

推拿结合针刺治疗失眠症的临床价值分析

孔锦涛 张黎

(新疆医科大学第四附属中医医院 830001)

摘要:目的: 分析推拿结合针刺在治疗失眠症的效果。方法: 选取 2022 年 3 月至 2023 年 4 月间 80 例失眠症患者为研究对象, 以随机方式将患者分为对照组与观察组, 每组各 40 例, 对照组使用西药艾司唑仑治疗, 观察组采用推拿结合针刺治疗, 比较两组患者睡眠质量、治疗效果及患者睡眠时间。结果: 观察组患者睡眠质量优于对照组, 该组患者治疗有效率较高, 且观察组平均睡眠时间及深度睡眠时间均长于对照组, $P < 0.05$ 。结论: 推拿结合针刺在治疗失眠症上有显著疗效, 可有效改善患者睡眠情况, 可推荐使用。

关键词: 失眠症; 推拿; 针刺; 睡眠质量

失眠症是指人在正常睡眠时间和质量上出现困难的一种睡眠障碍症状。根据统计数据显示, 失眠症在全球范围内有很高的发生率, 尤其在现代社会中变得越来越普遍^[1]。失眠症严重影响了患者的生活质量和工作能力, 给个体和社会带来了巨大的负担。目前, 治疗失眠症的方法主要包括药物治疗和非药物治疗两种。然而, 随着人们对健康的关注度不断提高, 药物治疗因其副作用和依赖性而逐渐被消费者所担忧。推拿结合针刺作为一种传统的中医疗法, 具有调理气血、平衡阴阳、促进身体自愈等优势^[2]。临床上已经取得了一定的疗效。而且, 推拿与针刺的疗效互补, 能够在失眠症的治疗中取得更好的效果。本研究旨在通过对推拿结合针刺治疗失眠症的临床价值的分析, 为患者提供更科学的治疗方法, 改善患者的生活质量, 减轻社会和个体的负担。具体内容如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以 80 例失眠患者为本次入组对象, 本次研究时间为 2022 年 3 月至 2023 年 4 月。分组将采用随机方式, 一组为对照组, 40 例中男性 21 例, 女性 19 例, 年龄在 32~62 岁间, 均龄值为 48.21 ± 3.21 岁; 一组为观察组, 40 例中男性 22 例, 女性 18 例, 年龄分布在 35~66 岁间, 平均年龄为 49.63 ± 2.99 岁, 两组患者各项基线信息无较大差异, $P > 0.05$, 可进行组间对比。

1.2 方法

对照组口服治疗量的艾司唑仑进行治疗。观察组进行推拿+针刺进行治疗。

推拿治疗: (1) 自两眉之间的印堂至发际的神庭做直推法, 力量可稍大, 并可先点按印堂穴。从两眉弓开始自前额中线向两侧推至太阳穴, 逐渐移至前发际。每次分推前额, 结束时用拇指点揉太阳穴, 再用拇指向后及后上方, 沿骨缝进行点揉。(2) 患者仰卧, 抹前额 1 分钟, 然后用一指禅推法从印堂推至上星 10 遍; 用两手拇指桡侧分推前额 2 分钟;

用一指禅推法推巅顶部、两颞部反复操作 3 分钟; 按揉四神聪、百会、头维、太阳、鱼腰、阳白、攒竹穴各 1 分钟; 捏挤眉弓 10~20 遍。

针刺治疗: 选取神门、三阴交、四神聪为主穴, 再根据患者的表现不同辩证进行加减。心脾两虚加心俞穴和脾俞穴; 阴虚火旺加心俞穴、肾俞穴和照海穴; 肝火上扰加上肝俞穴、大陵穴和行间穴; 胃脘失和中脘穴、内关穴和足三里穴; 心虚胆怯加心俞穴、胆俞穴、丘墟穴和阳陵泉穴。每周行针 3 次, 共需治疗 5 周。

1.3 观察指标

采用匹兹堡睡眠指数对患者睡眠质量进行测定, 其中包含 19 个问题, 分成 7 项因子, 每项因子以 0~3 分计算分值, 分值越高, 睡眠质量越差。

疗效判定: 痊愈, 睡眠质量明显改善, 基本恢复到正常水平, 没有失眠症状出现。显效, 睡眠质量明显改善, 失眠症状明显减轻, 睡眠时间延长, 每天都能够保持良好的睡眠。有效, 睡眠质量有所改善, 失眠症状减轻, 但仍然存在一些轻微的困扰, 睡眠时间有所增加。无效, 睡眠质量没有明显改善, 失眠症状没有减轻或者出现加重的情况, 睡眠时间没有明显增加。

以睡眠仪器测定患者总睡眠时间及深度睡眠时间, 计算平均值并进行组间对比。

1.4 统计学方法

本次研究将使用 SPSS22.0 软件对各项数据进行分析统计, 其中包含计数、计量资料, 前者以百分比表示, 卡方值验证, 后者以均数 $\pm$ 标准差表示, t 值验证, $P < 0.05$, 有统计学意义。

2 结果

2.1 比较两组患者睡眠质量

两组患者在经过不同治疗后, 观察组患者睡眠质量分值高于对照组, $P < 0.05$, 数值可见表 1。

表 1 对比两组患者 PSQI 评分 (分)

组别	例数	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物	日间功能
观察组	40	1.06 ± 0.22	0.87 ± 0.17	1.00 ± 0.21	0.54 ± 0.13	0.98 ± 0.11	1.02 ± 0.14	0.87 ± 0.11
对照组	40	1.54 ± 0.31	1.27 ± 0.22	1.59 ± 0.33	0.97 ± 0.21	1.34 ± 0.25	1.67 ± 0.31	1.84 ± 0.19
t 值		7.986	9.099	9.539	11.011	8.336	12.085	27.943
P 值		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

2.2 对比两组患者治疗效果

通过表 2 数据可知, 观察组治疗效果优于对照组, $P < 0.05$ 。

表 2 比较两组临床疗效 (n, %)

组别	例数	痊愈	显效	有效	无效	总有效率
观察组	40	8 (20.00)	20 (50.00)	11 (27.50)	1 (2.50)	39 (97.50)
对照组	40	4 (10.00)	18 (45.00)	12 (30.00)	6 (15.00)	34 (85.00)
χ^2 值						3.913
P 值						0.047

2.3 比较两组患者日平均睡眠时间及深度睡眠时间

在经过不同治疗后, 观察组患者平均睡眠时间均长于对照组, $P < 0.05$, 数值可见表 3。

表 3 两组患者日平均睡眠时间和平均深度睡眠时间 (min)

组别	例数	日平均睡眠时间		日平均深度睡眠时间	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	40	210.25 ± 22.57	412.36 ± 30.25	60.25 ± 20.14	128.66 ± 19.62
对照组	40	207.52 ± 25.62	352.87 ± 41.25	61.25 ± 19.65	108.64 ± 20.19
t 值		0.505	7.355	0.224	4.497
P 值		0.614	0.000	0.822	0.000

3 讨论

失眠症是一种常见的睡眠障碍, 特征为无法入睡、入睡困难、睡眠质量差和早醒等^[3]。传统的针刺治疗和推拿疗法都被广泛运用于失眠症的治疗中, 并取得了一定的疗效。综合应用两种疗法, 可以使治疗效果更为明显。首先, 推拿治疗通过舒经通络, 调整阴阳, 安神定志等手法来调理失眠症患者的身体状况。推拿疗法不仅可以改善失眠患者的睡眠质量, 还可以缓解精神紧张、焦虑和情绪不稳定等症状^[4]。例如, 推拿疗法中的平补平泻手法可以通过按摩、揉捏等手法来调理肝脾, 从而增强身体的免疫力, 提高睡眠质量。此外, 推拿疗法还可以通过刺激与睡眠相关的穴位, 如安眠穴、神门穴等, 来改善失眠症患者的睡眠状态^[5]。其次, 针刺疗法通过刺激人体穴位, 调整人体的阴阳平衡, 以达到治疗

失眠症的效果。针刺疗法可以通过刺激特定的穴位, 如神门穴、心俞穴等, 来调整体内脏腑功能, 缓解焦虑、紧张和精神不稳定等症状, 从而促进失眠患者的睡眠质量^[6]。此外, 针刺疗法还可以通过调节患者的神经系统和内分泌系统活动, 来提高睡眠障碍患者的睡眠状态。本次研究中, 观察组患者睡眠时间 & 深度时间均长于对照组, $P < 0.05$ 。推拿结合针刺治疗失眠症的临床疗效主要体现在以下几个方面: 一是改善睡眠质量。推拿和针刺疗法可以促进体内气血的流通, 调整患者的身体状况, 从而改善失眠症患者的睡眠质量^[7]。本次研究中观察组患者睡眠质量测评指数高于对照组, $P < 0.05$, 可充分证明此项效果。二是缓解精神紧张和焦虑等症状。推拿和针刺疗法可以通过刺激特定的穴位, 调整患者的情绪和神经系统活动, 缓解失眠症患者的精神紧张和焦虑等症状。

综上所述, 推拿和针刺疗法可以通过调整身体状况、改善睡眠质量、缓解精神紧张和焦虑等症状, 从而有效地治疗失眠症患者。

参考文献:

- [1]魏东明,刘敬珍,李妍等.成人推拿手法联合小儿推拿手法加穴位治疗原发性失眠疗效观察[J].河北中医,2022,44(03):460-463.
- [2]龙劲锋,叶淑丽,陈金森.针刺疗法联合推拿膀胱经改善慢性疲劳综合征患者失眠的效果观察[J].世界睡眠医学杂志,2021,8(04):622-623.
- [3]陈程,刘春涛.针刺联合足少阳胆经推拿对气郁质失眠患者睡眠质量及血清 IL-6、5-HT、DA 水平的影响[J].现代医学与健康研究电子杂志,2021,5(03):101-103.
- [4]张天羽,李同军.推拿联合经颅重复针刺法为主针刺治疗轻中度失眠的随机对照临床研究[J].中医药临床杂志,2021,33(01):153-157.
- [5]王联学.宁心安神中药方、针刺疗法联合推拿治疗失眠的效果观察[J].当代医药论丛,2020,18(12):177-179.
- [6]刘雁,张锦.针刺、推拿配合心理疏导治疗原发性失眠症 36 例临床观察[J].甘肃中医药大学学报,2020,37(01):98-101.
- [7]于秀丽.针刺配合推拿治疗脾胃不和型失眠的临床效果观察[J].临床医药文献电子杂志,2020,7(14):59+115.