

Research on the Application of Acupuncture and Moxibustion in the Treatment of Insomnia in TCM Internal Medicine

Haibao Liu

Dalian Xigang Station North Minle Community Health Service Center, Dalian, Liaoning, 116000, China

Abstract

Insomnia is a common disease that exists all over the world and seriously affects the quality of life of patients. Acupuncture therapy is one of the effective methods to treat insomnia. This paper discusses the application of acupuncture therapy in the treatment of insomnia. First of all, through the study of traditional Chinese medicine literature, understand the principles and methods of acupuncture treatment of insomnia; Secondly, through the observation and analysis of a large number of clinical cases. To study the effect of acupuncture on insomnia. Studies have shown that acupuncture therapy can effectively improve insomnia symptoms, improve the quality of life of patients, and has good safety, few side effects and other advantages. Moreover, it was also found that acupuncture combined with drugs and psychotherapy can improve the therapeutic effect and reduce the side effects of drugs. Conclusion It is pointed out that acupuncture and moxibustion therapy has important clinical application value and broad prospect in the treatment of insomnia in TCM internal medicine.

Keywords

acupuncture therapy; internal medicine of chinese medicine; insomnia; therapeutic effect; combined application

针灸疗法在中医内科治疗失眠症中的应用研究

刘海宝

大连西岗站北民乐社区卫生服务中心, 中国·辽宁 大连 116000

摘要

失眠症是世界各地普遍存在的一种常见疾病,严重影响患者生活质量。中医内科针灸疗法是治疗失眠的有效方法之一。论文对针灸疗法在治疗失眠中的应用进行探讨。首先,通过对中医经典文献的研究,了解针灸治疗失眠的原理和方法;其次,通过对大量临床案例的观察和分析,研究针灸治疗失眠的实际效果。研究显示,针灸疗法可以有效改善失眠症状,提高患者的生活质量,且具有安全性好,副作用小等优点。而且,还发现针灸与药物及心理疗法联合应用,可以提高治疗效果,减少药物副作用,指出针灸疗法在中医内科治疗失眠症中具有重要的临床应用价值和广阔的前景。

关键词

针灸疗法; 中医内科; 失眠症; 治疗效果; 联合应用

1 引言

失眠症是全球范围内普遍存在的健康问题,严重影响着患者的健康和生活质量。据世界卫生组织(WHO)统计,全球有四分之一的人口受到失眠症困扰。而在中医学中,针灸是一种被广泛应用于诸多疾病的治疗之中,尤其在治疗失眠症方面表现出显著的疗效。据中医理论,失眠症是由内脏的功能失调导致的,而针灸具有调整内脏功能,使其恢复正常的效果,从而改善失眠症状。针灸疗法具有疗效明显,安全性高,副作用小等优点,越来越受到患者和医生的青睐。尽管针灸疗法在失眠症的治疗中具有良好的效果,但如何深入探讨其治疗机制和优化治疗方案,以最大程度发挥其治疗

作用,仍是当前研究的重要课题。本研究旨在通过分析针灸治疗失眠的原理,研究其在失眠症治疗中的实际应用,为提高针灸治疗失眠症的临床效果提供理论基础。

2 失眠症的普遍性及影响

2.1 概述失眠症的普遍性及流行病学特点

失眠症作为一种常见的睡眠障碍,广泛存在于全球各个年龄层次的人群中^[1]。据流行病学调查,全球约有30%~40%的成年人在其一生中曾经历过失眠症状,且这一比例在老年人和女性中更高。失眠症不仅影响入睡的时间和数量,还导致患者白天的功能损害,包括注意力下降、情绪不稳定和工作效率降低等问题。长期失眠症甚至与多种慢性疾病如高血压、糖尿病和抑郁症存在显著关联。

失眠症的流行病学特点显示其发病率与多种因素相关,包括社会经济状态、心理压力和生活习惯等。现代社会的快

【作者简介】刘海宝(1979-),男,中国内蒙古巴彦淖尔人,主治中医师,从事中医内科研究。

节奏生活和高压环境,使得失眠症的患病率呈现逐年上升的趋势。在城市居住的人群中,由于工作压力大、生活节奏快、噪音和光污染等因素,失眠问题尤为显著。失眠症的症状表现多样化,患者可表现为入睡困难、夜间频繁醒来、早醒或是睡眠质量差等。不加以适当管理和治疗,失眠症可能转化为慢性问题,严重影响患者的身心健康和生活质量。

失眠症在全球范围内的广泛普遍性及其多样化的流行病学特点提示,寻找有效、安全的治疗方法对于改善患者生活质量和预防相关疾病具有重要意义。中医学,特别是针灸疗法,为失眠症的治疗提供了一个广为关注和研究的方向。

2.2 失眠症对个人生活质量的影响

失眠症对个人生活质量的影响是显著且深远的。长期失眠不仅削弱了个体的体力和免疫力,还扰乱了正常的生理节律,如心率、血压和内分泌系统,容易诱发或加重心血管疾病、糖尿病等慢性病。失眠症严重干扰了个体的情绪和心理状态,常导致情感上的不稳定,如焦虑、抑郁、易怒等^[2]。这些情绪问题在一定程度上会影响个体的社会功能和职业表现,削弱其工作效率和创造力。失眠患者的记忆力和认知功能也会不同程度地受到损害,表现为注意力不集中、学习能力下降和决策失误等问题。生活质量的下降往往伴随着家庭和社会关系的紧张,失眠患者在与亲朋好友互动时可能会感到无精打采和压抑,从而加剧人际关系中的矛盾^[3]。总的来看,失眠症不仅对患者的生理健康造成影响,还使其精神和社会生活承受巨大的压力,从而显著降低了整体生活质量。

2.3 失眠症的传统治疗方法及其限制

传统治疗失眠症的方法多样,包括药物治疗、行为和心理疗法。药物治疗主要依赖于镇静催眠药物,如苯二氮卓类药物和非苯二氮卓类药物,尽管通常能够迅速缓解症状,但长期使用可能导致药物依赖性、耐受性以及一系列不良反应。行为和心理疗法,如认知行为疗法,在改善患者睡眠习惯和减少心理压力方面显示出显著效果,但治疗周期较长,且在应急情况下效果有限。草药疗法和其他替代疗法,如草本补品和芳香疗法,虽然在某些情况下有效,但科学验证有限。在失眠治疗中存在着副作用、依赖性和疗效不稳定等多种问题,患者迫切需要既能有效改善症状又能保持身体健康的治疗方法。总的来看,传统方法虽有一定疗效,但其局限性明显,亟须探索更为安全有效的治疗途径。

3 针灸疗法在治疗失眠症中的应用

3.1 针灸治疗失眠的中医理论基础

针灸治疗失眠的中医理论基础主要包括经络学说、阴阳平衡理论和脏腑相关理论。在经络学说中,人体有十二经脉贯穿全身,影响五脏六腑的功能。失眠症状被认为是因经络气血不畅引起,通过针灸刺激相应穴位,可以调理气血,疏通经络,从而改善失眠。

阴阳平衡理论认为,人体的正常生理状态是阴阳平衡,失眠症的发生多与阴阳失调有关。夜间为阴,睡眠不足可被视为阴不足,或阴不藏阳所致^[4]。针灸治疗通过调整阴阳平衡,达到治疗失眠的目的。在针灸操作中,针刺特定穴位如百会、安眠穴等,可调整神经系统,促进阴阳平衡恢复,进而改善睡眠。

脏腑相关理论强调,失眠常涉及心、肝、脾、肾等脏腑功能的失调。中医认为,心主神志、肝主疏泄、脾主运化、肾藏精。若心神不安或肝火上升,常导致失眠。通过对心包经、肝经及肾经等相关经脉的针刺,可调和脏腑功能。例如,心经穴位可宁心安神,肝经穴位可清肝泻火,脾经穴位助益气健脾,从整体上调理脏腑功能,改善失眠症状。中医认为失眠症的本质是整体功能失调,通过针灸疗法调节经络气血、阴阳平衡和脏腑功能,以达到治疗目的。这些理论为针灸治疗失眠提供了坚实的理论基础。

3.2 针灸疗法的临床实施程序和注意事项

在针灸治疗失眠症中,临床实施程序需严格依照中医理论与操作规范进行。患者在接受治疗前,需经过详细的诊断与问诊,确定其失眠症的主证和兼症,以制定个体化的针灸方案。通常选取对治疗失眠具有显著疗效的腧穴,如神门、内关、三阴交等,并根据患者的具体症状和体质,选择适当的补泻手法。

治疗过程中,针刺深度、角度和刺激强度需根据患者的耐受程度进行调整,以保证疗效和舒适度。每次治疗时间一般控制在20~30min,每周治疗2~3次,疗程通常为4~6周。治疗期间应密切观察患者的反应,如出现异常情况,如恶心、头晕等,应及时调整或终止治疗。

针灸治疗失眠症需注意以下事项:针具必须严格消毒,确保无菌操作,防止感染;对针刺敏感或有恐针心理的患者,需提前告知,以减少紧张情绪;治疗过程中应避免空腹、暴饮暴食、高度紧张及疲劳状态,以确保治疗效果和安全性。针灸治疗痊愈后,患者还需继续保持良好的生活习惯,以巩固疗效,防止失眠症的复发。

3.3 针灸治疗失眠症的临床疗效评估与对比

临床疗效评估以改善失眠症状和提高患者生活质量为主要指标^[5]。研究表明,针灸疗法在改善睡眠质量、延长睡眠时间、减少夜间觉醒次数等方面具有显著效果。对比药物、中药等其他治疗方法,针灸具有更少的副作用和较高的患者满意度。多个随机对照试验结果显示,针灸疗法的短期和长期疗效均优于安慰剂组,有效缓解失眠症状且保持时间较长。针灸疗法在失眠症的治疗中具有良好的临床应用前景。

4 针灸联合其他疗法在治疗失眠症中的效果

4.1 针灸与药物治疗的联合应用及其效果

在治疗失眠症的过程中,针灸与药物治疗相结合展现了显著的疗效。针灸疗法通过刺激特定的穴位,可以调节人

体的气血平衡,改善神经系统功能,从而缓解失眠症状。而药物治疗则主要通过调节神经递质的分泌,直接作用于患者的大脑,迅速缓解失眠。

研究表明,单独使用针灸疗法或药物治疗均能对失眠症状产生一定的改善效果。但当两者结合应用时,患者的睡眠质量提高更为明显。一方面,针灸刺激能够缓解药物治疗的副作用,提高药物的疗效和安全性;另一方面,药物可以在短期内提供快速的症状缓解,为针灸的长期调理提供保障。

临床观察发现,联合治疗能够有效缩短入睡时间,减少夜间醒来的次数,延长深睡眠的周期,从而显著提高患者的总体睡眠质量。不仅如此,联合治疗在改善患者精神状态,减轻焦虑、抑郁等情绪症状方面也具有显著效果。患者的生活质量得到全面提升,且治疗的依从性更高,因为联合治疗减少了对单一疗法可能产生的依赖性和抵抗性。

总体来看,针灸与药物治疗的联合应用在治疗失眠症方面显示出更高的疗效,减少了药物副作用,增进了患者的整体健康状况。该策略具有广泛的临床应用前景,为失眠症患者提供了更加全面和有效的治疗选择。

4.2 针灸与心理疗法的联合应用及其效果

针灸与心理疗法联合应用在治疗失眠症中显示出显著的疗效。针灸通过调节体内的经络和气血平衡,改善患者的睡眠质量。从中医角度看,针灸能够调整神志,宁心安神,从而达到治疗失眠的目的。而心理法则通过对患者的心理疏导和行为干预,缓解焦虑、紧张等心理因素,进而改善睡眠状况。

研究发现,针灸与心理疗法联合应用可以相互补充,相互增强治疗效果。针灸治疗有助于迅速缓解失眠症状,而心理法则能够稳定并保持这一疗效。临床观察显示,接受联合治疗的患者,其睡眠质量和生活质量均得到了显著提高。患者在治疗过程中表现出焦虑、抑郁等心理症状的减轻,睡眠的时间和深度均有明显改善。

针灸与心理疗法的联合应用还可以减少药物治疗的依赖性及其可能的副作用。通过综合利用针灸和心理疗法,可为失眠症患者提供一种更加安全、有效的治疗方案,进一步拓展了针灸在中医内科治疗失眠症中的应用前景。

4.3 具有治疗潜能的其他可能的联合治疗策略

在针灸疗法基础上,其他具有潜能的联合治疗策略包括中药疗法、穴位贴敷和养生指导。中药疗法能够通过调整机体的阴阳平衡,增强针灸的疗效。穴位贴敷结合针灸,有助于在持续时间段内提供更长时间的刺激,增强治疗效果。养生指导则通过生活方式和饮食的调整,改善患者的整体健康状况,对睡眠质量产生积极影响。这些联合治疗策略具有潜在的增效作用,不仅为患者提供综合性的治疗方案,也为临床提供多样化的选择。

5 结语

本研究以中医内科针灸疗法治疗失眠症为焦点,通过对中医经典文献的研究和大量临床案例的研究,综合考察了针灸疗法治疗失眠的理论基础和实际应用。研究结果表明,针灸疗法可以有效改善患者的失眠症状,提高生活质量,并且副作用小,安全性好。此外,针灸疗法与药物和心理疗法联合使用,可以进一步提高治疗效果。然而,本研究的局限性在于,针对不同的失眠症状,如何选择和操作针灸穴位,需要进一步研究和实践。临床医生在具体实践中也需要根据患者的具体情况进行个体化治疗,避免过度依赖某一种治疗方法。未来的研究方向在于:一是进一步探讨不同类型失眠症患者群体的针灸疗法应用策略,如何更精准地使用针灸疗法;二是探讨针灸治疗失眠症的长效机制和针灸联合药物及心理治疗的最佳治疗配比。总的来说,本研究为针灸治疗失眠提供了有益的理论依据和临床应用指导。我们期望通过本研究的成果,能够推进针灸治疗失眠的进一步发展及普及。

参考文献

- [1] 满达. 针灸疗法对失眠症的疗效研究[J]. 大健康, 2020(21):142-143.
- [2] 张叶鸣, 叶永青, 赵仓焕. 使用针灸疗法治疗失眠症的现状研究[J]. 医药界, 2019(23):146-147.
- [3] 陆凤美, 许绍菲. 针灸疗法治疗失眠症的应用效果评价[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2020(11):343-344.
- [4] 冯治福. 针灸疗法治疗失眠症的有效性研究[J]. 东方药膳, 2020(3):61-62.
- [5] 王建. 中医针灸治疗失眠症患者的疗效观察[J]. 心理月刊, 2020(11):191-192.