

# 耳穴刮痧对宫颈癌患者失眠及负性情绪的干预效果研究

甘丽 陈诗 廖佳 季媛<sup>(通讯作者)</sup>

(江西省肿瘤医院 江西南昌 330029)

**【摘要】**目的：探讨耳穴刮痧对宫颈癌患者失眠及负性情绪的干预效果，为改善患者心理与睡眠健康提供新思路。方法：采用随机对照研究，将符合纳入标准的宫颈癌患者分为对照组（常规护理）和干预组（耳穴刮痧+常规护理）。通过匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）、焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）对患者进行评估，并比较两组干预前后的差异。结果：干预组在PSQI总分、SAS和SDS评分上均较对照组显著下降（ $P<0.05$ ），提示耳穴刮痧在改善睡眠质量与缓解负性情绪方面具有明显效果。结论：耳穴刮痧作为一种简便、可行的中医非药物疗法，可有效缓解宫颈癌患者的失眠症状和负性情绪，值得在临床护理中推广。

**【关键词】**耳穴刮痧；宫颈癌；失眠；焦虑；抑郁；护理干预

Study on the Interventional Effect of Auricular Gua Sha on Insomnia and Negative Emotions in Cervical Cancer Patients

Gan Li Chen Shi Liao Jia Ji Yuan<sup>(Corresponding Authors)</sup>

(Author: Jiangxi Cancer Hospital, Nanchang, Jiangxi 330029)

**[Abstract]** Objective: To investigate the intervention effect of auricular gua sha on insomnia and negative emotions in cervical cancer patients, providing new insights for improving patients' psychological and sleep health. Methods: A randomized controlled study was conducted, dividing eligible cervical cancer patients into a control group (standard care) and an intervention group (auricular gua sha + standard care). Patient assessments were performed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Self-Rated Anxiety Scale (SAS), and Self-Rated Depression Scale (SDS), with comparisons between groups before and after intervention. Results: The intervention group showed significantly lower PSQI total scores, SAS, and SDS scores compared to the control group ( $P<0.05$ ), indicating that auricular gua sha effectively improves sleep quality and alleviates negative emotions. Conclusion: As a simple and feasible non-pharmacological TCM therapy, auricular gua sha can effectively alleviate insomnia symptoms and negative emotions in cervical cancer patients, making it worthy of promotion in clinical nursing practice.

**[Key words]** auricular point scraping; cervical cancer; insomnia; anxiety; depression; nursing intervention

## 引言

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤，其治疗过程中患者常因疾病负担、化疗副作用及预后不确定性而出现失眠、焦虑和抑郁等问题，这不仅降低生活质量，也影响治疗依从性和康复效果。现有干预多依赖药物或心理疗法，存在副作用或资源不足等局限。耳穴刮痧作为中医非药物疗法，兼具安全性和简便性，近年来在改善失眠及情绪障碍方面显示出一定疗效，但针对宫颈癌患者的系统研究仍较少。本研究拟通过随机对照方式，探讨耳穴刮痧对宫颈癌患者失眠及负性情绪的干预效果，为临床护理提供可行的循证依据。

## 一、宫颈癌患者失眠与负性情绪的临床特征

### （一）宫颈癌治疗与失眠发生机制

宫颈癌患者在接受放疗或化疗过程中常会经历一系列身体不适反应，这些反应直接影响其睡眠质量。放疗可导致局部黏膜损伤和全身疲劳，而化疗则容易引起恶心、呕吐、食欲减退及骨髓抑制等副作用。这些身体不适会打乱患者的

生物节律，使其在夜间难以入睡或频繁醒来。与此同时，肿瘤治疗过程中激素水平的变化，尤其是雌激素与皮质醇水平的波动，能够干扰中枢神经系统对睡眠节律的调控，从而加剧失眠发生的风险。此外，长期住院、反复治疗及与家庭生活节奏的脱节也会破坏患者原有的作息规律，导致昼夜节律紊乱。免疫功能低下和疼痛的持续存在进一步增加了患者的焦虑水平，使得失眠成为宫颈癌治疗过程中不可忽视的并发症，对身心康复均构成挑战。

### （二）负性情绪的表现与成因

宫颈癌患者在治疗及康复过程中普遍表现出焦虑、抑郁、孤独和无助等负性情绪，这与其所处的特殊境遇密切相关。首先，疾病预后不确定性使患者长期处于对复发与死亡的担忧之中，产生强烈的焦虑感。其次，化疗及放疗的副作用不仅带来身体痛苦，还影响患者的外貌和身体机能，例如脱发、体重下降及性功能障碍，这些都会损害患者的自我认同感，导致自卑和羞耻心理。此外，宫颈癌作为妇科肿瘤，其疾病本身常常伴随女性身份和社会角色的转变，部分患者可能失去生育能力或婚姻关系受到影响，进而引发深层次的心理创伤。家庭经济压力和社会支持不足同样会放大这些心

理困境,使患者陷入持久的负性情绪状态,严重影响生活质量与治疗依从性。

### (三) 失眠与负性情绪的相互关系

失眠与负性情绪之间存在显著的双向互动关系,这在宫颈癌患者中尤为突出。长期失眠不仅使患者夜间休息不足,白天表现为疲乏、注意力不集中和免疫力下降,还会增强患者对疾病痛苦的敏感度,从而加重焦虑和抑郁症状。反之,负性情绪的持续存在会影响睡眠结构,表现为入睡困难、浅睡眠比例增加和深睡眠时间缩短,使患者无法获得足够的恢复性睡眠。这种恶性循环一旦形成,不仅损害患者的心理健康和社会功能,还会通过免疫功能抑制降低机体对肿瘤的抵抗力,间接影响治疗效果和生存质量。因此,打破失眠与负性情绪之间的相互强化作用,成为临床护理中亟待解决的重要问题。

## 二、耳穴刮痧的理论基础与操作机制

### (一) 中医理论依据

中医认为“耳为宗脉所聚”,即耳廓与人体经络脏腑息息相关,各脏腑功能在耳部均有相应反射点。刮痧疗法作为传统中医疗法之一,通过特定手法刺激经络穴位,可起到疏通气血、调和阴阳、解表祛邪的作用。耳穴刮痧则是将耳穴学与刮痧学有机结合的一种创新疗法,利用刮痧板在耳廓神门、心、肝、脾等重要穴区进行刺激,借助经络系统的传导作用,调节机体气机运行,发挥宁心安神、益气养血的效果。其理论核心在于“通则不痛,和则安眠”,通过改善气血运行,平衡心肝脾肾功能,以缓解患者因癌症治疗带来的焦虑、失眠和情绪失调。

### (二) 现代医学机制探讨

从现代医学角度来看,耳穴刮痧的作用机制主要涉及神经、体液与免疫多方面的调节。耳廓富含神经末梢,通过机械性刺激可以激活迷走神经,促进中枢神经系统的镇静反应,从而调节自主神经功能,降低交感神经兴奋性,使心率与呼吸趋于平稳,利于入睡。研究发现,耳穴刺激能够促进脑内 $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)的分泌,抑制神经元过度放电,改善睡眠质量。此外,耳穴刮痧还能调控下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)的功能,降低皮质醇水平,从而减轻患者的应激反应。与此同时,其对免疫系统的调节作用可增强机体抗病能力,间接缓解肿瘤患者的身体不适与心理负担。

### (三) 操作方法与安全性

耳穴刮痧通常选用光滑的牛角刮痧板或医用刮痧工具,在患者取坐位或仰卧位时进行操作。操作者根据患者的个体情况,选取神门、交感、心、肝、脾等穴区进行轻柔刮拭,每次持续10-15分钟,以局部皮肤微红为度,每日1次或隔日1次,连续4周为一疗程。整个操作过程应避免过度用力,以防损伤耳廓皮肤或引起出血。临床实践表明,耳穴刮

痧是一种安全性较高的疗法,患者一般仅有轻度局部发热或酸胀感,极少出现不良反应。与药物干预相比,其无药物依赖与耐受风险,适合长期康复期患者使用,且操作简便,患者可在专业指导下自行掌握,具有较高的临床推广价值。

## 三、耳穴刮痧对宫颈癌患者失眠与负性情绪的干预效果

### (一) 睡眠质量改善效果

研究结果显示,接受耳穴刮痧干预的宫颈癌患者在睡眠质量方面获得了显著改善。干预组患者在匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)各维度中均表现出不同程度的优化,其中以入睡时间缩短、夜间觉醒次数减少以及总体睡眠效率提升最为显著。部分患者在干预后主观反映入睡更加顺畅,夜间能够维持相对连续和稳定的睡眠结构,晨起后精神状态较前明显改善,疲劳感显著减轻。其作用机制可能与耳穴刮痧通过刺激耳部神门、交感及心区穴位,调节中枢神经系统功能,促进 $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)等抑制性神经递质的分泌有关,从而实现对睡眠结构的优化。此外,规律的睡眠改善不仅有助于恢复患者的生理节律,还能促进机体代谢与修复过程的顺利进行,缓解因长期化疗带来的疲惫感。与单纯接受常规护理的对照组相比,干预组患者的睡眠障碍改善幅度更大,差异具有统计学意义( $P<0.05$ ),提示耳穴刮痧在缓解宫颈癌患者失眠方面具有临床可行性与实际应用价值。

### (二) 焦虑与抑郁水平的降低

在焦虑自评量表(SAS)和抑郁自评量表(SDS)的测评结果中,耳穴刮痧干预组患者的评分显著低于对照组,表明其在改善患者负性情绪方面同样具有积极作用。多数患者在干预后主观体验到心境更加放松,紧张感和恐惧感明显减弱,烦躁、易怒等不良情绪得到有效缓解。这种改善可能与耳穴刺激通过激活耳廓迷走神经,调节下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)的功能,降低皮质醇水平,从而抑制过度的应激反应相关。同时,睡眠质量的提升也对情绪调节产生协同效应,夜间充分的休息使患者在白天更有精力应对治疗与生活挑战,形成“睡眠改善—情绪稳定—再次促进睡眠”的正向循环。值得注意的是,情绪状态的改善不仅限于量表分数的下降,还体现在患者自我评价、与家属沟通以及对疾病态度的积极转变上,显示出耳穴刮痧对患者心理状态的整体调节效应。

### (三) 综合生活质量的提升

综合生活质量的评估结果表明,耳穴刮痧干预组患者在生理、心理及社会功能多个维度均表现出提升。患者在日常生活活动中的参与度显著提高,能够更主动地完成部分家务或参与适度社交,而不仅仅局限于被动的康复休养状态。睡眠质量与情绪的改善进一步增强了患者的治疗依从性,使其更积极地遵循医嘱进行用药、放疗和化疗,减少了治疗过程中的中断与抗拒。部分患者反馈称,干预后更愿意与家人沟

通, 社交回避行为明显减少, 这不仅改善了家庭关系, 也强化了患者的社会支持网络, 减轻了孤独感和无助感。临床观察还发现, 生活质量的提升表现为患者在饮食、体力活动以及精神状态上的综合改善, 从而促进了身心健康的双重恢复。整体来看, 耳穴刮痧的干预效果已超越单一的症状控制层面, 而是通过改善睡眠、缓解情绪障碍以及增强社会功能, 全面提升了宫颈癌患者的生存质量, 显示出其在肿瘤康复护理中的广阔应用前景。

#### 四、讨论与临床应用前景

##### (一) 耳穴刮痧的优势与局限

耳穴刮痧作为一种具有鲜明中医特色的非药物干预方式, 凭借其操作简便、非侵入性强和患者依从性高等优势, 逐渐引起临床护理和康复领域的关注。与药物治疗相比, 耳穴刮痧避免了长期服药可能带来的耐药性、依赖性以及药物相关不良反应, 尤其适合需要长期干预的癌症患者群体。与心理干预相比, 其操作方式更为直观、简便, 对患者的认知和配合程度要求相对较低, 因此在经济条件有限或缺乏心理资源支持的环境下更易推广。然而, 目前关于耳穴刮痧的临床研究仍以小样本、单中心观察性研究为主, 缺乏多中心、大样本、双盲随机对照试验的高质量循证证据, 这在一定程度上限制了其在循证医学体系中的认可度。此外, 耳穴刮痧的操作效果在很大程度上依赖操作者的专业水平和经验, 不同护理人员在选穴、力度、频率上的差异可能导致疗效不一。因此, 如何制定统一的操作规范、加强培训和考核, 并推动建立客观量化的疗效评价标准, 是未来推广应用中必须解决的重要问题。

##### (二) 与其他干预措施的比较

在改善宫颈癌患者失眠和负性情绪方面, 耳穴刮痧与目前常见的药物治疗、心理干预和物理疗法相比, 表现出一定的独特优势。药物治疗作为最常见的干预方式, 虽能在短期内快速缓解症状, 但长期使用会增加耐药性和依赖风险, 同

时可能带来头晕、记忆力下降、肝肾损伤等副作用, 不适合长期管理。心理干预如认知行为疗法在改善焦虑、抑郁方面疗效确切, 但对患者的认知水平和参与度有较高要求, 且需要专业心理人员的持续支持, 难以在基层医疗机构普及。物理干预如针灸、音乐疗法和渐进性肌肉放松训练也显示出一定疗效, 但部分方法操作复杂、耗时较长或成本较高, 限制了患者的广泛接受度。相比之下, 耳穴刮痧具有低成本、操作简便、非侵入性强和安全性高等特点, 更容易被患者及家庭护理人员掌握。如果能够将耳穴刮痧与认知行为疗法、音乐疗法或放松训练等其他干预方法结合应用, 不仅可以实现优势互补, 还可能增强整体干预效果, 从而为宫颈癌患者提供更加全面、个性化的康复护理方案。

##### (三) 未来研究方向

未来关于耳穴刮痧的研究应重点围绕基础机制与临床应用两方面展开。在基础研究层面, 应通过现代医学手段深入探索其作用机制, 包括对神经递质水平、炎症因子表达、内分泌系统调控以及免疫细胞活性等方面的影响, 揭示其缓解失眠与调节情绪障碍的科学依据, 为临床应用提供更为坚实的理论支撑。在临床研究层面, 应优化研究设计, 开展多中心、大样本、双盲随机对照研究, 提高研究的科学性和循证医学价值。未来还可以结合现代科技发展, 开发便携式智能耳穴刺激工具, 使患者能够在家庭环境中实现自我干预和远程监测, 这不仅能够扩大耳穴刮痧的应用范围, 还能提高患者长期坚持干预的依从性。综上所述, 耳穴刮痧在肿瘤护理中具有广阔的应用前景, 但仍需不断完善其理论、实践和评价体系, 才能更好地服务于临床实践。

#### 结论

耳穴刮痧能够有效缓解宫颈癌患者失眠及负性情绪, 提升整体生活质量。作为一种中医非药物干预手段, 具有简便、安全、可推广的优势。在未来的肿瘤护理中, 耳穴刮痧有望成为辅助干预的重要组成部分, 为患者的康复提供更多选择。

#### 参考文献:

- [1]董琼, 胡耀华, 林明钦, 等. 中医定向透药联合耳穴贴压对精神分裂症伴糖尿病失眠患者的疗效[J]. 中外医疗, 2022, 41(36): 176-180.
- [2]王金, 徐东娥, 陈紫君, 等. 引阳入阴推拿联合耳穴贴压对脑卒中后失眠、焦虑及抑郁的干预效果[J]. 中国现代医生, 2021, 59(27): 168-171.
- [3]思耀芬, 贺秋园, 赵红梅, et al. 心理护理对宫颈癌患者不良情绪、睡眠质量及生活质量的影响[J]. 国际精神病学杂志, 2017(6).
- [4]陈秀敏, 郭会军, 张敏, 等. 耳穴压豆疗法治疗艾滋病相关失眠的临床观察[J]. 中国中医基础医学杂志, 2017(9): 1292-1294.
- [5]宫丽艳, 蒋志葵, 王丽萍. 耳穴压豆多元疗法改善肿瘤患者失眠的临床观察[J]. 中医外治杂志, 2017(5).

作者简介: 甘丽, 出生: 1988.11.23, 女, 汉族, 籍贯: 南昌, 职称: 主管护师, 学历: 本科, 研究方向: 中医肿瘤护理。