

DOI: 10.13703/j.0255-2930.2019.05.024

中图分类号: R 246.6 文献标志码: A

从督脉论治嗜睡症 5 例

孙彦奇, 孙晓昀

(清丰县中医院疼痛科, 河南濮阳 457300)

[关键词] 嗜睡症; 烧山火针法; 呼吸补法; 捻转补法

嗜睡症是一种难治性神经性病症, 目前现代医学对本病还没有根治的方法, 多采用心理治疗加小剂量的精神兴奋药物, 但往往收效甚微或无效。笔者运用传统“烧山火”针法, 从督脉论治嗜睡症 5 例, 现报道如下。

1 临床资料

5 例患者均来自 2012 年 3 月至 2016 年 6 月河南省清丰县中医院疼痛科门诊, 其中男 3 例、女 2 例; 年龄 18~50 岁; 病程最短 3 年 8 个月, 最长 16 年。5 例患者均会在任何时间或场合突然入睡, 如与人说话、吃饭或驾车时, 无法自制, 给生活和工作带来不便, 甚至危及生命。5 例患者均经头颅 MRI 和神经系统检查, 排除发作性睡病、呼吸暂停综合征、颅脑器质性疾病、精神障碍及药物引起的嗜睡。

2 治疗方法

取穴: 百会、大椎、风府、至阳、中枢、命门为主穴, 腰俞、腰阳关、脊中、筋缩、神道、身柱、陶道为配穴。操作: 嘱患者取俯卧位, 暴露后背, 常规消毒, 取 0.30 mm × 25 mm 一次性针灸针, 主穴用“烧山火”针法, 针尖朝向头部, 针尖与局部皮肤约呈 60°角, 顺经脉刺入腧穴深度的上 1/3 (天部), 得气后行捻转补法, 再将针刺入中 1/3 (人部), 得气后行捻转补法, 然后将针刺入下 1/3 (地部), 得气行捻转补法后, 再慢慢地将针提至上 1/3 (天部), 如此反复操作 3 次, 针至地部留针。操作过程中, 配合呼吸补泻法中的补法, 若针穴附近甚至全身有温热感, 留针 3~5 min, 待针下松弛后, 候患者吸气时将针快速起出, 急按针孔。每次选取督脉在背部 3~4 个主穴用“烧山火”针法, 其余配穴常规针刺得气后留针 30 min。每天 1 次, 10 次为一疗程, 连续 3 个疗程。

3 治疗结果

参照文献 [1] 根据 Epworth 嗜睡评分量表

(Epworth Sleepiness Scale, ESS) 进行评定。治愈: 症状消失, 情绪正常, ESS 评分 ≤ 7.6 分, 计 3 例; 好转: 症状减轻, 情绪基本稳定, 7.6 分 < ESS 评分 < 9 分, 计 1 例; 无效: 症状、情绪均无改善, ESS 评分 ≥ 9 分, 计 1 例。

4 典型病例

患者, 男, 32 岁, 于 2012 年 3 月 16 日初诊。主诉: 嗜睡 5 年, 加重 3 年。现病史: 5 年来不明原因的身心疲惫, 嗜睡, 不爱活动和说话, 形体消瘦, 省级医院诊断为嗜睡症, 服用多种药物治疗效果不佳, 故来我院要求针刺治疗。近 3 年来诸症加重, 吃饭、走路、说话甚至驾车时都能入睡, 严重影响患者的生活质量。刻下症: 体瘦, 身困懒言, 头重脚轻, 心烦意乱, 胆小易惊, 食欲不振, 便溏, 尿多畏寒, 舌体胖嫩、色淡红、边有齿印、苔薄白, 脉细数。中医诊断: 嗜卧 (阳虚阴盛, 脑髓失养)。采用上述“烧山火”针法温补“阳脉之海”督脉, 每天 1 次, 治疗 10 次诸症减轻, 继续治疗 20 次, 嗜睡消失, 食欲大增, 二便正常, 体质量增加 2 kg, 半年后电话随访未复发。

5 体会

嗜睡症是以临床症状命名的西医病名, 至今发病机制尚不清楚, 近年来认为, 食欲素与发作性睡病可能有关系。食欲素是下丘脑的食欲素能神经元分泌的一种神经肽。脑脊液中食欲素水平降低可能是发作性睡病的一项敏感及特异的指标^[2]。

嗜睡症属于中医学“嗜卧”“善眠”范畴, 《奇经八脉考》曰: “阳入于阴则寐, 阳出于阴则寤”。《素问·海论》曰: “髓海不足, 则脑转耳鸣, 胫酸眩冒, 目无所见, 懈怠安卧。”《丹溪心法·中湿》曰: “脾胃受湿, 沉困无力, 怠惰嗜卧。”亦有病后或高龄阳气虚弱, 营血不足困倦无力而多寐者。嗜睡症的病机主要是阴盛阳衰。

督脉为阳脉之海, 行于脊里, 入络于脑, 又络于

第一作者: 孙彦奇, 副主任医师。E-mail: sunyanqi-1@163.com

肾,总督一身之阳气,与脑、髓、肾关系密切。《素问·经脉》曰:“督脉之别……别走太阳,入贯膂。”而阴跷脉向上出人迎的前面,到达鼻旁,连属于目内眦,与足太阳经、阳跷脉会合而上行。《灵枢·寒热病》有“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目”的论述;《本草纲目》曰:“脑为元神之腑”,经脉的神气活动均与脑关系密切,故督脉与人的精、气、神密切相关。倘若督脉阳气虚衰,则会使人“嗜卧”“善眠”。笔者从督脉论治本病,并运用传统的“烧山火”针法温补督脉,有恢复阴阳平衡、振奋元气、调理脏腑虚实之功,达补其不足、泻其有余、调其虚实以通其道之效。现代医学研究^[3]表明,刺激督脉可提高免疫力,解除血管痉挛,促进神经传导及病变组织功能修复;针刺督脉可使血液和淋巴液的循环增强,直接刺激脊柱周围末梢神经,调节神经、内分泌系统,增强免疫力。

笔者认为针刺督脉近脾胃之穴并使用传统“烧山火”针法,有温阳醒脑、健脾利湿、益肾强脊之功。笔者推测针刺督脉近脾胃之穴,可能使下丘脑等部位食欲素能神经元分泌功能得以恢复,食欲素增多,从而使患者清醒。本观察验证了传统“烧山火”针法的有效性和安全性,治疗中只要不失督脉,穴位可随证加减,针刺督脉治疗本病不失为一种简便有效的方法,值得临床推广。

参考文献

- [1] 段莹,孙书臣.睡眠障碍的常用评估量表[J].世界睡眠医学杂志,2016,3(4):201-203.
- [2] 贾建平.神经病学[M].6版.北京:人民卫生出版社,2008:411.
- [3] 程昌培,康坚强,杨瑾华.调理督脉、足太阳经可提高免疫力[J].中外健康文摘,2014(10):291-292.

(收稿日期:2018-03-23,编辑:朱琦)

编辑部紧急声明

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 1999-2018 年合订本价目表

合订本	原价 (元/册)	现价 (元/册)	快递费 (元/册)
1999-2000 年	70	70	18
2001-2002 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	320	320	30
2018 年	320	320	30

注:合订本每年 1 册,2014-2016 年为单行本,合订本已售罄。

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)