

DOI: 10.13703/j.0255-2930.20211110-k0002

中图分类号: R 246.1 文献标志码: A

## 通督益肾法电针结合行为疗法治疗夜尿症 32 例

彭玉琳<sup>1</sup>, 徐先鹏<sup>1</sup>, 吴 进<sup>2</sup>, 蒋海云<sup>1</sup>(衢州市中医医院<sup>1</sup>针灸科, <sup>2</sup>肾病科, 浙江衢州 324002)

[关键词] 夜尿症; 电针; 行为疗法; 通督益肾

夜尿症是指患者夜间因尿意醒来、排尿 $\geq 2$ 次, 其发病率较高, 是中老年人常见病, 严重影响患者正常睡眠, 导致焦虑、抑郁、跌倒损伤等问题, 甚至出现病死率增加的情况<sup>[1-2]</sup>。笔者采用通督益肾法电针结合行为疗法治疗夜尿症 32 例, 现报道如下。

## 1 临床资料

32 例均来自 2020 年 10 月至 2021 年 9 月衢州市中医医院针灸科和肾病科门诊患者, 其中男 20 例, 女 12 例; 年龄 45~75 (62 $\pm$ 8) 岁; 病程 0.5~7.0 (3.6 $\pm$ 1.6) 年。均符合《夜尿症临床诊疗中国专家共识》<sup>[1]</sup>中夜尿症的诊断标准。排除肾脏、膀胱和尿道等泌尿系统严重器质性病变者; 手术后尿失禁或脑梗死、脑出血导致的尿失禁者; 妊娠或哺乳期妇女。

## 2 治疗方法

## 2.1 通督益肾法电针

主穴: 百会、风府、上星、神庭; 配穴: 关元、气海、育俞、中极、足三里、三阴交。操作: 局部常规消毒, 选择 0.30 mm $\times$ 40 mm 一次性无菌针灸针。患者先取坐位, 风府向下颌方向缓慢刺入 25 mm。医生用手护住患者后头部, 协助其仰卧, 调节枕头位置, 避免风府处针柄受压, 若患者感觉针处不适, 提针至皮下, 再沿原方向缓慢刺入 25 mm。百会、上星、神庭沿督脉循行方向平刺 30 mm; 关元、气海、育俞、中极、足三里、三阴交直刺 20~30 mm。得气后, 百会和风府连接 KWD-808 I 型脉冲电针仪, 选用疏密波, 频率 5 Hz/50 Hz, 强度以患者耐受为度, 留针 30 min。隔日 1 次, 每周 3 次, 连续治疗 2 个月。

## 2.2 行为疗法

①睡前 1 h 限制水液摄入, 尤其避免饮酒、浓茶和咖啡; ②临睡前尽量将尿液排空; ③注意夜间保暖, 促进血液循环, 减少尿液生成; ④平日适量运动、睡

眠时抬高下肢, 减少尿潴留; ⑤减少夜间唤醒因素。

## 3 疗效观察

## 3.1 观察指标

(1) 夜间排尿次数: 分别记录治疗前 3 d 及治疗结束后 3 d 患者夜间排尿次数, 计算平均值。

(2) 夜尿症生活质量问卷调查表 (N-QOL) 评分<sup>[3]</sup>: 由 13 个问题组成, 分别从社会功能、生理功能和心理状态 3 个维度进行评价, 其中有 2 个反向计分题。总分 0~52 分, 评分越低表示夜尿症对患者生活质量的影响越严重。分别于治疗前后进行评定。

## 3.2 疗效评定标准

于治疗后根据《中药新药临床研究指导原则 (试行)》<sup>[4]</sup>和夜间排尿次数进行疗效评定。痊愈: 夜尿次数 $\leq 1$ 次; 显效: 夜尿次数减少 4 次或减少 50%; 有效: 夜尿次数减少 2~3 次或减少 25%; 无效: 夜尿次数无明显变化, 甚至增加。

## 3.3 统计学处理

数据采用 SPSS23.0 软件进行统计分析, 计量资料以均数 $\pm$ 标准差 ( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 治疗前后比较采用配对样本  $t$  检验, 以  $P < 0.05$  为差异有统计学意义。

## 3.4 治疗结果

治疗后, 患者夜间排尿次数少于治疗前、N-QOL 评分低于治疗前 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。痊愈 7 例, 显效 14 例, 有效 6 例, 无效 5 例, 总有效率为 84.4%。

表 1 夜尿症患者治疗前后夜间排尿次数和

		N-QOL 评分比较 ( $\bar{x} \pm s$ )	
时间	例数	夜间排尿次数	N-QOL 评分
治疗前	32	5.06 $\pm$ 1.70	24.03 $\pm$ 8.14
治疗后	32	2.81 $\pm$ 1.84 <sup>1)</sup>	32.34 $\pm$ 7.98 <sup>1)</sup>

注: 与治疗前比较, <sup>1)</sup>  $P < 0.05$ 。

## 4 体会

夜尿症属于中医学“遗溺”“肾虚”等范畴。肾与膀胱相表里, 皆主水液, 肾阳亏虚, 气化和固摄失

第一作者: 彭玉琳, 主治医师。E-mail: 403902605@qq.com

司,膀胱失约,开阖失调;加之夜间阳气收敛,下焦寒水聚集,故夜尿频作。应治以通督温阳,益肾固本,化气行水。督脉是肾脏精气输布运行的重要通路,且督脉为阳脉之海,督脉通达则阳气得以生发布散。膀胱经与督脉交会于百会而入脑。本研究基于督脉-肾-膀胱的生理联系,采用通督益肾法电针治疗夜尿症,选取百会、风府、上星、神庭为主穴,百会位于人体巅顶,是督脉和全身阳气聚集之处,可通调督脉、激发经气、振奋阳气,促进人体清阳上通下达;风府为督脉门户,是阳维和督脉之会,与百会配伍可促进阳气生发,贯通经脉;神庭、上星镇静安神、益气温阳,可改善患者夜间睡眠质量,助百会激发经气、通督化阳。配穴中关元、气海可补肾培元、温阳固本;盲俞可温肾化气、补气通阳;中极为膀胱经募穴,可调节膀胱收缩功能,配伍关元和气海可益精培元、暖肾止溺;足三里与三阴交相配,可健脾益气、

调理气血、平衡阴阳。行为疗法为夜尿症的基础治疗,可减少患者不良生活习惯,但单独使用较难起到满意疗效<sup>[2]</sup>。本研究采用通督益肾法电针结合行为疗法,可有效减少夜尿症患者夜间排尿次数,改善其生活质量。

### 参考文献

- [1] 夜尿症临床诊疗中国专家共识编写组. 夜尿症临床诊疗中国专家共识[J]. 中华泌尿外科杂志, 2018, 39(8): 561-564.
- [2] 关志忱. 夜尿症的临床研究进展[J]. 北京大学学报(医学版), 2010, 42(4): 487-492.
- [3] Yu HJ, Chen FY, Huang PC, et al. Impact of nocturia on symptom-specific quality of life among community-dwelling adults aged 40 years and older[J]. Urology, 2006, 67(4): 713-718.
- [4] 郑筱萸. 中药新药临床研究指导原则(试行)[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2002.

(收稿日期: 2021-11-10, 网络首发日期: 2022-10-12, 编辑: 李婧婷)

### 编辑部在售杂志明细

因编辑部淘宝网店被黑, 现无法正常使用, 购买杂志请直接支付宝转账, 支付宝账号: **zhenjiuguangfa@aliyun.com**, 转账前请先加好友, 以便沟通。现将编辑部出售中的杂志品种附录于后, 欢迎购买。早年杂志所剩无几, 售完为止, 先到先得!

《中国针灸》杂志 2002-2021 年合订本价目表

合订本	原价 (元/册)	现价 (元/册)	快递费 (元/册)
2002 年	100	80	25
2003-2004 年	120	90	25
2005-2006 年	130	100	25
2007-2008 年	140	110	25
2011、2013 年	170	140	25
2012 年	170	170	25
2014 年(1-12 期)	216	200	25
2015 年(1-12 期)	216	200	25
2016 年(1-12 期)	216	200	25
2017 年(1-12 期)	300	300	25
2018 年	320	320	30
2019 年	398	398	0
2020 年	398	398	0
2021 年	398	398	0

注: 合订本每年 1 册, 2014-2017 年为单行本, 合订本已售罄。

《中国针灸》杂志增刊价目表

增刊	原价 (元/册)	现价 (元/册)	邮寄挂号费 (元/册)
2005 年	27	20	3
2007 年	27	20	3
2008 年	30	20	3
2009 年	27	20	3
2010 年	30	20	3
2011 年	30	20	3
2015 年	35	20	3

另出售部分《针刺研究》杂志, 2017 年(1-6 期), 25 元/册; 2018 年(1-12 期), 20 元/册; 2019 年(1-12 期), 25 元/册。

亦可通过邮局汇款购买, 邮编: 100700, 收款人地址: 北京东直门内南小街 16 号, 收款人姓名: 中国针灸编辑部。

联系人: 马兰萍 张新宇 联系电话: 010-84046331, 010-64089349

(本次活动最终解释权归《中国针灸》《针刺研究》编辑部)



用支付宝扫二维码, 加我好友