

填脐疗法联合针刺治疗失眠 30 例临床观察

陈平国 齐亮 汤卫红

(湘潭市第二人民医院,湖南湘潭 411100)

摘要 目的:观察填脐疗法联合针刺治疗失眠的疗效。方法:将 60 例患者随机分为 2 组,治疗组 30 例采用填脐疗法联合针刺治疗,对照组 30 例单纯针刺治疗。结果:治疗组在总有效率及匹茨堡睡眠质量指数上均优于对照组,2 组比较差异有统计学意义($P<0.05$, $P<0.01$)。结论:填脐疗法联合针刺是治疗失眠的有效方法。

关键词 失眠 填脐疗法 针刺疗法

中图分类号 R256.230.5

文献标志码 A

文章编号 1672-397X(2017)07-0055-02

失眠在临床上很常见,是指入睡困难或维持睡眠障碍,导致患者睡眠时间减少或睡眠质量降低,难以满足人们的生理需要,明显影响日间生活质量或社会功能^[1]。2015 年以来,笔者运用填脐疗法联合针刺治疗失眠 30 例,并与单纯采用针刺治疗的 30 例作对照,取得较好疗效,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 60 例均为湘潭市第二人民医院门诊或住院符合失眠诊断标准的患者,按随机数字表法分为治疗组和对照组。治疗组 30 例:男性 12 例,女性 18 例;年龄 35~70 岁,平均年龄 50.2 岁;病程 3 月~10 年,平均病程 5.0 年。对照组 30 例:男性 17 例,女性 13 例;年龄 30~65 岁,平均年龄 42.8 岁;病程 1~8 年,平均病程 4.9 年。2 组患者在性别、年龄、病程等方面均无统计学差异($P>0.05$),具有可比性。

1.2 诊断标准 参照中国精神障碍分类方案与诊断标准第 3 版(CCMD-3)中失眠的诊断标准^[2]。

1.3 纳入标准 符合失眠诊断标准者;年龄 20~70 岁者;失眠时间大于 1 月者;签署知情同意书者。

1.4 排除标准 患有严重心脑血管、精神疾病者;服用安眠药物者;不能配合治疗者。

2 治疗方法

2.1 治疗组 (1)填脐疗法。将易于皮肤吸收的安神类中药酸枣仁、夜交藤、柏子仁研粉,按 1:1:1 的比例,用米醋、蜂蜜调成糊状,取适量敷贴于脐眼 24h,隔日 1 次。(2)针刺治疗。取穴:内关,神门。操作:患者取仰卧位,暴露治疗部位,常规穴位消毒,取一次性无菌针灸针(华佗牌,苏州医疗用品厂有限公司生产,规格为 0.25mm×40mm),操作者两手常规消毒后,拇食指持针,快速刺入穴位,行平补平泻

手法,留针 30min,每日 1 次,5 次为 1 个疗程,疗程间休息 2d,1 个月后观察疗效。

2.2 对照组 单纯采用针刺治疗,取穴、操作及疗程均同治疗组。

治疗期间,嘱患者在睡前不做剧烈运动,不喝浓茶、咖啡等烈性饮料。

3 疗效观察

3.1 观察指标 采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评定患者治疗前及治疗 1 个月后睡眠质量,该量表由 9 道题组成,前 4 题为填空题,后 5 题为选择题,其中第 5 题包含 10 道小题。包括 19 个自评和 5 个他评条目,参与计分的 18 个条目组成 7 个成分,每个成分按 0~3 等级计分,累计各成分得分为 PSQI 总分,最后所得分数越高,表示睡眠质量越差。

3.2 疗效标准 参照《中医病证诊断疗效标准》^[3]拟定。临床治愈:睡眠恢复正常或睡眠时间保持 6h 以上,醒后不乏力;显效:睡眠明显好转,睡眠时间延长大于 3h 以上;有效:症状减轻,能断续睡眠时间 3h;无效:睡眠时间和深度无明显改善,甚至加重。

3.3 统计学方法 采用 SPSS 17.0 软件进行统计学处理。计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示,组间比较采用 t 检验,计数资料采用 χ^2 检验,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3.4 治疗结果

3.4.1 2 组患者临床疗效比较 见表 1。

组别	例数	临床治愈	显效	有效	无效	总有效率(%)
治疗组	30	20	3	5	2	93.33*
对照组	30	11	5	6	8	73.33

注:*与对照组比较, $P<0.05$ 。

基金项目:湘潭市医学会项目(201541)

3.4.2 2组患者治疗前后PSQI评分比较 见表2。 虚烦失眠、阴血不足、心悸怔忡等症。汲广全等^[6]研究

表2 治疗组、对照组患者治疗前后PSQI评分比较($\bar{x}\pm s$)

组别	时间	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	日间功能
治疗组	治疗前	2.46±0.50	2.40±0.59	2.30±0.47	2.10±0.55	1.80±0.61	2.35±0.48
	治疗后	1.30±0.46 ^{***}	1.10±0.64 ^{**▲}	0.95±0.68 ^{**▲}	0.95±0.60 ^{**▲}	0.90±0.55 ^{**▲}	1.15±0.67 ^{**▲}
对照组	治疗前	2.56±0.50	2.30±0.57	2.25±0.64	2.05±0.51	1.75±0.63	2.30±0.57
	治疗后	1.93±0.36 ^{**}	1.85±0.36 ^{**}	1.40±0.68 ^{**}	1.55±0.51 ^{**}	1.35±0.48 [*]	1.70±0.57 ^{**}

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

4 讨论

随着社会的进步,工作、学习、生活等压力越来越大,失眠患者也越来越多。失眠虽不属于危重疾病,但常常妨碍人们正常的工作、学习、生活,给患者带来痛苦,并能加重或诱发心脑血管疾病。顽固性失眠,不得不依赖安眠药物,而长期服用安眠类药物又可引起医源性疾病^[4]。本研究对比了填脐疗法联合针刺治疗与单纯针刺治疗失眠的疗效,结果显示联合治疗总有效率93.33%,在匹兹堡睡眠质量指数方面,在睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能障碍方面与单纯针刺疗法比较均有统计学差异($P<0.05$, $P<0.01$)。填脐疗法属中医外治疗法范畴,也称之为“敷脐疗法”。脐,穴名神阙,敷于脐部的药物可通过经络的流注而输布,到达病所。因脐所在部位的表皮角质层最为薄弱,屏障功能也最弱,药物最易在此处穿透弥散,且脐处皮下无脂肪组织,故脐部皮肤较其他部位皮肤更有利于药物渗透、吸收。方中酸枣仁性平味甘酸,研究表明,其提取物中含有酸枣仁皂甙,能发挥镇静催眠的作用,具有宁心、安神的功效,常治疗神经衰弱、失眠、多梦^[5];夜交藤味甘,入心、肝经,能滋养心阴,濡养心神;柏子仁味甘,性平,入心、肾经,有养心安神之功。《本经》称其“主惊悸,安五脏”,用于

研究发现夜交藤中含有大黄素-8-O-β-D-葡萄糖苷,具有较好的改善睡眠作用。神门穴是手少阴心经的穴位之一,主治心烦、惊悸、怔忡、健忘、失眠等疾病。内关穴乃手厥阴心包经的络穴,又是八脉交会穴之一,和阴维脉相通,主要治疗心悸、失眠。本研究将传统针刺疗法和

药物贴敷疗法有机结合,通过药物和腧穴的共同作用以治疗疾病,两者结合,既有穴位刺激,又可通过皮肤组织对药物有效成分进行吸收,具有双重治疗作用。与内服药相比,没有西药的药物依赖性和耐药性,副作用小,具有方便价廉、安全有效、简便易行、痛苦小及不良反应小的优点。

参考文献

- [1] 姚雯,李丹丹,吴清明,等.奇穴调神针法治疗失眠症临床疗效观察[J].中医临床研究,2014,6(4):4.
- [2] 中华医学会精神科分会.CCMD-3中国精神障碍分类与诊断标准[M].济南:山东科学技术出版社,2001:83.
- [3] 国家中医药管理局.中医病证诊断疗效标准[S].南京:南京大学出版社,1994:69.
- [4] 张飞燕,李晶晶,周莹,等.安神类中药及其有效成分对神经递质镇静催眠机制的研究进展[J].中国中药杂志,2016,41(23):4320.
- [5] 叶国传,严浩.针刺治疗抑郁性失眠症疗效观察[J].上海针灸杂志,2014,33(6):539.
- [6] 汲广全,杨娟,杨小生.夜交藤改善睡眠活性成分研究[J].中成药,2011,33(3):514.

第一作者:陈平国(1980—),女,医学硕士,主治医师,从事针灸临床研究工作。cpg80@163.com

收稿日期:2017-03-08

编辑:华由王沁凯

(上接第54页)

- [11] 曾佳懿,侯晓华.精神心理因素在肠易激综合征中的作用[J].胃肠病学,2008,13(2):121.
- [12] 陈爱锦,王承党.精神心理因素在功能性胃肠病症状重叠中的作用及其机制[J].胃肠病学,2012,17(10):630.
- [13] 陈艳,刘诗.电针足三里对胃肠功能性疾病作用的研究进展[J].世界华人消化杂志,2011,19(7):705.
- [14] 陈银灿,来寿良.叶天士“胃腑以通为补”探析[J].黑龙江中医药,2004,33(2):5.
- [15] 周惠芬,王玲玲,衣运玲,等.针灸治疗功能性胃肠病的优势[J].针灸临床杂志,2010,26(2):1.
- [16] 李浩,裴丽霞,周俊灵,等.针刺与西药治疗腹泻型肠易

激综合征疗效对照观察[J].中国针灸,2012,32(8):679.

- [17] 裴丽霞,朱莉,孙建华,等.调神健脾配穴针刺治疗便秘型肠易激综合征:随机对照研究[J].中国针灸,2015,35(11):1095.

第一作者:梁世杰(1990—),男,硕士研究生,研究方向为针灸治疗功能性胃肠病。

通讯作者:孙建华,医学博士,主任医师,博士研究生导师。377201634@qq.com

收稿日期:2017-04-03

编辑:华由王沁凯