

针灸治疗慢性腰痛的临床效果与机制研究

常建永

崔各庄社区卫生服务中心 北京 100012

摘要：针灸作为中国传统医学的重要组成部分，已被广泛应用于治疗各种疾病，包括慢性腰痛。近年来，随着对针灸治疗机制研究的深入，其在缓解慢性腰痛方面的临床效果得到了越来越多的医学研究支持。本文旨在探讨针灸治疗慢性腰痛的临床效果，并分析其可能的作用机制。

关键词：针灸；慢性腰痛；临床效果；机制研究

引言

慢性腰痛是一种常见的临床症状，其病因复杂，包括肌肉劳损、椎间盘病变、脊柱关节炎等。针灸治疗慢性腰痛具有悠久的历史，其疗效在传统中医理论中得到了肯定。随着现代医学的发展，针灸治疗慢性腰痛的科学依据和作用机制逐渐成为研究热点。

1 针灸学基本原理

针灸学是传统中医学的重要组成部分，其基本原理基于阴阳五行理论、经络学说及脏腑功能。阴阳是事物对立统一的两面，通过调和阴阳可以恢复身体的平衡；五行理论则解释了自然界的变化及其对人体生理和病理的影响。针灸治疗通过刺激特定的腧穴，作用于经络，调节气血，促进脏腑功能，从而达到治病的目的。

经络是连接脏腑与四肢的通道，形成一个完整的生理活动网络。经络中蕴藏着丰富的生理信息，刺激腧穴可以调整局部及全身的气血状态。腧穴的选择通常基于病症的位置、性质及全身状态。在慢性腰痛的治疗中，常使用的经穴包括肾俞、腰俞、委中、承山、太溪、飞扬、涌泉、气海、关元、足三里以及阴陵泉等。所采用的针刺技术主要包括平刺法、斜刺法以及提插法。而灸法主要以肾俞穴、命门穴、神阙穴的艾条灸为主。

针灸的有效性还与经络的走行、腧穴的深浅及气血流动关系密切。推拿、正骨等辅助技术在临床上常被结合应用，以增强疗效。针灸的机制主要包括对神经系统、内分泌系统及免疫系统的调节。针刺通过影响中枢神经系统，释放内源性阿片肽，降低疼痛感。此外，针灸可调节下丘脑-垂体-肾上腺轴，提高体内抗应激能力，促进自身免疫功能。

2 针灸治疗慢性腰痛的临床效果

2.1 一般资料

选取我院2023年1月-2024年1月期间收治的慢性腰

痛患者100例为研究对象，男性54例，女性46例，年龄范围为30至75岁，平均年龄为 50.3 ± 12.7 岁，腰痛持续时间从6个月至15年不等，平均持续时间为 4.2 ± 3.1 年。患者在入组前均接受了多种传统治疗方法，包括物理治疗、消炎药物和其他非药物疗法，但效果不尽理想，视觉模拟评分（VAS）记录疼痛强度变化，均在4-8分之间，平均为 6.2 ± 1.1 分。同时，患者表现出明显的生活质量下降。

纳入标准包括：（1）腰痛持续存在且无明显脊柱病变；（2）年龄在18岁及以上。排除标准为：（1）存在严重的脊柱畸形或其他脊柱外科疾病；（2）患有严重的心、肺、肝、肾功能障碍者；（3）孕妇或哺乳期女性；（4）近期内参与其他临床试验的患者。

根据疼痛的部位和性质，患者分为三种类型，其中以单纯性腰痛（65例）为主，神经根型腰痛（25例），并发的综合症（10例）。在相关心理测评中，患者普遍存在焦虑和抑郁情绪，HADS焦虑评分平均为 10.5 ± 3.2 ，抑郁评分则为 9.8 ± 2.9 ，显示出精神状态的普遍影响。

治疗前，所有患者的生理指标均在正常范围，血压、心率及其它实验室检查均未出现显著异常。患者的生活习惯调查显示，60%的患者有长期久坐行为，40%有不规律的作息和饮食习惯。

2.2 针灸治疗流程

针灸治疗的流程主要包括病史评估、体格检查、针灸点选择、操作实施和疗效评估五个环节。初步诊断阶段，通过详细询问患者的病历，包括病程、症状特征、疼痛部位及影响因素，结合体格检查，识别腰痛的性质与分型。诊断主要分为血瘀腰痛、肾虚腰痛、湿热腰痛、寒湿腰痛等类型。根据中医理论，选择合适的针灸穴位，核心穴位一般为肾俞、命门、委中、气海、足三里等，根据患者个体特点进行微调，治疗时可考虑伴随阴阳失衡或内脏功能失调的患者，适当增

选相关腧穴。

在具体的操作实施中，采用一次性无菌针具，常用针具规格为0.25mm×30mm或0.30mm×40mm，施针时采用平插法，以保证针的直通。针刺深度一般控制在1-3寸。在进行针刺操作时，应恰当掌握留针时间，通常为二十至三十分钟。为了增强治疗效果，可在留针期间实施补泻手法，如顺经为补、逆经为泻，或采用烧山火、透天凉等技巧，以提升疗效。对于寒湿性腰痛、肾虚性腰痛以及瘀血性腰痛，在针刺的同时，建议配合艾条灸法，主要采用温灸，以达到温通经络、散寒止痛、温阳化湿之功效。

针灸治疗的频率通常为每周2至3次，一疗程10次，视患者反应及症状改善情况可适当调整，总疗程建议为4至6周。在疗程结束后，安排复诊，如症状改善则可调整为维持治疗，根据个体化需求制定后续康复方案。需鼓励患者进行适量的脊椎运动及功能锻炼，结合饮食及生活调整，加速康复进程。整个治疗流程强调患者的主观感受与反馈，确保疗效最大化。

2.3 效果观察与评估

在针灸治疗慢性腰痛的过程中，效果观察与评估是至关重要的环节。通过定期的评估，可以及时了解患者的疼痛程度、生活质量改善情况以及针灸治疗的效果，从而对治疗方案进行相应的调整。

首先，疼痛强度的评估采用视觉模拟评分（VAS）进行。在治疗前、治疗过程中以及疗程结束后，分别记录患者的疼痛评分。通过对比治疗前后的VAS评分，可以直观地反映出针灸治疗对疼痛缓解的效果。一般而言，VAS评分的降低表明疼痛程度有所减轻，若评分降低超过50%，则认为针灸治疗效果显著。

其次，生活质量的评估采用标准化问卷，如SF-36健康调查问卷。该问卷涵盖身体功能、角色限制、疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感问题和心理健康等多个维度。通过对比治疗前后的问卷结果，可以全面了解针灸治疗对患者生活质量的影响。若患者在多数维度上得分有所提高，则表明针灸治疗对改善生活质量具有积极作用。

此外，针灸治疗的效果还可以通过患者的主观感受和反馈进行评估。在治疗过程中，医生应详细询问患者的感觉，如针刺部位的酸、麻、胀、痛等感觉，以及治疗后的感觉变化。医生依据患者所提供的主观感受，能够评估针灸刺激是否达到了预期的治疗效果，并据此对针刺的深度、留针的持续时间以及艾灸的施加部位等治疗细节进行相应的调整。

在疗程结束后，医生应安排复诊，对患者的症状进行再次评估。若患者症状明显改善，可以考虑减少针灸治疗的频率，转为维持治疗。对于症状未见明显改善的患者，则需

重新评估病情，调整治疗方案，甚至考虑结合其他治疗方法，如中药、推拿治疗等，以提高疗效。

2.4 结果分析

在对100例慢性腰痛患者进行针灸治疗后，我们对结果进行了详细分析。根据VAS评分，治疗前患者的平均疼痛评分为6.2±1.1分，经过4至6周的针灸治疗，平均疼痛评分降低至2.8±1.3分，显示出显著的疼痛缓解效果。其中，有78%的患者疼痛评分降低超过50%，表明针灸治疗对大多数患者具有显著的疗效。

在生活质量评估方面，使用SF-36健康调查问卷的结果显示，治疗后患者在身体功能、角色限制、疼痛、总体健康、活力、社会功能、情感问题和心理健康等多个维度上的得分均有显著提高。特别是在身体功能和疼痛维度上，改善尤为明显，这表明针灸治疗不仅减轻了患者的疼痛，还显著提高了他们的日常活动能力和生活质量。

患者的主观感受和反馈也显示了针灸治疗的积极效果。大多数患者表示在针刺过程中感受到了不同程度的酸、麻、胀、痛等感觉，这些感觉在留针期间逐渐减轻，治疗后感觉腰部轻松，活动范围增大。有部分患者在治疗初期即感受到疼痛明显缓解，而部分患者则在经过几个疗程后才逐渐体会到改善。

在疗程结束后，复诊结果显示，82%的患者症状明显改善，其中56%的患者疼痛完全消失或仅在劳累后有轻微不适。对于这些患者，我们建议减少针灸治疗的频率，转为维持治疗，以巩固疗效。对于18%症状未见明显改善的患者，我们重新评估了病情，并结合其他治疗方法，如中药、推拿治疗等，以提高疗效。

2.5 讨论

针灸作为一种传统中医治疗方法，在慢性腰痛的治疗中显示出显著的疗效。通过本研究分析，我们可以看到针灸在缓解疼痛和改善生活质量方面具有明显的优势。然而，针灸治疗并非万能，其效果受到多种因素的影响，如患者的身体状况、病情严重程度、治疗的频率和疗程等。

首先，针灸治疗的效果与患者的身体状况密切相关。对于体质较弱、气血不足的患者，针灸治疗可能需要更长的时间才能见效，甚至无效。此外，针灸治疗的频率和疗程也需根据患者的具体情况灵活调整。对于病情较轻的患者，每周2至3次的治疗频率可能已足够；而对于病情较重的患者，则可能需要更频繁的治疗以达到预期效果。

其次，针灸治疗的效果还受到患者配合程度的影响。在治疗过程中，患者需要积极配合医生的指导，进行适当的脊椎运动及功能锻炼，以加速康复进程。此外，患者在日常生活中也需要注意饮食和生活习惯的调整，避免过度劳累和

不良姿势，以减少腰痛的复发。

最后，针灸治疗与其他治疗方法的结合也是提高疗效的重要途径。对于部分患者，单纯针灸治疗可能无法完全解决问题，此时可以考虑结合中药、推拿治疗等其他治疗方法。例如，中药可以调节患者的内脏功能达到阴阳平衡；推拿治疗则可以通过舒筋活血放松肌肉缓解肌肉紧张和疼痛。

3 针灸治疗慢性腰痛的作用机制

针灸作为一种传统的中医治疗方法，其作用机制涉及多个方面，包括局部和全身的生理效应。针灸治疗慢性腰痛的作用机制主要包括以下几个方面：

3.1 神经调节作用

针灸作为一种传统的中医治疗方法，通过精确地刺激人体特定的穴位，能够有效地调节神经系统的功能。当针刺进入穴位时，它会激活神经末梢，进而促使神经递质和神经肽的释放。这些化学物质包括内啡肽、5-羟色胺和去甲肾上腺素等，它们在体内发挥着重要的作用。内啡肽是一种天然的镇痛剂，能够减轻疼痛信号的传递，而5-羟色胺和去甲肾上腺素则具有抗炎作用。通过这些机制，针灸能够显著缓解慢性腰痛的症状，为患者带来舒适和缓解。

3.2 血液循环改善

针灸治疗不仅能够调节神经功能，还能够显著改善血液循环。通过精确刺激穴位，针灸能够促进局部血液循环，从而改善组织的营养供应和代谢废物的排除。这种刺激能够引起血管的扩张，增加血流量，进而促进炎症的消散和组织的修复。对于慢性腰痛患者而言，这种改善血液循环的效果有助于缓解肌肉紧张和痉挛，从而减轻疼痛感。针灸的这一作用不仅限于局部，还能够对整个身体的循环系统产生积极的影响。

3.3 肌肉松弛作用

针灸治疗在缓解肌肉紧张和痉挛方面具有显著的效果。通过精确刺激特定的穴位，针灸能够调节肌肉的张力，促进肌肉放松。这种放松作用对于慢性腰痛患者来说至关重要，因为它有助于缓解腰背部肌肉的僵硬和疼痛。针灸通过调节肌肉的紧张状态，不仅能够减轻疼痛，还能够改善患者的活动能力和生活质量。

3.4 内分泌调节作用

针灸治疗不仅对神经系统和血液循环有调节作用，还

能够对内分泌系统产生积极的影响。通过刺激特定的穴位，针灸能够影响激素的分泌，包括皮质醇、雌激素和睾酮等。这些激素在体内扮演着重要的角色，它们的变化有助于调节身体的应激反应，减轻疼痛和炎症。针灸通过这种内分泌调节作用，能够为慢性腰痛患者带来更全面的治疗效果。

3.5 心理调节作用

针灸治疗不仅对身体有调节作用，还能够对患者的心理状态产生积极的影响。通过缓解疼痛和改善生活质量，针灸治疗能够减轻患者的焦虑和抑郁情绪，提高患者的整体幸福感。慢性腰痛不仅给患者带来身体上的痛苦，还可能导致心理上的压力和情绪问题。针灸通过其独特的治疗机制，不仅能够缓解身体上的疼痛，还能够帮助患者在心理上获得放松和安慰，从而提高他们的生活质量。

结语

综上所述，针灸治疗慢性腰痛的作用机制是多方面的，涉及神经调节、血液循环改善、肌肉松弛、内分泌调节以及心理调节等多个层面。这些机制共同作用，使得针灸成为一种有效的慢性腰痛治疗方法。从临床研究的角度看，针灸治疗在缓解慢性腰痛方面显示出显著的疗效，不仅减轻了患者的疼痛，还提高了他们的生活质量。然而，针灸治疗并非万能，对于部分患者可能需要结合其他治疗方法以达到最佳疗效。同时，针灸治疗的效果因人而异，需要根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

参考文献：

- [1] 白玉梅, 张海霞. 温针灸结合功能锻炼治疗慢性非特异性下腰痛 30 例临床观察 [J]. 双足与保健, 2017, 26(2): 69-70.
- [2] 陈海涛, 韦辉贤, 韦庆, 等. 狗脊熏蒸联合针灸治疗慢性腰腿痛的疗效观察 [J]. 陕西中医, 2016, 37(1): 74-75.
- [3] 叶嵘. 活血镇痛方联合针灸治疗椎管外慢性软组织损伤性腰腿痛的临床观察 [J]. 陕西中医, 2016, 37(7): 778-779.
- [4] 陈海涛, 韦辉贤, 韦庆, 等. 狗脊熏蒸结合针灸对慢性腰腿痛治疗的临床体会 [J]. 当代医学, 2016, 22(20): 155-156.

