

足少阳胆经推拿在失眠症患者中的应用效果观察

宋佳佳

新疆医科大学附属中医医院, 新疆 乌鲁木齐 830000

【摘要】目的: 主要分析在治疗失眠症患者时应用推拿足少阳胆经的临床实际作用。**方法:** 将2020年2月~10月我院收治的88例失眠症患者纳入研究, 根据抽签法随机分为对照组和观察组各44例, 对照组给予口服西药治疗, 观察组给予推拿足少阳胆经治疗, 对比两组的临床疗效和睡眠质量状况。**结果:** 观察组患者的匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)评分明显比对照组患者要低($P<0.05$)。观察组患者的总有效率(95.45%)明显比对照组患者(81.82%)要高, 差异具有统计学意义($\chi^2=4.062, P<0.05$)。**结论:** 失眠症患者在选择治疗方法上, 可以将推拿足少阳胆经考虑在内, 效果满意, 值得应用。

【关键词】 足少阳胆经; 中医推拿; 失眠症

Application Effect of Foot Shaoyang Gallbladder Meridian Massage in Patients with Insomnia

SONG Jia-jia

Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine of Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang 830000, China

【Abstract】 Objective: To analyze the clinical effect of massage on the gallbladder meridian of foot Shaoyang in the treatment of insomnia. **Methods:** 88 cases of insomnia patients admitted to our hospital from February to October 2020 were included in the study. They were randomly divided into the control group and the observation group according to the drawing method, with 44 cases in each group. The control group was treated with oral western medicine, and the observation group was treated with massage of foot Shaoyang gallbladder meridian. The clinical efficacy and sleep quality of the two groups were compared. **Results:** The Pittsburgh sleep quality index(PSQI) score of the observation group was significantly lower than that of the control group($P<0.05$). The total effective rate of the observation group(95.45%)was significantly higher than that of the control group(81.82%), the difference was statistically significant($\chi^2=4.062, P<0.05$). **Conclusion:** In the treatment of insomnia patients, massage foot Shaoyang gallbladder meridian can be taken into account, the effect is satisfactory, it is worthy of application.

【Key words】 Gallbladder Meridian of Foot Shaoyang; Traditional Chinese Massage; Insomnia

失眠是常见的临床症状之一, 通常是指患者的睡眠时间和质量不满意, 并影响白天社交功能的一种主观感受。据流行病学研究表明, 我国部分地区有41%患有失眠症^[1]。失眠已成为威胁人们身体健康的一个突出问题, 在家庭和社会中也引起了重大关注。目前, 尚无治疗失眠的具体方法。大量临床实践表明, 以针灸和推拿为代表的中医外治的治疗方法取得了良好的临床效果, 而且低反应和易于患者接受的优势变得越来越重要^[2]。鉴于此, 选取研究案例为我院失眠症患者, 将上述中医推拿应用其中, 详情如下。

1 材料与方法

1.1 基线资料

以我院收治的失眠症患者(选取例数为88例, 选取时间为2020年2月~10月)为研究对象, 采用随机抽签法分为各44例的两组。两组患者的基本情况如下: 对照组: 年龄最低25岁, 最高66岁, 其

中男性17例, 女性27例, 平均年龄是(44.10±9.84)岁。观察组: 年龄最低25岁, 最高67岁, 其中男性16例, 女性28例, 平均年龄是(20.42±15.60)岁。比较两组基本数据, $P>0.05$, 具有对比性。实施该项目目前报伦理委员会审核并批准。

纳入标准: ①符合失眠症在临床中的诊断标准(如出现难以入睡、醒后不适等症状, 每周至少发生3次等); ②患者及家属知情并在同意书上签字。

排除标准: ①合并原发疾病; ②药物过敏者。

1.2 方法

对照组: 该组患者予以口服西药方法, 给予艾司唑仑(华润双鹤药业股份有限公司, 国药准字H11020744, 规格为1mg)治疗, 1mg/次, 1次/d, 睡前30min服。

观察组: 该组患者予以推拿足少阳胆经方法, 选择头部颞侧的足少阳胆经线, 扫散5分钟, 揉按风池、头窍阴、神庭、浮白、天冲、百会、率谷、

承灵、正营、印堂、头临泣、本神、阳白等穴位，每穴1分钟。注意力度适中，每天推拿1次。

两组均治疗1个月。

1.3 观察标准

1.3.1 观察指标临床疗效、睡眠质量[采用匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)^[3]评价，该量表包括日间功能障碍、催眠药物、睡眠障碍、睡眠时间、入睡时间、睡眠效率、睡眠质量7个维度，每个维度计分标准为0、1、2、3分，总分21分，评分越高，睡眠质量越严重。

1.3.2 临床疗效判定标准^[4]显效：睡眠已恢复，精神状态良好；有效：睡眠好转，精神状态稍有改进；无效：睡眠症状不仅没恢复，还更加严重，精神状态也较差。

1.4 统计学方法

采取SPSS22.0实施统计学处理，分析计量($\bar{x} \pm s$ 表示， t 检验)及计数(百分比表示， χ^2 检验)资料的统计学意义，以 $P < 0.05$ 为准。

2 结果

2.1 比较组间临床疗效

观察组显效28例，有效14例，总有效率95.45%；对照组显效20例，有效16例，总有效率81.82%。组间比较， $P < 0.05$ 。见下表1。

2.2 比较组间睡眠质量状况

观察组日间功能障碍、催眠药物、睡眠障碍、睡眠时间、入睡时间、睡眠效率、睡眠质量7个维度评分均低于对照组， $P < 0.05$ ，见下表2。

表1 临床疗效的组间比较(n, %)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
观察组	44	28	14	2	42(95.45)
对照组	44	20	16	8	36(81.82)
χ^2	-	-	-	-	4.062
P	-	-	-	-	0.044

表2 睡眠质量状况的组间比较($\bar{x} \pm s$)分]

组别	例数	日间功能障碍	睡眠障碍	睡眠效率	睡眠质量	催眠药物	睡眠时间	入睡时间
观察组	44	0.33±0.25	1.00±0.02	0.85±0.90	1.72±0.75	0.53±0.02	1.05±0.82	1.10±0.80
对照组	44	0.85±0.45	1.24±0.12	1.25±0.85	2.05±0.60	0.87±0.11	1.55±0.61	1.81±0.81
t		6.700	13.086	2.143	2.279	20.172	3.245	4.137
P		0.000	0.000	0.035	0.025	0.000	0.002	0.000

3 结论

失眠可归因于中医中的“失眠”类别。这种疾病主要是由于思想沮丧，劳累过度以及血液虚弱引起的疾病，主要体现在心脏，肝脏和脾脏的三个器官的改变。推拿手法是一种基于中医经络理论的治疗方法。研究表明，穴位按摩可有效治疗失眠。基于中医首长是全体阳气、全身之神的交汇的理论基础，人体的全部静脉直接或间接地达到了这一部分的理论基础，并选择了穴位神庭、浮白、天冲、百会、率谷、承灵、正营等，使头部得到加强，通过空气流动，通道和络脉都可以通达，使气流畅通无阻，进而达到调节内脏，滋养身心，以达到头脑镇静的作用^[5]。

研究结果表明，观察组总有效率95.45%，对

对照组总有效率81.82%。两组之间的差异具有统计学意义($P < 0.01$)，表明观察组临床疗效优于对照组。将推拿足少阳胆经观察组与口服艾司唑仑对照组患者的PSQI评分进行比较，发现观察组日间功能障碍、催眠药物、睡眠障碍、睡眠时间、入睡时间、睡眠效率、睡眠质量7个维度的得分均低于对照组， $P < 0.05$ 。这是因为对照组中使用的艾司唑仑是苯二氮卓类催眠药，具有吸收快，半衰期中等，可以抑制中枢神经系统的作用^[6]。但效果不明确，且存在用药产生不良反应的现象，不太可靠；而中医推拿不仅操作简单，还安全可靠，更易于患者接受。

再次证明了推拿足少阳胆经治疗不仅效果好，还有效改善患者的失眠症状，应用价值较高。但本研究条件有限，样本量较少，研究时间较短，可能

(下转第9页)

(上接第6页)

需要进一步讨论, 以期为临床提供指导。

综上所述, 失眠症患者可以将推拿足少阳胆经考虑在内, 值得应用。

参考文献

- [1] 邹家莉. 引阳入阴推拿法配合耳穴埋籽对失眠患者的影响研究 [J]. 护士进修杂志, 2018, 33(18): 1710-1711.
- [2] 雷亚玲, 刘飞向, 杨海侠, 等. 引阳入阴配合气息导引法干预卒中后抑郁伴失眠病人的疗效观察 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2017, 15(23): 3053-3055.
- [3] 郑转芳, 余瑾, 张洁, 等. 传统音乐配合艾灸治疗心肾不交型失眠 64 例疗效观察 [J]. 辽宁中医杂志, 2017, 59(5): 1053-1056.
- [4] 陈俊艳, 张雅丽. 引阳入阴推拿配合气息导引法改善肝硬化患者失眠症状分析 [J]. 实用临床医药杂志, 2018, 22(4): 76-78.
- [5] 李丽春, 邢海娇, 梁燕, 等. 肝胆经原穴热敏灸治疗肝

郁气滞型失眠症的疗效观察 [J]. 针刺研究, 2018, 43(9): 573-575.

- [6] 余韵扬, 曹必伟, 周晶, 等. 太极推拿头面部手法治疗大学生颈源性失眠 58 例临床观察 [J]. 中医药导报, 2018, 24(20): 82-84.

收稿日期: 2020年11月10日

出刊日期: 2021年1月10日

引用本文: 宋佳佳. 足少阳胆经推拿在失眠症患者中的应用效果观察 [J]. 当代介入医学, 2021, 1(01): 5-6, 9. DOI: 10.12208/jcjm.2021.0003

Copyright: © 2021 by author(s) and Open Access Journal Research Center.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0). <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS