

DOI: 10.13703/j.0255-2930.20220312-k0006

中图分类号: R 246.1 文献标志码: A

超微针刀结合针刺治疗颈源性失眠 70 例*

封鹭琪^{1,2}, 金 瑛²✉(¹浙江中医药大学第三临床医学院, 杭州 310051; ²浙江中医药大学附属四省边际中医院针灸推拿科, 衢州 324000)

[关键词] 颈源性失眠; 超微针刀; 针刺; 《针灸大成》; 不得卧方

颈源性失眠是各种因素所致颈部疼痛引发的不同程度的失眠, 表现为睡眠短浅、难以入睡等。罹患此病后, 患者的心理、生理乃至生活质量都受到极大影响。笔者采用超微针刀结合《针灸大成》不得卧方针刺治疗颈源性失眠 70 例, 现报道如下。

1 临床资料

选取 2021 年 1 月至 2022 年 1 月就诊于浙江中医药大学附属四省边际中医院针灸推拿科门诊的颈源性失眠患者 70 例, 其中男 32 例, 女 38 例; 年龄 18~70 (46±14) 岁; 病程 6 个月~7 年, 平均 (3.0±1.5) 年。均符合《临床诊疗指南: 疼痛学分册》^[1] 中颈椎病的诊断标准 (包括混合型 23 例、颈型 10 例、交感神经型 15 例、椎动脉型 14 例、神经根型 8 例) 及《CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准》^[2] 中非器质性失眠症的诊断标准。

2 治疗方法

2.1 超微针刀治疗

取穴: C₂~C₇ 棘突旁结节、条索或压痛点, 选择 6~8 个治疗点。操作: 患者取坐位, 局部皮肤及医者双手常规消毒, 使用 0.4 mm×40 mm 超微针刀, 医者右手持超微针刀, 左手拇指押于治疗点, 刀口线与脊柱纵行方向平行, 针刀长轴线垂直于皮肤, 快速刺入 1 cm, 感知皮下肌筋膜处于高张力状态, 迅速在此层面切割 2~3 刀, 刀下有松动感后立刻出刀, 用无菌棉球按压刀口 1~2 min。隔日 1 次, 每周 3 次, 共治疗 4 周。

2.2 针刺治疗

取穴: 取《针灸大成》不得卧方, 包括肺俞、公孙、三阴交、太渊、阴陵泉、隐白。操作: 患者先取俯卧位, 局部常规消毒, 选取 0.25 mm×40 mm 一次性无菌针灸针, 针刺肺俞时针尖向脊柱方向以 45°

角斜刺 15~20 mm, 得气后行捻转补法 2 min 后出针。患者再取仰卧位, 局部常规消毒, 选取 0.25 mm×40 mm 一次性无菌针灸针, 隐白与足背垂直点刺出血后出针。公孙直刺 15~20 mm; 太渊直刺 10~15 mm; 三阴交、阴陵泉均直刺 15~25 mm, 得气后先行捻转补法 2 min, 待患者产生酸、麻、重、胀等强烈针感时, 医者右手屈曲微握拳状, 沿小腿内侧脾经循行方向循叩 3 次, 引气至病所。留针 30 min。隔日治疗 1 次, 每周治疗 3 次, 共治疗 4 周。

3 疗效观察

3.1 观察指标

(1) 匹兹堡睡眠质量指数 (Pittsburgh sleep quality index, PSQI) 评分^[3]: 包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物、日间功能障碍 7 个因子, 每个因子按 0~3 分计分, 总分为 0~21 分, 评分越高表示睡眠质量越差。分别于治疗前后进行评定。

(2) 失眠严重指数 (insomnia severity index, ISI) 评分^[4]: 包括入睡困难、早醒、维持睡眠困难、对当前睡眠模式满意度、睡眠问题干扰日间功能程度、他人对自身睡眠状况看法、对失眠的担忧程度 7 项, 每项 0~4 分, 总分为 0~28 分, 评分越高表示失眠越严重。分别于治疗前后进行评定。

(3) 疼痛视觉模拟量表 (visual analogue scale, VAS) 评分^[5]: 画 1 条 0~10 分的直线, 0 分端代表无痛, 完全不影响睡眠; 10 分端代表难以忍受的疼痛, 睡眠受到严重干扰。分别于治疗前后对患者当天的平均疼痛程度进行评定。

(4) 颈部残障指数 (neck disability index, NDI) 评分^[6]: 包括疼痛强度、生活质量、提物、阅读、头疼等 10 项内容, 每项 0~5 分, 总分为 0~50 分, 评分越高代表功能障碍程度越严重。分别于治疗前后进行评定。

*浙江省中医药科技计划项目: 20212B322

✉通信作者: 金瑛, 主任医师。E-mail: jfxv555@163.com

3.2 统计学处理

数据采用 SPSS25.0 软件进行统计分析。符合正态分布的计量资料以均数 \pm 标准差 ($\bar{x} \pm s$) 表示, 组内比较采用配对样本 t 检验。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3.3 治疗结果

治疗后, 患者 PSQI、ISI、VAS、NDI 评分均较治疗前降低 ($P < 0.05$), 见表 1。

表 1 颈源性失眠患者治疗前后 PSQI、ISI、VAS、NDI 评分比较 (分, $\bar{x} \pm s$)

时间	例数	PSQI 评分	ISI 评分	VAS 评分	NDI 评分
治疗前	70	14.23 \pm 2.58	13.51 \pm 3.31	5.68 \pm 1.71	26.45 \pm 6.60
治疗后	70	6.62 \pm 2.65 ¹⁾	5.90 \pm 3.24 ¹⁾	1.66 \pm 1.19 ¹⁾	6.52 \pm 4.12 ¹⁾

注: 与治疗前比较, ¹⁾ $P < 0.05$ 。

4 体会

颈源性失眠属中医学“不寐”“不得卧”等范畴。《灵枢·大惑论》言:“卫气不得入于阴, ……不得入于阴则阴气虚, 故目不瞑矣。”卫气运行失度, 阳不入阴则不寐, 营卫失调是不寐的根本原因, 故治疗应着眼于调和营卫。营卫由脾胃所化生的水谷精微构成, 并由肺气输送至全身, 营气的运行起止于肺经, 因而调和脾胃、调补肺气为治疗不寐的根本, 营卫安和, 神方能安于舍则寐酣。此外, 笔者认为在注重营卫失调之内因的同时, 颈源性的外因亦不容忽视。颈部组织损伤属外因, 形体受损使得脏腑、阴阳平衡失调, 神明受扰, 不得安寐。故笔者基于形神理论与营卫学说, 将超微针刀与《针灸大成》不得卧方结合, 采用治形调神与调营卫养神之法治治疗颈源性失眠。

超微针刀可作用于颈部病变的反应点, 改善颈部受损组织的痉挛、粘连状态, 消除疼痛对睡眠的影响^[7]。针刺选用《针灸大成·心脾胃门》记载的不得卧方, 穴取肺经原穴太渊, 培土生金, 有补肺气之效; 公孙联络脾胃两经气血, 可健脾和胃、清心安

神; 脾经井穴隐白可健运脾气、生金荣肺, 快速点刺出血则清心开窍、宁神定志; 阴陵泉可健脾益气化湿, 令清升浊降, 神安得卧; 三阴交可调节三阴经开阖枢, 太阴起运如常, 引阳入阴, 寤寐安然^[8]; 肺俞为足太阳膀胱经穴, 膀胱经入络脑, 可调节全身脏腑、阴阳, 且为肺藏魄, 针刺之背俞穴, 可调理肺气, 引魄归元。诸穴合用具有健脾补肺、调和营卫之功。

本研究结果表明, 超微针刀结合《针灸大成》不得卧方针刺可以改善颈源性失眠患者睡眠质量、颈部疼痛及日常活动功能。但本研究未设置对照组、未进行随访, 未来需设置对照组、增加随访等进一步研究本疗法的疗效。

参考文献

- [1] 中华医学会. 临床诊疗指南: 疼痛学分册[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 98-99.
- [2] 中华医学会精神科分会. CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3 版. 济南: 山东科学技术出版社, 2001: 118-119.
- [3] Backhaus J, Junghanns K, Broocks A, et al. Test-retest reliability and validity of the Pittsburgh sleep quality index in primary insomnia[J]. J Psychosom Res, 2002, 53(3): 737-740.
- [4] Morin CM, Belleville G, Bélanger L, et al. The insomnia severity index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response[J]. Sleep, 2011, 34(5): 601-608.
- [5] Jensen MP, Karoly P, Braver S. The measurement of clinical pain intensity: a comparison of six methods[J]. Pain, 1986, 27(1): 117-126.
- [6] Vernon H, Mior S. The neck disability index: a study of reliability and validity[J]. J Manipulative Physiol Ther, 1991, 14(7): 409-415.
- [7] 覃海滨, 姜必丹. 超微针刀为主治疗颈型颈椎病 30 例[J]. 湖南中医杂志, 2012, 28(5): 73-75.
- [8] 宋孝军, 诸毅晖, 吴裴, 等. 基于开阖枢理论探讨三阴交、神门治疗不寐机理与运用[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(5): 834-836, 870.

(收稿日期: 2022-03-12, 网络首发日期: 2022-11-04, 编辑: 张金超)

欢迎购买 2018、2019、2020 年《中国针灸》杂志合订本

2018 年合订本, 每册 320 元, 快递费 30 元; 2019 年合订本, 每册 398 元, 包邮; 2020 年合订本, 每册 398 元, 包邮。购买 2018-2020 年 3 本合订本, 杂志款 1116 元, 免邮费。购买杂志请直接支付宝转账, 支付宝账号: zhenjiuguangfa@aliyun.com, 转账前请用支付宝扫二维码加好友, 以便沟通。

亦可邮局汇款, 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, 邮编: 100700



用支付宝扫二维码, 加我好友