

足穴治疗对亚健康人群 105 例睡眠干预的研究

李丽 陈海明 白杰 周影 戚桂花 彦爱华

(首都医科大学附属北京友谊医院中医科,北京市宣武区永安路 95 号,100050)

摘要 本文总结分析了 213 例亚健康者经随机分组,足穴治疗仪的单盲对照治疗前后《匹兹堡睡眠质量指数表 PSQI》积分的改变,结果表明足穴治疗能明显降低 PSQI 积分,改善睡眠障碍。

关键词 失眠;针灸疗法;足穴

失眠是一种常见生理心理疾患,在亚健康人群中发生率较高。长期失眠对人的心理和正常生活、工作的影响是不可忽视的。足穴治疗是中医临床常见的安全、方便、经济的治疗方法,已被广泛应用到失眠的治疗中,但目前还缺乏对足穴治疗的科学系统的观察。我们在 2004~2005 年,运用自行研制的足穴治疗仪,对亚健康人群 213 人进行了随机分组、单盲对照研究,观察两组《匹兹堡睡眠质量指数表 PSQI》积分的改变,现报道如下。

1 对象与方法

1.1 一般资料:2004~2005 年于北京市宣武区友谊医院附近单位发放调查问卷,筛选出符合亚健康状态入组患者 213 人,采用随机数字表法随机分为单盲足穴治疗组 105 人,单盲对照组 108 人。对照组男性 11 例,女性 97 例,平均年龄 45.19 ± 6.210 岁;治疗组男性 16 例,女性 89 例,平均年龄 46.54 ± 5.889 岁。对照组与治疗组在性别、年龄分布方面没有显著性差异。

1.2 研究评价标准:两组治疗干预前后进行《匹兹堡睡眠质量指数表 PSQI》调查。

1.3 干预方法:两组患者被要求在自制的足穴治疗仪上各将左右赤足按心、肝、脾、肺、肾的位置放好。对照组不通电,治疗组按电脑设定的标准自行通电治疗 30min。隔日做 1 次,每次 30min。治疗组的患者每次刺激强度是 14.5V,刺激频率是 2.29KHz,12 次为 1 个疗程。因患者在足穴治疗中无任何感觉,故两组患者均不知道其足穴治疗仪是否通电。

1.4 统计学:研究采用 SPSS 10.0 统计系统。疗效计算按课题制定的:(干预前积分、干预后积分)/干预前积分 $\times 100\%$,计算治疗效果,疗效 $< 35\%$ 为无效;疗效 $> 35\%$ 为有效;疗效 $> 70\%$ 为显效。

2 研究结果

2.1 两组干预后各症状量表数据分析:对两组患者干预前后 PSQI 量表得分的统计分析显示,干预前两组仅

在睡眠障碍因子方面存在差异($P < 0.05$),治疗组的平均得分略高于对照组平均得分。在睡眠总分和其他因子方面经独立样本 t 检验显示均无显著性差异。治疗后治疗组除催眠药物因子得分较对照组无显著差异外,PSQI 量表总分及其他各因子(睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能障碍)得分均较对照组有显著性降低,且两组干预前、后积分之差比较有显著差异,见表 1。

2.2 两组患者干预后疗效分析:对两组患者 PSQI 量表积分计算的疗效进行方差分析比较,可以看出两组患者干预后 PSQI 量表总分具有显著性差异。足穴治疗组患者疗效明显高于对照组(资料略)。两组患者的睡眠量表症状分子积分有效率分析显示,足穴治疗可明显缩短入睡时间,改善睡眠障碍,提高睡眠效率和睡眠质量,能延长睡眠时间,并减少了患者催眠药物的使用,见表 2。

3 讨论

失眠,中医称之为“不寐”“失寐”“不得眠”“目不眠”“不得卧”,是指睡眠的始发和睡眠的维持发生障碍,是睡眠质量或数量达不到正常需求的一种主观体验。中医的足穴疗法是一种无副作用的自然疗法。足底按摩保健疗法起源于 4000 年前,是中国传统医学的一部分,与目前国内外流行的中国针灸医学被视为同根源。古书中所记载之“观趾法”或“足心道”,即是利用足部穴位的刺激反射原理治疗疾病的一种方法。中医理论认为失眠病位在心,涉及肝脾肾。病机是阴阳失调,气机升降失常、经络失通。治疗以平衡阴阳、调和气机、疏通经络为主。研究发现足穴疗法通过对双脚的经穴、足反射区施以刺激,从而调整脏腑虚实,疏通经络气血,以疏通经络,促进气血运行,从而调节人体阴阳平衡与脏腑功能。用足穴治疗可以调和营卫,疏通经络而补养气血,养心而安神,令神守舍,刺激协调大脑系统,协调内脏活动、情感、精神和心理活动,以改善睡眠。

经随机分组、单盲对照研究显示,足穴治疗可明显减低足穴治疗组人群 PSQI 量表的睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能障碍积分,两组干预前、后积分之差比较,有显著差异。证明

表1 两组干预前、干预后 PSQI 评分及干预前后评分差比较 ($\bar{x} \pm s$)

因子	干预前		干预后		干预前后评分差	
	治疗组	对照组	治疗组	对照组	治疗组	对照组
总积分	9.70 ± 3.41	9.70 ± 3.34	4.48 ± 2.06	9.62 ± 3.47 ^{△△}	4.30 ± 3.01	1.06 ± 2.36 ^{**}
睡眠质量	1.87 ± 0.79	1.93 ± 0.83	1.03 ± 0.73	1.66 ± 0.82 ^{△△}	0.84 ± 0.85	0.27 ± 0.68 ^{**}
入睡时间	1.79 ± 1.09	1.85 ± 1.05	0.90 ± 0.71	1.62 ± 1.00 ^{△△}	0.90 ± 0.96	0.23 ± 0.61 ^{**}
睡眠时间	1.34 ± 0.94	1.45 ± 1.01	0.81 ± 0.71	1.26 ± 0.92 ^{△△}	0.53 ± 0.83	0.19 ± 0.52 ^{**}
睡眠效率	0.48 ± 0.84	0.46 ± 0.70	0.14 ± 0.45	0.42 ± 0.64 ^{△△}	0.33 ± 0.83	0.05 ± 0.25 [*]
睡眠障碍	1.56 ± 0.59	1.38 ± 0.56 [*]	1.12 ± 0.51	1.33 ± 0.55 [△]	0.44 ± 0.51	0.05 ± 0.35 ^{**}
催眠药物	0.25 ± 0.70	0.14 ± 0.52	0.09 ± 0.31	0.11 ± 0.42	0.16 ± 0.70	0.03 ± 0.21
日间功能障碍	2.42 ± 0.74	2.49 ± 0.72	1.59 ± 0.74	2.24 ± 0.80 ^{△△}	0.83 ± 0.96	0.25 ± 0.64 ^{**}

注:干预前与对照组 * P < 0.05; 干预后与对照组比较, [△] P < 0.05, ^{△△} P < 0.01; 干预前后两组评分差比较, ^{*} P < 0.05, ^{**} P < 0.01。

表2 两组被试的 PSQI 量表分子有效性分布差异表 [例 (%)]

因子	治疗组 (n = 105)			对照组 (n = 108)		
	无效	有效	显效	无效	有效	显效
睡眠质量	48 (45.8)	34 (32.4)	23 (21.9)	87 (80.6)	20 (18.5)	1 (0.91)
入睡时间	51 (48.6)	36 (34.3)	18 (17.1)	96 (85.9)	10 (9.3)	2 (1.9)
睡眠时间	61 (58.0)	23 (21.9)	21 (20.0)	92 (85.2)	15 (13.9)	1 (0.9)
睡眠效率	79 (75.3)	1 (1.0)	25 (23.8)	104 (96.2)	2 (1.9)	2 (1.9)
睡眠障碍	57 (54.3)	42 (40.0)	6 (5.7)	99 (91.7)	9 (8.3)	0 (0)
催眠药物	92 (87.6)	3 (2.9)	10 (9.5)	106 (98.1)	2 (1.9)	0 (0)
日间功能障碍	64 (61.0)	37 (35.2)	4 (3.8)	97 (89.8)	10 (9.3)	1 (0.9)

注:与对照组比较, P < 0.01。

足穴治疗可明显缩短入睡时间,改善睡眠障碍,提高睡眠效率和睡眠质量,能延长睡眠时间,并减少催眠药物的使用。说明足穴刺激对亚健康状态患者的失眠有明确的治疗作用。足穴按摩疗法是中医学颇有特色的一种自然疗法,其操作简便,安全可靠,无任何副作用,是治疗睡眠障碍的一种有效治疗方法。

参考文献

[1] 褚文浩,李虹虹,滕松茂.足穴按摩疗法治疗失眠疗效观察.上海针灸杂志,1999,118(3).

[2] 秦瑞君,李国臣,崔文艺.试析失眠的中医病机.辽宁中医杂志,2006,(33)1:34-35.
 [3] 胡金凤.针灸治疗失眠症临床及实验研究进展.中医药信息,2006,23(1):14-16.
 [4] 专家组.诊断及药物治疗共识.中华神经科杂志,2006,39(2)2006,139,(2):141-143.
 [5] 刘权,车旭东,张秀亭.足部反射区配合足穴推拿治疗顽固性失眠的体会.实用中医内科杂志,2003,17(6):511-512.
 [6] 毛洪祥,王国强,杨碧秀.失眠症的临床研究进展.国际精神病学杂志,2006,33(1):1-4.

(2007-03-27 收稿)

世界中医药学会联合会简介

世界中医药学会联合会(简称“世界中联”,英文缩写 WFCMS)是经中国国务院批准,民政部注册,总部设在中国北京的国际性学术组织。世界中医药学会联合会成立 3 年来,在国务院和外交部、民政部、科技部、卫生部、国家中医药管理局等有关部门的关心指导下,在各界朋友支持下,得到了迅速发展,目前已接纳 50 个国家和地区的 157 个团体会员。现将有关情况介绍如下。

世界中联的宗旨是:增进世界各国(地区)中医药团体之间的了解与合作,加强世界各国(地区)的学术交流,提高中医药学术水平,保护和发中医药学,促进中医药进入各国的主流医学体系,推动中医药学与世界各种医药学的交流与合作,为人类健康作出更大贡献。

世界中联的业务范围是:(1)制订并发布与中医药相关的国际行业标准,通过标准化建设,推动中医药在各国(地区)健康有序的发展。(2)促进世界各国(地区)中医药团体之间的交流与合作,通过召开学术会、研讨会、展示会,开展信息咨询、信息服务,出版发行学术刊物等,提高学术水平,促进中医药科研和医疗合作。(3)宣传中医药的特色和优势,扩大其影响,研究各国中医药发展的现状,探索中医药进入各国主流医学体系的方法与途径。(4)开展国际中医药教育培训,通过开办培训班,远程教育,远程会诊,水平测试等多种形式,提高从业人员素质与业务水平。(5)开展与世界各种医药学的交流与合作,互相学习,取长补短,共同提高。(6)为体现世界中联宗旨所须开展的其他业务。