普通针刺治疗不寐(心脾两虚证)的临床效果观察

Clinical Observation on the Treatment of Insomnia (Heart and Spleen Deficiency Syndrome) by
General Acupuncture

董如雪 陈秀玲 薛良 祝英波

Ruxue Dong Xiuling Chen Liang Xue Yingbo Zhu

山东中医药高等专科学校
中国·山东 烟台 264100
Shandong College of Traditional Chinese
Medicine,
Yantai, Shandong, 264100, China

【摘要】为了探究普通针刺治疗不寐(心脾两虚证)的临床应用效果,为临床治疗不寐证提供有效依据,以2017年5月至2018年1月我院针灸科就诊的30例心脾两虚型不寐证患者为研究对象,对该部分患者采用普通针刺的方式进行治疗,通过对治疗过程以及患者疗效进行分析,观察并统计患者的治疗效果。结果显示,经4个疗程治疗后,60例不寐患者有22例得到缓解,治愈率达到36.7%,其余32例患者临床症状明显改善(显效),占比53.3%。由此得出,普通针刺治疗不寐(心脾两虚证)临床疗效较为显著,其不仅可以有效改善患者的睡眠质量,改善相关临床症状和伴随症状,还有助于提高生活工作精力,促进身心健康,值得在临床上推广应用。

【Abstract】In order to explore the clinical effect of ordinary acupuncture on insomnia (heart-spleen deficiency syndrome) and provide effective basis for clinical treatment of insomnia, 30 patients with insomnia of both heart and spleen deficiency type who were treated in the Acupuncture and Moxibustion Department of our hospital from May 2017 to January 2018 were taken as the research objects. The patients are treated by ordinary acupuncture, and the treatment process and the curative effect of the patients are divided. Analysis, observation and statistics of the treatment effect of patients. The results show that after 4 courses of treatment, 22 of 60 insomnia patients are relieved, the cure rate is 36.7%. The clinical symptoms of the remaining 32 patients improved significantly (markedly effective), accounting for 53.3%. It can be concluded that the clinical effect of ordinary acupuncture on insomnia (heart and spleen deficiency syndrome) is remarkable. It can not only effectively improve the sleep quality of patients, improve the related clinical symptoms and accompanying symptoms, but also help to improve the energy of life and work, promote physical and mental health. It is worth popularizing and applying in clinic.

【关键词】不寐;心脾两虚;普通针刺;临床效果

【Keywords】insomnia; heart and spleen deficiency; general acupuncture; clinical effect

【DOI】10.36012/pmr.v1i1.116

1 引言

不寐是以睡眠时间不能满足正常生理需要为主要特征的疾病。临床表现为睡眠时间缩短、睡眠深度不够,轻者入睡困难,睡着后表现为多梦,易醒,醒后再难入睡;重者表现为彻夜难眠,常有第2天精神疲倦,精力减退,严重影响人的日常生

活和工作,也对身体健康十分不利^[1]。究其病因,总属阴阳不和,阴不入阳。其病位在心,中医讲“心主神明,神不安则不寐”,其中,心脾两虚证伴随不思饮食,体倦乏力,面色少华,舌淡脉细。其归结证机主要为脾虚血亏,心神失养,神不安舍^[2]。为探讨普通针刺在治疗心脾两虚型不寐中的应用效果,笔者将我院针灸科2017年5月至2018年1月期间诊治的60例

不寐证患者作为研究对象,现报道如下。

2 资料与方法

2.1 临床资料

现将我院针灸科 2017 年 5 月至 2018 年 1 月期间诊治的 30 例心脾两虚型不寐患者作为研究对象,其中,男 14 例,女 4 6 例,年龄 46~65 岁,平均年龄(54.5±4.7)岁。60 例患者中,不易入睡者 11 例,多梦易醒者 6 例,2 证同时存在者 38 例,彻夜难眠者 5 例。所有患者均为长期出现不寐,时间最短不低于 2 月。

2.2 诊断标准

患者自述出现持续的睡眠困难,睡而易醒,醒后再睡困难,甚或彻夜不寐。时间超过 3 周以上,常伴有心悸健忘、头痛头昏、不思饮食、神疲懒言等,亦或有头晕、心悸怔忡,腹胀便溏,面黄不华等心脾两虚等征候。

2.3 治疗方法

患者入院后详细询问,根据患者病情进行针灸治疗。治疗时为患者皮肤及针灸针行常规消毒,然后针刺百会、四神聪、两侧安眠、合谷、神门、三阴交、申脉、照海、太冲,并按常规针刺手法,为患者留针 30min 左右后起针,期间行针(提插捻转)一次,行针过程中询问患者患肢是否出现酸麻胀痛的得气感。针刺每日一次,以 7 日为 1 个疗程,每疗程中间隔 7 天,再行下一疗程,共计 4 个疗程,观察疗效。

2.4 疗效判定标准

根据患者临床症状判定治疗效果,痊愈:临床症状基本消失,入睡时间明显缩短,睡后不易醒;显效:患者临床症状明显减轻,但仍偶尔出现睡后易醒或入睡时间长等情况,但已明显较之前睡眠质量提高,相关症状较前减轻。

2.5 统计学方法

采用 spss17.0 数据处理软件进行数据统计,计数资料以百分数和例数表示,组间比较采用 χ^2 检验;计量资料组间比较采用 t 检验;以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3 结果

经 4 个疗程治疗后,60 例不寐患者有 22 例得到痊愈,治愈率达到 46.7%,其余 32 例患者临床症状明显改善(显效),占比 53.3%(详见表 1)。

4 讨论

不寐病症为西医所讲失眠,早在《内经》中即有记载,书中

表 1 普通针刺治疗心脾两虚型不寐证患者的

临床效果分析 (n, %)

组别	人数(例)	占比(%)	总有效率(痊愈+显效)(%)
痊愈	22	36.7	90
显效	32	53.3	

称之为“不得卧”“目不瞑”,认为是由邪气所客,脏腑失司,卫气不得入阴而行于阳所得。另有《素问·逆调论》中所提“胃不和则卧不安”,后解释为脾胃不和,中气不足而出现痰湿困脾,食不化而致寝难安。所谓心脾两虚,即指由于心失所养或心神不安,神不守舍出现阴阳不调,阴不入阳,面色无华,气短乏力,腹胀等。针刺疗法在调整患者阴阳失交,促进阴阳平衡的过程中起到不可忽视的作用。它通过调整人体气血的运行,协调机体阴阳,使人体的生理功能和病理活动得到休养和恢复。在针刺的过程中根据征候属性,调整和纠正人体阴阳的偏衰,从而恢复正常的生理状态,即中医所讲“阴平阳秘”。研究证明,针刺可以影响大脑皮层的神经活动,还能通过刺激恢复大脑皮层的兴奋与抑制状态^[1]。另有研究显示,针刺可改善不寐患者的匹兹堡睡眠质量指数^[2],可见相关治疗理论基础坚实可靠。此外,诸多医学研究表明,针灸对于顽固性失眠具有一定优势^[3]。论文也通过对相关患者的治疗及其效果为不寐证的针刺疗法提供了参考。

论文所选择的 60 例心脾两虚型不寐证患者中,经 4 个疗程治疗后,有 22 例患者得到痊愈,32 例患者治疗效果明显,睡眠基本恢复正常,治疗总有效率高达 90%。由此可见,采用普通针刺治疗心脾两虚型不寐证临床效果显著,其不仅可以有效改善患者的睡眠质量,改善相关临床症状和伴随症状,还有助于提高生活工作精力,促进身心健康,值得在临床上推广应用。

参考文献

- [1]周仲英.中医内科学[M].北京:中国中医药出版社,2007.
- [2]常学辉.巧记中医内科学[M].郑州:河南科学技术出版社,2011.
- [3]许世峯.针刺加药物治疗心脾两虚型失眠症的临床研究[D].广州:广州中医药大学,2011.
- [4]张欣.针刺疗法治疗失眠的优选方案及疗效评价的临床研究和机理探讨[D].哈尔滨:黑龙江中医药大学,2009.
- [5]陈思远,王舒.针刺治疗顽固性失眠[J].中华针灸,2017,6(4): 151-152.