

中药合足底反射区按摩对高龄居家女性精神压力和睡眠的疗效研究

金贞淑¹, 金周淑^{2*}

- (1. 韩国大邱产业情报大学工艺学院皮肤与健康管理体系, 韩国 大邱;
2. 韩国汉城大学艺术研究生院形体艺术与设计专业, 韩国 大邱)

[摘要] 目的: 观察足底反射区按摩对老年女性的睡眠和精神压力的影响。方法: 将 40 例老年女性对象分为治疗组和对照组, 治疗前后测量睡眠质量和精神压力的变化。结果: 治疗组睡眠改善优于对照组, 而精神压力两组有所降低, 但无明显差异。结论: 足底反射按摩对居家女性的睡眠质量改善明显。

[关键词] 足底反射按摩; 高龄居家女性; 压力; 理想睡眠

[中图分类号] R285.6 **[文献标识码]** B **[文章编号]** 1005-9903(2010)02-0119-03

老年人的睡眠不仅影响到精神、生理方面, 更是对生活质量起到至关重要的作用。无论从质量、时间、习惯性、效率等方面来说, 老年人的睡眠远远不如其他年龄层。调查表明, 老年人睡眠障碍出现的比例是 60 岁为 53.6%, 70 岁为 50%, 80 岁为 46.4%^[1], 即使是健康的老年人也经常出现睡眠障碍。居家老年人中 26% 由于高龄和忧郁症的原因出现不同程度的睡眠障碍^[2], 而睡眠障碍不仅是降低老年生活质量的重要因素, 更是死亡率增高的原

因之一。因此, 此次研究针对健康、活跃的老年人中药泡洗后予足底反射区按摩, 通过搜集按摩对老年人睡眠和压力的疗效, 为维持和提高老年人健康提供基础资料。

1 临床项目

1.1 一般资料 该研究的观察对象是大邱广域市 H 老人福利会馆和 S 老人福利会馆的女性会员。两组平均年龄各为 74 岁和 72 岁, 实验前对她们的年龄、婚姻状况、宗教、教育、居住情况、健康状态、运动、慢性痛症及压力和睡眠方面统计无明显差异, 具有可比性。具体见表 1~2。

1.2 病例选择 根据①65 岁以上; ②韩国型简易精神状态检查 (MMSE-K) 中分数达到 24 分以上的认知能力正常; ③足部没有伤口、没有出血性疾病;

[收稿日期] 2009-10-15

[通讯作者] * 金周淑 Tele: + 82-053-749-7188; E-mail: kimjs@tpic.ac.kr

④不使用睡眠或神经安定剂的人群。并根据以往有关睡眠障碍中性别的差异的报道^[3],决定选择女性为观察对象。我们从 H 老人福利会馆选出 20 名做为治疗组,从 S 老人会馆选出 20 名做为对照组。

表 1 治疗组和对照组一般资料比较($\bar{x} \pm s, n = 20$)

特性	分类	治疗组		对照组		P
		人数	%	人数	%	
年龄	65 ~ 74 岁	11	55	17	85	0.679
	75 ~ 84 岁	9	45	3	15	
宗教	有	18	90	18	90	0.390
	无	2	10	2	10	
居住情况	夫妻	7	35	7	35	0.108
	独居	7	35	6	30	
健康状态	子女同住	6	30	7	35	0.425
	佳	7	35	12	60	
慢性疼痛	欠佳	13	65	8	40	0.460
	有	15	75	12	60	
	无	5	25	8	40	

表 2 实验前治疗组和对照组观察指标比较($\bar{x} \pm s, n = 20$)

主要指标	治疗组	对照组	P
压力	23.37 ± 14.86	20.89 ± 13.56	0.520
睡眠	43.17 ± 11.09	44.75 ± 11.98	0.693

1.3 治疗方法及治疗时间 治疗分两步。先用中药红花 20 g,细辛 3 g,煎汤适量,温水足浴 20 min,然后给以足部特定反射区的按摩。实验中适用于改善睡眠和缓解精神压力的反射区的选择中采用了周新(2005)^[4]的方法,治疗时间为 2008 年 4 月 6 日至 4 月 27 日止。在此期间在 H 老人福利会馆的物理治疗室里对治疗组进行了每周 3 次共计 10 次,每次 30 ~ 40 min 的足底反射按摩。对照组未治疗,定期监测。

1.4 观察指标及量表

1.4.1 压力 采用了朴顺英^[5]创制的量表,内容由身体压力和心理压力方面问题各 15 项,总计 30 项问题。各项问题分值分别为 0 ~ 3 分,分为 4 个档,以此统计压力状态,得出总分范围在 0 ~ 45 分。总分为 0 ~ 5 属平均值以下,表示几乎没有任何问题;6 ~ 12 为平均值,是白领男女的平均水平;13 ~ 19 略高于平均值,需要注意;20 分以上为警告值,需要引起特别的注意或咨询医生。量表的准确度 Cronbach's α 为 0.83。

1.4.2 睡眠 采用由 Snyder-Halpern 首创^[6],吴氏^[7]改进而成的量表。量表针对睡眠状态罗列了 15 项内容,将答案分为 4 个分值,‘否’为 4 分;‘偶尔是’为 3 分;‘经常是’为 2 分;‘是’为 1 分,总分在 15 ~ 60 之内,分数越高,表示睡眠质量越好。量表的准确度 Cronbach's α 为 0.88。

1.5 统计方法 使用 SPSS WIN 软件中的 Cronbach's a coefficient 检测量表的可信度; T 检验检测试验数据和一般资料数据。

2 结果

2.1 精神压力的变化 治疗组实验后压力指标由原来的 23.37 降到 20.79,对照组也从原来的 20.35 降为 19.25,但两组统计对比没有明显的差异。见表 3。

表 3 治疗组和对照组实验前后的压力变化($\bar{x} \pm s, n = 20$)

组别	治疗前	治疗后
治疗组	23.37 ± 14.86	20.79 ± 12.05 ¹⁾
对照组	20.35 ± 13.43	19.25 ± 13.80 ¹⁾

注:与对照组相比较¹⁾P > 0.05, ²⁾P < 0.05(下同)

2.2 睡眠情况的变化 接受足底反射按摩的治疗组睡眠指数从实验前的 43.17 提高到 58.05,效果显而易见,对照组前后没有明显变化,统计后有显著差异。因此可以判断足底反射按摩能够有效缓解睡眠障碍现象。见表 4。

表 4 治疗组和对照组实验前后睡眠指数的变化($\bar{x} \pm s, n = 20$)

组别	治疗前	治疗后
治疗组	43.17 ± 11.09	58.05 ± 10.90 ²⁾
对照组	44.75 ± 11.98	48.45 ± 11.46

3 讨论

李氏^[8]在关于自我足底反射按摩对中年女性忧郁、压力及免疫机能的疗效研究报告中指出,虽然按摩实施 2 周后没有明显的变化,但 6 周后变化非常明显。本实验对压力影响不大,可能与疗程较短有关。

本实验表明足底反射按摩对睡眠有改善。同样,Tian^[9]对失眠老人 322 名、Hao^[10]对 40 ~ 70 岁失眠患者的睡眠时间的研究也取得了明显的疗效。

需要指出的是,也有以养老院中老年人作为观察对象的足底反射按摩疗效研究报告疗效不明显,可能与养老院中老年人的压力远大于居家老年人,养老院的老年人从睡眠的内、外各种环境方面受到的干扰因素高于居家老年人的现实情况有关。

先用红花细辛汤泡洗达到活血通络的作用,再施以足部按摩取得了一定的疗效。该研究中睡眠指数得以提高是由于足底反射按摩不但缓解了老年人

身体的紧张,而且相同动作的反复进行刺激了中枢神经的可塑性,降低敏感性,提高适应性,进入睡眠状态。除此之外,通过对足部的抚触等身体间的接触使老年人得到了心理上的慰藉和安定,从而对改善睡眠障碍提供了有效的帮助。

以上研究表明足底反射按摩实施后对居家老人睡眠方面的改善效果,可以将足底反射按摩做为改善睡眠有效的常规方法。

[参考文献]

[1] Floyd, J. A. The use of across-method triangulation in the study of sleep concerns in healthy older adults. *Advances in Nursing Science*[J]. 1993,16(2), 70.

[2] 홍진표,안준호,윤영국城市老年人睡眠习惯和精神症状之间的相关性神经精神医学[J]. 2000,39(6): 25.

[3] Kuter NG, Schechtman, et, al Group Older Adults' perceptions of their Health Functioning in Relation to Sleep Disturbance, Falling, and Urinary Incontinence[J]. *J Am Geriatr Soc.* 1994,42,757.

[4] 周 新. 足手療法彩色圖譜[M]. 广州:廣東經濟出版社,2005:36.

[5] 박순영. 关于青少年压力指数与处理方法的研究[D]. 江原大学研究生院硕士学位论文(1998) .

[6] Snyder-Halpern, R. & Verran, J. A. Instrumentation to describe subjective sleep characteristics in healthy subjects[J]. *Research in Nursing and Health*, 1987, 10: 155.

[7] 오진주,송미순,김신미. 有关睡眠测量器械开发的研究[J]. *大韩护理学会刊*, 1998, 28(3):13.

[8] 이윤미. 自我足底反射按摩对中年女性忧郁、压力及免疫功能的影响[J]. *大韩护理学会刊*,2006,36(1): 179.

[9] Tian, H. A newly discovered reflex area for treating insomnia -discussion and observation on its therapeutic effect[J]. 1996 China reflexology Symposium Report, 1996: 9.

[10] Hao, J. A clinical observation of treatment of insomnia with “finger-toe sinus massage method” [J]. *China reflexology Symposium Report*, 1994:1.