

耳穴贴压治疗单纯性肥胖症的研究进展

宋秋敬 王馨

(河北北方学院研究生院)

摘要: 传统医学认为, 单纯性肥胖症是在多种因素的作用下, 机体脏腑、气血、阴阳失调, 导致水湿、痰浊、膏脂等盛于体内。研究表明, 通过刺激耳部相关腧穴调整脏腑功能, 达到降脂作用^[1]。耳穴疗法疗效可靠, 治疗肥胖具有较大优势。本文就耳穴贴压治疗单纯性肥胖进行综述, 以供临床参考。

肥胖症是由饮食、遗传、运动等因素共同作用导致的体内脂肪堆积过多和(或)分布异常而导致的慢性代谢性疾病, 表现为体重增加。已经成为我国最严重的公共卫生问题之一。早在《内经》中就有对肥胖病的记载。《灵枢·逆顺肥瘦》篇描述了肥胖症的特点, 指出肥胖的人肩部宽厚, 颈项肌肉较为松弛, 皮肤厚而颜色黑及唇厚^[2]。肥胖不但影响美观而且增加患 2 型糖尿病、心血管疾病、高血压病、睡眠呼吸暂停, 不孕不育, 恶性肿瘤、心肌梗死、脂肪肝、抑郁症等疾病的风险。

中医认为肥胖症属于“肥胖”范畴, 病因与先天禀赋、饮食不节, 久卧久坐, 年老体衰, 七情内伤有关。病机为胃强脾弱, 酿生痰湿, 导致气郁、血瘀、内热壅塞。病位在脾胃和肌肉, 与肾虚关系密切, 与心肺功能失调及肝失疏泄有关。病理性质总体实多虚少, 实主要在于胃热、痰湿, 虚主要在于脾气亏虚运化不足, 但在疾病变化过程中, 常发生虚实或病理产物之间的转化, 发生肥胖。主要有饮食控制、运动、药物治疗和特色疗法等, 其中耳穴贴压是指在中医理论指导下, 通过辨证选用药物作用于耳部体表投影处, 该方法突出了简、便、验、效、廉的巨大优势, 深受肥胖患者喜爱。

1. 作用机制

中医认为, 耳是人体的缩影, 耳部与脏腑有着紧密联系, 在《灵枢·邪气脏腑病形》记载: “十二经脉, 三百六十五络, 其血气皆上于面而走空窍, 其精阳之气走于木而为睛, 其别气走于耳为所听”耳穴是耳部皮肤表面与人体脏腑、经络、组织、器官、四肢百骸相互沟通的部位。耳穴疗法是通过针刺、贴敷、注射、割治、贴膏等方法进行刺激以达到治疗、预防疾病的外治方法。耳穴贴压又被称为耳穴埋豆、耳穴压丸, 是在中医理论指导下将药籽等作用于耳廓穴位, 刺激神经、血管分布丰富的耳甲廓, 刺激产生酸、麻、胀、痛等感觉, 此处为迷走神经主要分布区域, 也是体表激活内脏副交感神经系统敏感部位之一。通过耳穴贴压刺激, 可向中枢神经传导信号, 加强脂肪的分解, 促进新陈代谢, 进而达到疏通经络、平衡阴阳、疏调气血、调整脏腑、促进气化的控制体重, 改善体内内分泌系统及内脏的目的^[3-4]。

2. 临床疗效

计进伟认为单纯性肥胖症是指摄入能量多于消耗能量, 并以脂肪形式储存于体内, 以肥胖为主要临床症状”中医学认为, 其发生与经络瘀阻不通, 脾胃等脏腑功能失调密切相关。脾胃为后天之本, 当脾的运化功能减弱, 水谷精微分布不均, 肾阳虚衰不能温煦, 导致痰湿停留肌肤, 肥滋膏腻淤积体内形成肥胖。故使用王不留行籽贴压耳穴(交感、大肠、胃、脾、饥点、三焦和内分泌)治疗单纯性肥胖 31 例, 治疗后患者体重、腰围、臀围均较治疗前明显下降($P < 0.05$), 治疗总有效率达 87.10%^[5]。

奥晓静选择自愿参加耳穴贴压减肥的单纯性肥胖的在校大学生患者 31 例, 选用胃、脾、交感、内分泌、皮质下、神门、饥点为主穴进行耳穴贴压治疗, 治疗 1 个月, 观察其体重、体重指数、臀围、腰围的变化。治疗前后总有效率高达为 84%, 结果表明耳穴贴压治疗大学生单纯性肥胖症效果显著, 并有很好的塑形效果,

为临床耳穴贴压减肥提供科学依据^[6]。

卜林凌用中医辨证论治与耳穴贴压相结合的办法, 选取腹型肥胖患者 30 例, 取穴内分泌、脾穴、胃穴、大肠穴、饥点等穴位采用耳穴磁珠贴压, 在对患者的饮食不加特殊节制的情况下, 经过 2 个疗程的治疗, 观察治疗前后患者腰围和体重, 取得了较为满意效果, 总有效率为 76.67%^[7]。

王燕珍选取符合肥胖标准的 50 例患者, 选取神门、内分泌、三角、肾、口、脾、肺、胃进行取穴, 贴压王不留行籽进行治疗, 2 月后对患者体重进行评定, 总有效率为 68%^[8]。

3. 小结与展望

目前, 人们对肥胖症的发病机制仍在研究探索中, 单纯性肥胖症是各类肥胖中最常见的一种, 是由于遗传因素或饮食过量或缺乏运动等造成脂肪堆积。当前, 减肥方法众多, 包括药物、导入、手术等等, 但这些方法均有不同程度的毒副作用并且容易反弹。在肥胖症各类临床治疗方案中, 中医特色疗法, 如针灸、推拿、脐疗、熏蒸、足浴等等均有不同程度减轻体重的功效, 但耳穴贴压的优势尚未被完全发掘。耳穴贴压法通过中医辨证, 选取相应的耳穴部位, 应用药物贴压局部, 不仅临床效果显著, 见效甚快, 反弹率低, 而且操作上简便易行, 几乎无疼痛感, 效果持续, 安全、无毒副作用, 更加突出了中医的优势。从目前的研究结果来看, 耳穴疗法虽然已广泛用于临床治疗单纯性肥胖症并已获得肯定, 但运用耳针单一疗法的报道尚不多见, 长周期、大样本、多中心的临床研究相对缺乏, 我们应从此方面着手, 制定出易推广、疗效公认、实用性强的耳穴治疗单纯性肥胖症的有效方案, 拓展临床应用。

参考文献

- [1]邓聪, 张艳红, 岑美婷, 等. 平胃散联合耳穴对单纯性肥胖的临床疗效及对血清 NPY 和 Leptin 的影响[J]. 广州医药, 2018,49(03):19-22.
- [2]李明宪. 耳穴贴压治疗单纯性肥胖症的作用及机理研究[D]. 广州中医药大学, 2012.
- [3]邢锦秀刘春霞. 关于耳穴的理论研究[J]. 吉林中医药, 1996(06):39-40.
- [4]张荣生, 张宇. 张宇医师之中医伤科人文文化精要[J]. 光明中医, 2015,30(11):2424-2425.
- [5]计进伟. 耳穴贴压治疗单纯性肥胖症 31 例[J]. 中医外治杂志, 2020,29(04):3.
- [6]奥晓静, 郝华, 张天瑜, 等. 耳穴贴压治疗大学生单纯性肥胖症的临床观察[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019,19(74):167-168.
- [7]卜林凌. 耳穴磁珠贴压治疗腹型肥胖 30 例疗效观察[J]. 中国民族民间医药, 2013,22(24):153.
- [8]王燕珍. 耳穴贴压治疗单纯性肥胖 50 例疗效观察[J]. 山西中医学院学报, 2011,12(01):46-47.