

针灸治疗失眠症的临床研究

刘伟东

定西市安定区第二人民医院 甘肃 定西 743011

摘要：目的：本文研究目的是探讨治疗失眠症时应用针灸治疗的效果，同时分析对患者睡眠质量、生活质量的改善情况。**方法：**本次研究的病例数为100例，是在我院2020年1月-2021年1月进行治疗的失眠症患者，并对所有参与研究的患者分组，将展开针灸治疗的患者分组为研究组，将实施常规西药治疗的患者分组为参照组。并针对性地统计治疗期间两组治疗效果、治疗前后PSQI评分、生活质量评分，另外对比各项统计数据。**结果：**研究组治疗总有效率（显效+有效）共49例占比（98.00%），参照组总有效率（显效+有效）共38例占比（76.00%），数据差异性显著（ $P<0.05$ ）。患者治疗前后PSQI评分，治疗前研究组及参照组组间数据未见统计学差异（ $P>0.05$ ），治疗后两组评分变化明显，并以研究组显低，参照组得分偏高，两组对比，差异显著，对比有意义（ $P<0.05$ ）；治疗前后生活质量评分（精力、日常活动、情感功能），治疗前两组各项评分无统计学差异（ $P>0.05$ ），治疗后从各项评分可见研究组评分与参照组对比明显偏高，统计P值超过0.05。治疗满意度方面，研究组总满意率占比为98.00%，参照组总满意率占比为80.00%，两组数据对比后，存在较为显著的差异，统计学P值显示低于0.05。**结论：**临床针对失眠症患者采用针灸治疗的效果显著，提升疗效同时还可有效改善患者睡眠质量，进而促使其生活质量提升，效果获得患者满意，此方法也获得临床医者青睐，值得临床广泛应用。

关键词：针灸；失眠症；治疗效果；睡眠质量；生活质量

Clinical Study on Acupuncture Treatment of Insomnia

Weidong Liu

The Second People's Hospital Anding District Gansu Dingxi 743011

Abstract: Objective: The purpose of this study is to investigate the effect of acupuncture and moxibustion in the treatment of insomnia, and to analyze the improvement of sleep quality and quality of life of patients. Methods: The number of cases in this study was 100 patients with insomnia who were treated in our hospital from January 2020 to January 2021. All the patients participating in the study were grouped, and the patients who underwent acupuncture treatment were grouped into the study. The patients who were treated with conventional western medicine were divided into the reference group. The treatment effect, PSQI score before and after treatment, and quality of life score of the two groups during the treatment period were compared in a targeted manner, and various statistical data were compared. Results: The total effective rate (markedly effective + effective) in the study group accounted for 49 cases (98.00%), and the total effective rate (markedly effective + effective) in the reference group accounted for 38 cases (76.00%), with significant data differences ($P<0.05$). The PSQI scores of the patients before and after treatment showed no statistical difference between the study group and the reference group before treatment ($P>0.05$). The difference was significant, and the comparison was meaningful ($P<0.05$); the quality of life scores (energy, daily activities, emotional function) before and after treatment had no statistical difference between the two groups before treatment ($P>0.05$). It can be seen that the score of the study group was significantly higher than that of the reference group, and the statistical P value exceeded 0.05. In terms of treatment satisfaction, the total satisfaction rate of the research group accounted for 98.00%, and the total satisfaction rate of the reference group accounted for 80.00%. Conclusion: The clinical effect of acupuncture and moxibustion on insomnia patients is remarkable. It can improve the efficacy and improve the sleep quality of the patients, thereby promoting the improvement of their quality of life. The effect is satisfactory to the patients. This method is also favored by clinicians and is worthy of wide clinical application.

Keywords: Acupuncture; Insomnia; Therapeutic effect; Sleep quality; Quality of life

失眠是指入睡困难、睡眠易醒、醒难回睡眠、醒早、伴日间功能障碍的疾病。失眠不仅影响患者的正常学习和生活，还会引起一系列的心理和生理疾病，如失眠与抑郁密切相关，失眠增加心脑血管疾病的发病率，失眠与炎症密切相关，严

重的失眠甚至会导致自杀^[1]。睡眠是人类正常的生理活动。充足的睡眠可以使疲倦的神经细胞恢复到正常的生理状态。但是，如果睡眠充足，睡眠环境适宜，仍然不能正常入睡，这种情况就会引起失眠。如果长期失眠，很可能导致一系

列严重影响身体健康和日常生活的疾病。当患者有睡眠障碍时，很容易对他们的生活造成严重的影响。引起这些症状的患者主要是由于气虚和阴阳脏器功能失调，即睡眠质量差，睡眠时间不够，导致生理需要得不到满足，从而严重影响一天的所有活动。临床研究指出，日常生活、工作等压力，是导致失眠的主要原因。虽然不是危重症，但会严重影响人们的身体健康、正常生活、学习和工作等，导致心悸、胸痹、头晕、头痛、中风等疾病或加重病情^[2]。西药是临床失眠症常用药物，主要是安眠镇静类药物，有助于患者睡眠，不过，此类药物长期服药，可造成药物依赖性，并不利于患者身体健康。中医认为失眠的治疗重点在于清心平静、滋阴降火，以此促使患者的失眠症状得以改善。本文主要针对研究将针灸应用于失眠症患者治疗中的效果，同时分析对患者睡眠质量、生活质量的改善情况。同时在我院2020年1月-2021年1月进行治疗的失眠症患者中选取自愿参加研究的100例患者作为本次研究对象，具体如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究的病例数为100例，是在我院2020年1月-2021年1月进行治疗的失眠症患者，研究期间将患者以盲选方式分为两组，研究组：年龄跨度32-64岁，均值(48.45±2.36)岁、其中60%患者为男性，另外40%患者为女性；参照组：年龄跨度34-64岁，均值(49.14±2.42)岁、其中62%患者为男性，另外38%患者为女性；统计后可见本次研究具备分组条件(P>0.05)。

纳入标准：(1)能够在研究中积极配合，并且临床资料完整者；(2)没有精神类疾病，可以正常交流者；(3)自愿签订知情同意书者；(4)无治疗禁忌者。

排除标准：(1)排除妊娠期女性，排除哺乳期女性；(2)肝功能不全者，或患有恶性肿瘤者；(3)无法配合研究，存在交流障碍者。

诊断标准：(1)西医诊断标准：临床表现：患者病程超过30天，每周至少3次出现睡眠障碍。在白天里，出现头晕、乏力、精神不振、嗜睡和注意力不集中等症；入睡困难、易醒、醒频、多梦、醒后再次入睡困难等睡眠障碍症状为主，并伴有多梦、醒来后头晕、乏力等不适症状；严重者认知能力下降，从而影响工作和学习。(2)中医诊断标准：患者反复出现睡眠不深，入睡困难或入睡后醒来，且在白天处于嗜睡状态；患者有疲乏、少食、心悸、健忘、多梦、失眠，伴有舌弱苔薄、脉弱，有四肢疲倦、面色苍白等症。

1.2 方法

参照组接受常规西医治疗，每天给予患者予艾司唑仑片

治疗，服药剂量根据患者患病程度而定，坚持用药7天^[3]。

研究组采用针对治疗，方法为：正确选取施针穴位，以百会穴、印堂穴、安眠穴、三阴交穴、四神聪穴、照海穴、神门穴、太冲穴、血海穴、申脉穴为主，根据患者症状，以胆俞穴、心俞穴、丘墟穴、少府穴、行间穴、侠溪穴、脾俞穴、心俞穴、内关穴、肾俞穴、心俞穴、太溪穴、内廷穴、鱼际穴、丰隆穴、足三里穴、公孙穴为辅。所用针规格为华佗牌0.25×25mm-0.30×40mm毫针，根据穴位不同，选取相应的毫针，每天针灸时间控制在20-30分钟，坚持5天(1疗程)，停针两天后，再进行针灸治疗，共治疗3个疗程^[4]。

1.3 判定标准

- (1) 针对两组患者临床治疗总有效率进行统计。
- (2) 分析两组患者治疗前后PSQI评分。
- (3) 对两组患者治疗前后生活质量情况进行分析。
- (4) 利用满意度调查量表，统计两组治疗满意度。

以治疗期间统计两组患者治疗的各项数据，作为本次研究的判定标准。

1.4 统计学方法

利用 χ^2 对计数资料(n%)进行检验；利用t对计量($\bar{x}\pm s$)检验。文中所体现的数据均借用SPSS21.0数据包深入处理，若显示P<0.05，说明有意义，若无意义时，则会显示出P值超过0.05。

2 结果

2.1 针对两组患者临床治疗总有效率进行统计

研究组，显效率统计数据为30(60.00%)、有效率数据为19(38.00%)、无效数据为1(2.00%)、总有效率(显效+有效)数据为49(98.00%)；参照组，显效率19例统计占比(38.00%)、有效率数据为19(38.00%)、无效数据为12(24.00%)、总有效率(显效+有效)数据为38(76.00%)；两组之间研究数据相对比差异明显，统计学检验有意义(P<0.05)。

2.2 分析两组患者治疗前后PSQI评分

分析条目包括：睡眠障碍、入睡时间、催眠药物、睡眠质量、睡眠效率、日间功能障碍、睡眠时间；治疗前：研究组各项评分为：(2.50±0.54)分、(2.13±0.41)分、(2.39±0.66)分、(2.80±0.65)分、(2.65±0.55)分、(2.63±0.41)分、(2.59±0.64)分；参照组各项评分为：(2.57±0.53)分、(2.14±0.46)分、(2.40±0.67)分、(2.77±0.60)分、(2.59±0.53)分、(2.48±0.81)分、(2.63±0.58)分；治疗前P值超过0.05，数据间无差异。治疗后：研究组评分分别为：(0.68±0.29)分、(0.49±0.26)分、(0.75±0.31)分、(0.86±0.17)分、(0.55±0.20)分、(1.15±0.35)分、(1.06±0.44)分；参照

组各项评分为：(2.41±0.36)分、(2.03±0.37)分、(2.24±0.56)分、(2.21±0.27)分、(2.09±0.42)分、(2.018±0.55)分、(2.41±0.13)分；两组分数以研究组显低，参照组得分偏高，两组对比，差异显著，对比有意义(P<0.05)。

2.3 对两组患者治疗前后生活质量情况进行分析

分析条目包括：精力、日常活动、情感功能；治疗前：研究组各项评分为：(62.54±2.36)分、(63.49±2.33)分、(62.17±2.64)分；参照组各项评分为：(63.08±2.15)分、(63.41±2.07)分、(62.26±2.48)分；治疗前组间数据未见统计学差异(P>0.05)；治疗后：研究组各项评分为：(91.13±0.87)分、(90.59±1.24)分、(91.38±0.96)分、(91.87±0.68)分；参照组各项评分为：(81.53±2.07)分、(80.49±1.76)分、(80.44±1.68)分、(80.37±1.52)分；两组评分对比差异明显，经统计学检验显示有意义(P<0.05)。

2.4 利用满意度调查量表

统计两组治疗满意度，包括：非常满意者、一般满意者、不满意者，研究组分别为：33(66.00%)、16(32.00%)、1(2.00%)，本组总满意率占比为98.00%；参照组分别为：20(40.00%)、20(40.00%)、10(20.00%)，本组总满意率占比为80.00%；两组数据对比后，存在较为显著的差异，统计学P值显示低于0.05。

3 讨论

由于现代生活的压力，失眠在日常生活中很常见。失眠是一种睡眠障碍，在一个舒适的、有利于睡眠的环境中很难入睡^[5]。由于当今的社会生活，学习压力大，会使人烦躁、焦虑等一系列负面情绪，从而导致大脑功能障碍、神经系统功能障碍，导致越来越多的人出现失眠，并且趋于年轻化。主要表现为夜间难以入睡、睡眠质量差、多梦、易醒等。引起失眠的原因有很多，促使多种因素导致睡眠障碍，长期下

去会导致患者体内各器官功能障碍，甚至引起精神疾病、身心疾病^[6]。目前，临床治疗失眠的症状主要是镇静催眠药物为主要治疗方法，但这些药物的长期使用，会影响本能的反应能力，长期使用这些药物也会依赖它，成为一种习惯，帮助睡眠的作用则相反。因此，更安全有效地改善和治疗失眠是最重要的研究课题。

失眠症患病率非常高。当患者存在睡眠性障碍时，会有入睡困难、早醒、醒后难以复睡等情况出现，严重影响人们的正常生活。大多数患者的症状是由于气、血、脏腑功能等失调引起的阴阳失衡，无法进入深度睡眠，睡眠质量不佳，导致生理需要不能满足，同时严重影响工作、学习等^[7]。这种情况下患者心理状态也会出现变化，如：焦虑、抑郁等，容易并发其他疾病^[8]。

本次研究结果得出，研究组治疗总有效率(显效+有效)共49例占比(98.00%)，参照组总有效率(显效+有效)共38例占比(76.00%)，数据差异性显著(P<0.05)。患者治疗前后PSQI评分，治疗前研究组及参照组组间数据未见统计学差异(P>0.05)，治疗后两组评分变化明显，并以研究组显低，参照组得分偏高，两组对比，差异显著，对比有意义(P<0.05)；治疗前后生活质量评分(精力、日常活动、情感功能)，治疗前P值超过0.05，数据间无差异；治疗后参照组相较于研究组，没有优势性，且数据差异较为明显P值低于0.05。治疗满意度方面，研究组总满意率占比为98.00%，参照组总满意率占比为80.00%，两组数据对比后，存在较为显著的差异，统计学P值显示低于0.05。

综上所述，临床上治疗失眠症时应用针灸治疗的效果显著，在提高疗效的同时可以有效地改善患者的睡眠质量，并促进患者的生活质量，效果令人满意，这种方法也受到了临床医生的青睐，值得广泛的临床应用。

参考文献：

- [1] 王学锋,程井军,夏丹,等.针灸治疗失眠症的临床研究[J].湖北中医药大学学报,2019(3):3.
- [2] 姚球.针灸治疗失眠症伴抑郁焦虑的临床研究评价[J].2022(6).
- [3] 徐哲,郑蕾蕾.针灸治疗肝郁化火型失眠症的临床研究[J].世界最新医学信息文摘,2020(42):2.
- [4] 刘会锋,王清照.针灸推拿治疗失眠症55例临床分析[J].医学新知,2019,29(S1):3.
- [5] 黄丽,王东毅,赵艳青.针灸治疗失眠症研究知识图谱分析[J].世界中医药,2021,16(22):5.
- [6] 陈鹏典,宁艳,覃晓玲,等.针灸治疗围绝经期失眠症的临床研究近况[J].现代中西医结合杂志,2021,30(5):5.
- [7] 贺挺,吴文忠.针灸“同病异治”失眠症临床研究[J].陕西中医,2020,41(12):4.
- [8] 龚丽康,李应昆.近五年针灸治疗原发性失眠症的研究进展[J].云南中医中药杂志,2020,41(1):5.