

针刺配合子午流注开穴推拿治疗老年顽固性失眠疗效观察

吴佳豪

(天门市中医医院康复科)

【摘要】目的:探讨老年顽固性失眠联合应用针刺、子午流注开穴推拿治疗的效果。方法:2023年8月-2024年9月,择取100例老年顽固性失眠患者为对象,经抽签法分为对照组(子午流注开穴推拿治疗, n=50例)、观察组(针刺+子午流注开穴推拿治疗, n=50例)。结果:治疗后观察组睡眠质量评分低于对照组 ($P < 0.05$)、有效率大于对照组 ($P < 0.05$)。结论:老年顽固性失眠联合应用针刺、子午流注开穴推拿治疗,可改善睡眠质量,提高临床治疗效果。

【关键词】老年顽固性失眠; 针刺; 子午流注开穴推拿; 睡眠质量; 有效率

Observation of acupuncture and meridian acupuncture massage in the treatment of intractable insomnia

Wu Jiahao

(Tianmen City Hospital of Traditional Chinese Medicine Rehabilitation Department)

[Abstract] Objective: To investigate the effect of acupuncture and massage. Methods: From August 2023 to September 2024, 100 elderly patients of intractable insomnia were selected, and they were divided into control group (massage treatment, n=50 cases) and observation group (acupuncture + massage treatment, n=50 cases). Results: The sleep quality score of the observation group was lower than the control group ($P < 0.05$) and the response rate was greater than the control group ($P < 0.05$). Conclusion: The combination of intractable insomnia with acupuncture and massage can improve the quality of sleep and clinical treatment.

[Key words] elderly stubborn insomnia; acupuncture; acupuncture massage; sleep quality; effective

顽固性失眠是比较常见的疾病,主要指患者存在频繁持续性睡眠保持或是睡眠起始难度大,导致睡眠质量、睡眠时间受损,最终导致患者功能受损、白天存在不适症状^[1]。长期处于顽固性失眠状态,会对心理状态造成直接影响,可诱发焦虑、抑郁等多种不良情绪,甚至会发生心理问题。故在确诊顽固性失眠后,需寻找理想有效的治疗方案。文章主要分析针刺、子午流注开穴推拿的治疗效果,报道如下。

1·资料与方法

1.1 一般资料

2023年8月-2024年9月,择取100例老年顽固性失眠患者为对象,经抽签法分组,各50例。对照组:男31例、女19例,年龄62-81岁(71.74 ± 3.22)岁,病程1-7月(4.50 ± 1.00)月。观察组:男34例、女16例,年龄60-82岁(71.35

± 3.15)岁,病程1-8月(4.78 ± 1.05)月。对比各项临床资料,无差异($P > 0.05$)。

纳入标准:(1)符合《精神与行为障碍分类的诊断标准(第3版)》中的顽固性失眠诊断标准;(2)身份证显示年龄 ≥ 60 岁且患者主诉出生时间达到60年;(3)具有正常语言表达能力;(4)参与研究前3周并未使用印象中枢神经系统药物,比如抗精神病药物以及镇静剂药物等;(5)可按照要求提供完整临床资料,还可配合临床完成各项评估,所提供信息真实准确;(6)可遵从医嘱定时接受治疗,规避治疗禁忌行为。排除标准:(1)所提供临床信息或相关评估存在错误或遗漏;(2)存在皮肤相关性疾病,比如荨麻疹以及湿疹等;(3)因各种原因发生全身感染性疾病或传染性疾病;(4)临床治疗依从性不佳,无法配合临床完成相应治疗,或在治疗期间使用其他失眠治疗方案;(5)存在精神系统障碍、肝肾功能障碍以及血液系统疾病等。

1.2 方法

对照组,单用子午流注开穴推拿:选择适宜体位,基于子午流注纳子法进行推算,定位十二经脉五输穴、原穴,逐日按时进行开穴,严格遵循经脉走向应用补法,通过拇指推拿点按患者的相关经脉、相关穴位,通过反推法逆推点按患者的相关经脉、相关穴位达到泻其实的作用,一次推拿40分钟。一天推拿1次,一疗程7d,治疗5d后休息2d,持续治疗4疗程。

观察组,联用针刺:采用调督安神针刺法,选择患者的两侧照海穴、两侧申脉穴、两侧神门穴、两侧内关穴、百会穴、神庭穴、印堂穴、膻中穴、中腕穴以及孙氏腹针“腹一区”,仰卧,常规清洁消毒患者的穴位皮肤。中腕穴、膻中穴,毫针和患者皮肤形成15°角后顺着任脉循行方位从上到下进针,中腕穴进针深度是1.5寸,膻中穴进针深度是0.5寸。印堂穴,提起皮肤顺着督脉循行方位进针,深度0.8寸。神庭穴、百会穴,毫针和患者头皮形成30°角,按照逆督脉循行方位进针,深度0.8寸。神门穴、照海穴、申脉穴,对穴位实施针刺法,深度0.5寸。内关穴,对穴位实施针刺法,深度1.0寸。孙氏腹针“腹一区”,一共有3个穴位,第一个处于剑突下0.5寸,第二、第三个处于第一个穴位的两侧0.5寸部位,定位穴位,毫针和皮肤形成15°,实施平刺法,深度0.5寸。在任脉上穴位采用补法,在督脉上穴位

采用泻法,毫针刺入并得气后,持续留针30min,一天1次,一疗程7d,治疗5d后休息2d,持续治疗4疗程。

1.3 观察指标

各组患者的(1)睡眠质量评分,应用匹兹堡睡眠质量指数^[2]评价,条目共计7个,总分0-21分,得分越低越好。(2)临床治疗效果,判定标准^[3]如下,显效,睡眠质量评分下降>70%;有效,睡眠质量评分下降30%-70%;无效,睡眠质量评分下降<30%。

1.4 统计学方法

通过SPSS 26.0软件比较,计数资料(临床治疗效果)表示检验用百分数(%)和 χ^2 ,计量资料(睡眠质量评分)符合正态分布, $\bar{x} \pm s$ 表示,t(或F)检验, $P < 0.05$ 是差异有统计学意义。

2·结果

2.1 各组睡眠质量评分比较

相较于治疗前,治疗后两组患者的睡眠质量评分下降且观察组评分均低于对照组($P < 0.05$)。见表一。

2.2 各组临床治疗效果比较

相较于对照组,治疗4疗程后观察组患者的有效率大于对照组($P < 0.05$)。见表二。

表1 睡眠质量评分($\bar{x} \pm s$,分)

组别	治疗前	治疗1疗程后	治疗4疗程后
观察组(n=50例)	14.76 ± 1.55	12.05 ± 1.12	6.23 ± 1.00
对照组(n=50例)	14.48 ± 1.51	13.26 ± 1.25	8.76 ± 1.09
t值	0.865	4.761	7.923
P值	0.234	0.001	0.001

表2 临床治疗效果(n/%)

组别	显效(n)	有效(n)	无效(n)	治疗有效率(%)
观察组(n=50例)	28	21	1	98.00
对照组(n=50例)	20	21	9	82.00
X ² 值	-	-	-	6.533
P值	-	-	-	0.001

3 · 讨论

顽固性失眠高发于老年人,这和年龄存在相关性。伴随着年龄增长,患者的睡眠时间、结构以及节律等均会发生一定变化,影响睡眠质量,最终发展为顽固性失眠。失眠会对患者生理功能、精力状态、日间功能等造成直接影响,甚至会影响心理健康。伴随着失眠病程的延长,患者的身心状态日益变差,甚至发生躯体功能受损、白天不适等多种异常现象。失眠病程越长,患者的情绪状态越差,发生心理问题的概率越高。有研究指出,顽固性失眠高发于中老年人,躯体性疾病、长期服用助眠催眠药物、精神心理状态不佳、生活压力较大及生活快节奏等是导致顽固性失眠发生、进展的主要原因。以往多在确诊老年顽固性失眠后,首选西药治疗,但西药长期应用会发生不良反应,甚至发生药物依赖问题,最终对患者的生命质量造成直接影响。多数老年顽固性失眠患者同时存在各种慢性疾病,在失眠影响下,还有食欲不振、乏力、倦怠等多种症状,故体质状态较差,所以西药单一应用并不能获得理想效果。中医学将老年顽固性失眠纳入“不寐”范畴中,老年人久病耗损气血,再受年老体虚等影响,导致心神失养,最终形成不寐,其中心脾两虚是最常见的失眠证型,临床治疗应从养心安神、健脾益气入手。子午流注开穴推拿是基于中医辨证循经理论上,严格遵守气血盛衰周期规律,将气血运行规律和十二个时辰有效结合,按时取穴,在人体进行推拿,达到疏通气血与调节脏腑功能的目的。针

刺属于中医外治法,针刺特定穴位,灵活应用捻转提插等多种手法,可获得理想的疏通经脉、调节气血、平衡阴阳、宁心安神以及改善睡眠等目的^[4]。两种方法联合应用,可发挥协同作用,进一步改善患者睡眠质量。

本研究中,相较于单用子午流注开穴推拿治疗的对照组,联用子午流注开穴推拿、调督安神针刺法的观察组睡眠质量评分更低、治疗有效率更大,提示睡眠质量改善显著且临床治疗效果更好,可见联合治疗具有更理想的价值。推拿、针刺均属于中医特色外治方法,操作简单,安全性高,符合中医经络理论学原则。在中医理论指导下进行针刺治疗操作,刺激特定部位,灵活运用各种手法,主穴与配穴互相配合,可有效疏通经络,调节气血,扶正祛邪,平衡阴阳,可有效改善患者的睡眠状态及睡眠质量。子午流注开穴推拿则是基于辨证循经理论进行的一类中医外治法,可严格遵守气血盛衰这一特殊的周期规律,有效结合气血运行规律、十二时辰,按时选择穴位,在人体相关经络及穴位作用并实施相应手法,可有效调节患者的脏腑功能。两种中医外治法联合应用,可进一步改善患者的睡眠质量,减轻老年顽固性失眠所致不适症状,减轻患者的躯体功能受损症状,继而提高临床治疗效果。

综上所述,针刺、子午流注开穴推拿联合治疗老年顽固性失眠,可获得显著效果。

参考文献:

- [1]YUE ZHANG, JIAN CHEN, XUNYAO HOU, et al.Dysfunction of processing task-irrelevant emotional faces in primary insomnia patients: an evidence from expression-related visual MMN[J].Sleep & breathing =: Schlaf & Atmung, 2021, 25 (1): 41-48.
- [2]付俊华,米佳."调督安神"针刺联合四逆散治疗老年顽固性失眠患者的临床观察[J].老年医学与保健, 2024, 30 (3): 686-690.
- [3]阳月,莫雪蕊,陈珊珊,等.秦氏"头八针"联合艾司唑仑治疗中老年顽固性失眠的疗效及对患者焦虑状态的影响[J].中医药导报, 2023, 29 (4): 57-61.
- [4]金海涛,周芳,马剑然,等.针刺配合子午流注开穴推拿治疗老年顽固性失眠疗效观察[J].上海针灸杂志, 2024, 43 (9): 969-973.