定志的食物。如：食用枣麦粥（大枣。淮小麦。甘草。粳米煮粥，用蜂蜜调服），参枣粥（党参。大枣。糯米。白糖）等食用。来源：考试大三、情志调养：劝导患者平素应保持平静愉快的心情，多参加一些社交活动和有空尽力而为的外出散步等，不要过分关注自己的疾病及某些不适，解除思想顾虑，树立战胜疾病的信心，减轻思想压力。[www.Examda.CoM](http://www.Examda.CoM) 四、排除不良因素：1.养成良好的生活习惯，生活有规律，睡眠时间尽量固定，维持和形成良好的生物钟规律。2.尽量避免睡前的兴奋因素；如睡前禁止喝咖啡、浓茶、烈酒等兴奋大脑皮层的饮料以及睡前避免激烈的讨论事情及观看情节惊险和刺激的影视作品等。3.尽量避免长期精神紧张，过度疲劳的工作。应保持轻松

愉快的心情。淡化处理忧愁焦虑心态和恐惧情绪。

### 五、促进睡眠的方法；

- 1.坚持用温水洗澡、洗脚，减轻一天的疲劳，使其轻松自然的入睡。
- 2.睡前听听音调低沉而有节奏的音乐，亦可促进睡眠，症状严重者脑波治疗和生物反馈治疗对改善睡眠亦有相当疗效。
- 3.气功疗法：以松功为主，体位可站，可坐，可卧，可根据体力而定，当呼气时口中轻轻发出“松……”，“静……”等言词，以自我听到即可，作气功半小时后一般可入睡。
- 4.穴位按摩：天庭，内关等穴坚持睡前按摩5-10分钟。

### 六、根据中医辨证分型施护；

- 1.心脾两虚型：患者梦多易醒，心悸健忘，头晕目眩，肢倦神疲，纳食无谓，睡前可针刺神门，三阴交或梅花针拍打脊背穴或耳穴，取心脾。肾穴，亦可按摩上述穴位。
- 2.阴虚火旺型；觉稍寐即醒或虚烦不眠，心悸，五心烦热，汗出，口干咽燥，头晕，耳鸣，健忘，腰疼或有梦遗，宜服滋阴降火，养血安神等中药。
- 3.痰热内扰型；睡眠不安，心烦不宁或时醒时寐或噩梦纷纭，胸腕痞闷，痰多头晕，目眩，口苦，宜化痰清热，和胃安神，针刺或穴位按摩神门，内关，三阴交，太溪等穴位。
- 4.肝郁化火型：烦热不寐，性情急躁易怒，面红耳赤。口苦口干，小便黄赤，大便秘结，宜疏肝泻火，宁心安神，可用梅花针或按压脊柱两侧。

不寐是临床中较为常见的一种症候，长期不寐会导致身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱，致使其它病的加重；易引起老年痴呆症，使人过早衰老，缩短寿命且严重的影响了患者的工作、学习、生活，降低生活质量。儿童不寐，可影响儿童的生长发育，故及时针对患者的情况，找出失眠原因，消除患者的焦虑、紧张、不安和恐惧心理，帮助患者树立战胜疾病的信心，以积极的

态度面对现实，改善失眠的症状。并通过病因、病理、心理、躯体松疗等治疗，对提高病人疾病的治愈率，增加治疗的依从性，改善患者的生活质量都有非常重要的意义。更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)