

针灸联合加味酸枣仁汤疗法在焦虑性失眠患者治疗中的应用研究

陈富晗, 赵艾茜*

遵义市中医院 贵州遵义

【摘要】目的 分析针灸联合加味酸枣仁汤疗法在焦虑性失眠患者治疗中的应用效果。**方法** 以我院在 2022 年 1 月~2023 年 6 月治疗的 80 例焦虑性失眠患者作为研究对象, 随机将患者分为试验组 (40 例) 和参考组 (40 例), 给予参考组患者在治疗期间采取针灸治疗, 试验组患者在针灸治疗的基础上加用加味酸枣仁汤疗法治疗, 评测两组患者的治疗前后的焦虑评分、症状积分和睡眠恢复正常时间。**结果** 治疗前两组患者焦虑评分、症状积分比较无明显差异 ($P>0.05$), 治疗后得到显著改善 ($P<0.05$), 且试验组改善情况显著优于参考组 ($P<0.05$); 同时, 观察组患者治疗满意度明显高于参考组 ($P<0.05$), 睡眠恢复正常时间明显短于参考组 ($P<0.05$)。**结论** 针灸联合加味酸枣仁汤疗法在焦虑性失眠患者治疗中具有良好的应用效果, 能有效改善患者的焦虑性失眠症状, 缩短患者的睡眠恢复正常时间。

【关键词】 针灸; 加味酸枣仁汤疗法; 焦虑性失眠; 应用效果

【收稿日期】 2023 年 6 月 13 日 **【出刊日期】** 2023 年 7 月 17 日 **【DOI】** 10.12208/j.ijcr.20230289

Study on the application of acupuncture and moxibustion combined with modified Suanzoren Decoction in the treatment of patients with anxiety insomnia

Fuhan Chen, Aixi Zhao*

Zunyi City Hospital of Traditional Chinese Medicine, Zunyi, Guizhou

【Abstract】 Objective To analyze the effect of acupuncture and moxibustion combined with modified Suanzoren Decoction in the treatment of patients with anxiety insomnia. **Methods** A total of 80 patients with anxiety insomnia treated in our hospital from January 2022 to June 2023 were randomly divided into experimental group (40 cases) and reference group (40 cases). Patients in the reference group were given acupuncture treatment during treatment, and patients in the experimental group were treated with modified Suanzoren Decoction on the basis of acupuncture treatment. Anxiety scores, symptom scores and time to sleep normalcy were measured before and after treatment in both groups. **Results** Before treatment, there were no significant differences in anxiety scores and symptom scores between the two groups ($P>0.05$), and after treatment, they were significantly improved ($P<0.05$), and the improvement of experimental group was significantly better than that of reference group ($P<0.05$). At the same time, the treatment satisfaction of patients in the observation group was significantly higher than that in the reference group ($P<0.05$), and the sleep recovery time was significantly shorter than that in the reference group ($P<0.05$). **Conclusion** Acupuncture and moxibustion combined with modified Suanzoren Decoction has a good effect in the treatment of patients with anxiety insomnia, which can effectively improve the symptoms of patients with anxiety insomnia and shorten the time of sleep recovery.

【Keywords】 Acupuncture; Modified Suanzoren decoction therapy; Anxiety insomnia; Application effect

焦虑性失眠是一种常见的睡眠障碍, 其特点是入睡困难、睡眠质量差和早醒等。传统中医药疗法在焦

虑性失眠治疗中具有独特的优势, 其中针灸和中药疗法是常用的治疗方法。近年来, 针灸联合加味酸枣仁

*通讯作者: 赵艾茜

汤疗法逐渐应用于焦虑性失眠的治疗中, 针灸作为中医药疗法的重要组成部分, 通过刺激特定的穴位, 调节身体的气血运行和功能平衡, 以达到治疗疾病的目的。在焦虑性失眠患者中, 针灸可以调整神经系统的功能, 缓解紧张和焦虑, 促进身体的放松和入睡。加味酸枣仁汤是一种传统中药方剂, 具有镇静安神、缓解焦虑和改善睡眠质量的作用。将针灸和加味酸枣仁汤联合应用于焦虑性失眠患者的治疗中, 可以发挥两者的协同作用, 增强治疗效果^[1-2], 为此, 本文选取我院在 2022 年 1 月~2023 年 6 月治疗的 80 例焦虑性失眠患者作为研究对象, 对针灸联合加味酸枣仁汤疗法在焦虑性失眠患者治疗中的应用效果进行了研究, 现将研究过程及结果报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取我院在 2022 年 1 月~2023 年 6 月治疗的 80 例焦虑性失眠患者作为研究对象。

纳入标准: (1) 所有患者均根据 2012 年《中国成人焦虑性失眠诊断与治疗指南》关于焦虑性失眠症的诊断标准^[3]确诊; (2) 所有患者入院时均存在入睡困难、疲乏、易醒、头晕等焦虑性失眠症状。

排除标准: (1) 合并有精神系统疾病或躯体疾病者; (2) 患者为过敏体质; (3) 患有严重躯体疾病、恶性肿瘤、语言表达障碍的患者; (4) 本次治疗的穴位皮肤存在红肿、破溃情况者; (5) 经西药治疗并对催眠药有依赖性的患者^[4], 随机将患者分为试验组 (40 例) 和参考组 (40 例), 试验组中男 23 例, 女 17 例, 年龄最小 23 岁, 最大 72 岁, 平均年龄 (47.44±11.09) 岁, 参考组中男 22 例, 女 18 例, 年龄最小 22 岁, 最大 73 岁, 平均年龄 (47.15±11.21) 岁, 两组一般资料比较具有可比性 ($P>0.05$)。

1.2 方法

给予参考组患者在治疗期间采取针灸治疗, 取 1 寸毫针, 对于百会穴向后平刺, 刺入适当的深度, 对水沟穴斜向上刺入, 约 0.5 寸的深度, 对于双侧的内关穴, 选择 1.5 寸毫针进行直刺。在针灸的过程中,

根据患者的感受, 特别是酸胀感的出现确定留针的时间。通常情况下, 留针 30 分钟, 并在每 10 分钟进行一次行针。整个针灸过程共进行 3 次行针, 每天进行一次, 每周进行 6 次, 每次治疗后休息一天; 试验组患者在针灸治疗的基础上加用加味酸枣仁汤疗法治疗, 方剂中包括酸枣仁和茯苓各 15 克, 知母 12 克, 川芎和栀子各 10 克, 蝉蜕、炙甘草、淡豆豉各 6 克。将以上药材加水煎煮, 得 200 毫升药液, 每天一剂, 患者在午休和睡前服下, 每次服用 100 毫升。

1.3 疗效评价标准

评测两组患者的治疗前后的焦虑评分、症状积分和睡眠恢复正常时间, 焦虑评分根据焦虑自评量表^[5]进行, 分值越高表示焦虑程度越重。症状积分通过匹兹堡睡眠质量指数^[6]进行, 满意度评分根据医院自设的满意度调查表进行。

1.4 统计学方法

采用 SPSS22.0 软件对本次研究相关数据进行分析和处理, 采用样本 t 检验计量资料, 以卡方 χ^2 检验计数资料, $P<0.05$ 时提示数据差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组焦虑评分比较

试验组焦虑评分改善情况显著优于参考组 ($P<0.05$), 见表 1。

2.2 两组症状积分改善比较

试验组症状积分改善显著优于参考组 ($P<0.05$), 见表 2。

2.3 两组患者治疗满意度、睡眠恢复正常时间比较
观察组患者治疗满意度明显高于参考组 ($P<0.05$), 睡眠恢复正常时间明显短于参考组 ($P<0.05$), 见表 3。

3 讨论

焦虑性失眠是一种常见的睡眠障碍, 其发生与患者的焦虑情绪密切相关。焦虑性失眠表现为入睡困难、睡眠质量差和早醒等症状, 给患者的身心健康和生活质量带来了一系列的危害。本文将详细探讨焦虑性失眠的发生原因、发病现状以及危害。

表 1 两组患者治疗前后焦虑评分对比 ($\bar{x}\pm s$)

组别	例数 (n)	治疗前	治疗后
试验组	40	59.44±5.25	35.46±3.71
参考组	40	59.46±5.21	50.63±4.05
t		0.009	18.528
P		0.993	0.000

表2 两组患者的症状积分对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数 (n)	入睡困难		浅睡易醒		心悸	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
试验组	40	4.68 ± 1.19	2.33 ± 0.68	3.44 ± 0.97	1.48 ± 0.82	1.88 ± 0.86	0.69 ± 0.12
参考组	40	4.72 ± 1.08	3.57 ± 0.79	3.51 ± 0.99	2.57 ± 0.79	1.87 ± 0.82	1.29 ± 0.18
<i>t</i>		0.163	7.145	0.242	6.297	0.174	5.467
<i>P</i>		0.846	0.001	0.737	0.001	0.836	0.001

表3 两组患者治疗满意度、睡眠恢复正常时间对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数 (n)	治疗满意度 (分)	睡眠恢复正常时间 (d)
试验组	40	96.28 ± 4.08	10.37 ± 0.69
参考组	40	85.21 ± 4.34	14.08 ± 1.12
<i>t</i>		12.348	20.175
<i>P</i>		0.001	0.001

焦虑性失眠的发生原因多种多样, 常见的因素包括焦虑情绪、心理因素、生物学因素、生活习惯和环境因素, 在各个年龄群体中均可发生, 可引发身体健康问题、心理健康问题、生活质量下降、社会经济负担等不良后果, 因此积极加强该病的有效治疗非常重要^[7]。

针灸作为一种传统中医疗法, 通过刺激特定穴位, 调整气血运行和平衡身体功能, 从而改善焦虑状态和恢复正常的睡眠模式。临床表明, 针灸可以通过刺激特定的穴位, 调整交感神经和副交感神经的平衡, 从而影响患者的心理和生理状态, 同时, 针灸可以调节大脑皮层的电活动, 改变脑电图的频率和振幅。此外, 针灸还可以调节神经递质的释放, 如增加多巴胺和 γ -氨基丁酸 (GABA) 的释放, 从而产生镇静和放松的效应, 这些调节作用对于改善焦虑状态和恢复正常的睡眠模式具有重要意义^[8]。

加味酸枣仁汤是一种传统中医方剂, 由酸枣仁、茯苓、知母、川芎、栀子、蝉蜕、炙甘草和淡豆豉等多种中药组成。临床研究表明, 加味酸枣仁汤疗法在治疗焦虑性失眠方面具有一定的疗效。传统中医药认为, 焦虑性失眠与心脾不和、气滞血瘀等因素有关。加味酸枣仁汤是一种传统中医方剂, 由酸枣仁、茯苓、知母、川芎、栀子、蝉蜕、炙甘草和淡豆豉等多种中药组成。临床研究表明, 加味酸枣仁汤疗法在治疗焦虑性失眠方面具有一定的疗效。其中, 酸枣仁是加味酸枣仁汤的主要成分之一, 具有镇静安神的作用, 其主要药理作用包括增加 γ -氨基丁酸 (GABA) 的释放

和增强 GABA 受体的功能; 茯苓具有安神益心、利尿消肿的作用, 茯苓中的有效成分可调节多种神经递质的活性, 包括 GABA、多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺等。此外, 茯苓还具有一定的抗氧化和抗炎作用, 可以减轻神经系统的炎症反应, 从而改善焦虑状态和睡眠质量; 知母具有清热泻火、安神定志的作用, 知母中的有效成分可以调节多种神经递质的活性, 包括 GABA、多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺等; 川芎具有活血化瘀、调经止痛的作用, 川芎中的有效成分可以促进血液循环, 改善血液供应和代谢, 从而调节神经递质的平衡; 栀子具有清热泻火、安神定志的作用, 栀子中的有效成分具有一定的抗氧化和抗炎作用, 可以减轻神经系统的炎症反应; 蝉蜕具有安神定志、清热泻火的作用, 蝉蜕中的有效成分可以调节多种神经递质的活性, 包括 GABA、多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺等^[9]; 炙甘草具有补益脾胃、安神定志的作用, 炙甘草中的有效成分可以调节多种神经递质的活性, 包括 GABA、多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺等; 淡豆豉具有安神定志、健脾和胃的作用, 淡豆豉中的有效成分可以调节多种神经递质的活性, 包括 GABA、多巴胺、去甲肾上腺素和 5-羟色胺等。此外, 淡豆豉还具有促进消化和改善脾胃功能的作用, 可以提高身体的营养吸收和代谢, 从而对焦虑状态产生积极影响, 联用以上药物可有效通过神经调节、心理调节和生物节律调整等其他机制发挥治疗焦虑性失眠的作用。具体机制包括调节神经递质的平衡、减轻炎症反应、改善心理状态、调整生物节律等。

本次研究结果显示, 治疗前两组患者焦虑评分、症状积分比较无明显差异 ($P>0.05$), 治疗后得到显著改善 ($P<0.05$), 且试验组改善情况显著优于参考组 ($P<0.05$); 同时, 观察组患者治疗满意度明显高于参考组 ($P<0.05$), 睡眠恢复正常时间明显短于参考组 ($P<0.05$), 与以上结论相符, 由此表明, 针灸联合加味酸枣仁汤疗法在焦虑性失眠患者治疗中具有好的应用效果, 能有效改善患者的焦虑性失眠症状, 缩短患者的睡眠恢复正常时间。

参考文献

- [1] 胡绘姐, 刘攀, 宣玮婷等. 基于心脾同治理论观察扶正养心汤对焦虑性失眠患者的临床疗效[J]. 现代生物医学进展, 2023, 23(08): 1497-1501.
- [2] 魏晗, 陈智, 李植桐. 加味酸枣仁汤治疗阴虚火旺型焦虑性失眠障碍的药学分析[J]. 智慧健康, 2023, 9(10): 166-170.
- [3] 臧平, 王焯林, 方锐. 调和阴阳针灸联合穴位按摩治疗顽固性焦虑性失眠症的疗效及对焦虑、嗜睡症状和神经递质水平的影响[J]. 四川中医, 2023, 41(02): 205-208.
- [4] 张鸿雁, 魏崇, 马琦等. 从“心与胆通”理论治疗焦虑性失眠探析[J]. 湖北中医药大学学报, 2022, 24(06): 56-59.
- [5] 周守贵, 左扁头, 巫媛媛等. 辨证运用中药复方颗粒联合氟哌噻吨美利曲辛片治疗焦虑性失眠临床研究[J]. 新中医, 2022, 54(19): 88-92.
- [6] 褚雪菲, 刘道龙, 周军怀等. 四逆散合百合地黄汤加减干预焦虑性失眠的临床观察[J]. 中国中医基础医学杂志, 2021, 27(08): 1295-1297.
- [7] 霍松, 王贵双. 针灸联合加味酸枣仁汤治疗焦虑性失眠的临床效果观察[J]. 临床医学工程, 2022, 29(06): 795-796.
- [8] 周守贵, 陈雪梅, 刘雨婷等. 复方丹栀逍遥颗粒联合米氮平片治疗肝郁化火型焦虑性失眠临床观察[J]. 河北中医, 2021, 43(09): 1492-1495+1528.
- [9] 曾宪兰. 百乐眠胶囊联合氟哌噻吨美利曲辛片治疗焦虑性失眠患者的临床疗效观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(04): 636-637.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS