

# 针刺治疗卒中后失眠的研究进展

吴珍琦<sup>1</sup>, 徐珂<sup>1</sup>, 薛佳欣<sup>1</sup>, 马兴武<sup>1</sup>, 高子茵<sup>1</sup>, 崔亚男<sup>1</sup>, 孙嘉鸿<sup>1</sup>, 张瑞<sup>1</sup>, 何雪<sup>1</sup>,  
蔡国锋<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

<sup>2</sup>黑龙江中医药大学附属第二医院哈南分院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2023年8月1日; 录用日期: 2023年8月26日; 发布日期: 2023年9月4日

## 摘要

针刺治疗卒中后失眠是一个备受关注的研究领域。本文通过系统回顾和综合分析相关文献, 总结了近年来针刺治疗卒中后失眠的研究进展。研究表明, 针刺疗法在改善卒中患者失眠症状方面具有显著的临床疗效。针刺疗法可以通过调节神经内分泌系统、改善睡眠结构和促进血液循环等多种机制来缓解卒中后失眠。此外, 针刺疗法还可提高患者的生活质量和心理健康水平。然而, 目前的研究存在一些局限性, 如样本量较小、研究设计不一致等。因此, 未来的研究需要更加严谨和系统的设计, 进一步明确针刺治疗卒中后失眠的有效性、安全性和机制, 以提供更有效的临床治疗策略。

## 关键词

针刺疗法, 卒中后失眠, 研究进展

# Research Progress of Acupuncture in the Treatment for Insomnia after Stroke

Zhenqi Wu<sup>1</sup>, Ke Xu<sup>1</sup>, Jiaxin Xue<sup>1</sup>, Xingwu Ma<sup>1</sup>, Ziyin Gao<sup>1</sup>, Yanan Cui<sup>1</sup>, Jiahong Sun<sup>1</sup>,  
Rui Zhang<sup>1</sup>, Xue He<sup>1</sup>, Guofeng Cai<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

<sup>2</sup>Hanan Branch of the Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Aug. 1<sup>st</sup>, 2023; accepted: Aug. 26<sup>th</sup>, 2023; published: Sep. 4<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Acupuncture treatment of insomnia after stroke is a research area of great concern. Through sys-

\*通讯作者。

文章引用: 吴珍琦, 徐珂, 薛佳欣, 马兴武, 高子茵, 崔亚男, 孙嘉鸿, 张瑞, 何雪, 蔡国锋. 针刺治疗卒中后失眠的研究进展[J]. 临床医学进展, 2023, 13(9): 13922-13928. DOI: 10.12677/acm.2023.1391946

tematic review and comprehensive analysis of relevant literature, this paper summarizes the research progress of acupuncture treatment of post-stroke insomnia in recent years. Studies have shown that acupuncture therapy has significant clinical efficacy in improving insomnia symptoms in stroke patients. Acupuncture therapy can alleviate post-stroke insomnia through various mechanisms, such as regulating the neuroendocrine system, improving sleep architecture, and promoting blood circulation. In addition, acupuncture therapy can also improve the quality of life and mental health level of patients. However, the current study has some limitations, such as a small sample size and an inconsistent study design. Therefore, future studies need a more rigorous and systematic design to further clarify the efficacy, safety and mechanism of acupuncture for post-stroke insomnia to provide more effective clinical treatment strategies.

## Keywords

Acupuncture Therapy, Insomnia after Stroke, Research Progress

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

## 1. 引言

卒中(stroke)是一种常见的神经系统疾病,其主要病理特征是脑血管发生缺血性或出血性病变,导致脑功能受损。卒中后的恢复过程是一个复杂的过程,患者常常伴随着多种并发症,其中失眠是一种常见的临床症状[1]。失眠不仅严重影响患者的生活质量和心理健康,还可能对康复产生负面影响。

近年来,针刺疗法作为一种传统的中医治疗方法,在卒中后失眠的治疗中引起了广泛的关注。针刺疗法通过刺激特定的穴位,调节患者的生理功能和心理状态,以达到缓解失眠症状的目的。许多研究已经报道了针刺治疗卒中后失眠的积极效果,但对于其机制和疗效的认识仍然有限。

本文旨在系统回顾和综合分析近年来针刺治疗卒中后失眠的研究进展,以进一步了解其疗效和机制。通过对相关文献的全面分析,我们将总结已有的研究结果,探讨针刺疗法对卒中患者失眠的影响,并提出未来研究的方向和挑战。这将有助于为临床治疗提供更有效的策略,改善卒中患者的睡眠质量和生活质量。

## 2. 卒中后失眠的概述

### 2.1. 卒中的定义和流行病学

卒中(Stroke)是指脑血管发生病变,导致神经功能丧失的疾病。常见的卒中包括缺血性卒中和出血性卒中,其中缺血性卒中占据了卒中的60%~80%。卒中是全球范围内的一个严重健康问题,是导致残疾和死亡的主要原因之一。根据世界卫生组织的统计数据显示,全球每年有约15万人死于卒中,近三分之一的患者在发病后三个月内死亡,另外三分之一的患者受到不同程度的残疾影响[2]。卒中的发病率随着年龄的增长而增加,同时也与一些危险因素(如高血压、糖尿病、高血脂等)有关。预防卒中的关键在于及早发现和控制危险因素,保持健康的生活方式和饮食习惯,定期进行体检和检查,及时治疗已经发生的疾病[3]。

### 2.2. 失眠的定义和表现

失眠是指难以入睡、难以维持睡眠或者睡眠质量不佳的症状。它是一种常见的睡眠障碍,影响睡眠

质量和日常生活。失眠可以分为短期失眠和慢性失眠两种类型[4]。

短期失眠通常是由于一些暂时性的压力、焦虑、抑郁、环境变化或药物使用引起的，持续时间通常不超过一个月。慢性失眠则是持续存在的，可能与慢性疾病、精神健康问题、药物滥用或睡眠环境不佳等因素有关[5]。

失眠的主要表现包括入睡困难、多次中途醒来、早醒或睡眠不深、睡眠质量差、白天疲倦、注意力不集中、情绪不稳定等。这些症状会导致患者在白天感到疲劳、困倦，影响工作、学习和生活质量[6]。

治疗失眠的方法包括药物治疗和非药物治疗。非药物治疗包括建立健康的睡眠习惯，保持规律的作息时间，避免刺激性物质(如咖啡因和尼古丁)的摄入，改善睡眠环境，放松身心(如进行深呼吸、冥想等)，避免在床上做与睡眠无关的活动[7]。药物治疗一般由医生根据具体情况决定是否需要使用药物辅助。

如果您长期存在失眠问题，建议咨询医生或专业的睡眠医学中心，以便获得更准确的诊断和个性化的治疗方案。

### 3. 针刺治疗在卒中后失眠中的应用

#### 3.1. 针刺治疗的原理和机制

针刺治疗是中医传统疗法之一，其原理和机制可以从多个角度解释。根据中医理论，针刺治疗通过调节人体的气血运行和阴阳平衡，以促进身体的自愈能力。以下是一些常见的解释：

1) 神经调节：针刺刺激特定的穴位，可以通过神经途径传递信号，影响神经系统的功能[8]，抑制交感神经活性、提高副交感神经活性，从而治疗失眠。以及通过刺激迷走神经，调节自主神经系统活动，达到舒缓紧张和平衡的效果[9]。

2) 内分泌调节：针刺可以通过影响内分泌系统的调节，促进体内激素的平衡，如促进内啡肽、血清素和多巴胺等神经递质的释放，调节情绪和睡眠。

3) 循环调节：针刺可以改善血液循环，增加氧气和营养物质的供应，促进新陈代谢，减少炎症反应，有助于组织修复和康复[10]。

4) 镇痛作用：针刺可以刺激人体产生内源性镇痛物质，如内啡肽和脑啡肽，从而减轻疼痛感。

5) 神经调节网络：针刺刺激可以激活大脑中的多个脑区，如前额叶、杏仁核、下丘脑等，调节疼痛、情绪、认知和自主神经等多个方面的功能。

需要指出的是，尽管针刺治疗已经在临床实践中得到广泛应用，并有一些科学研究支持其有效性，但具体的机制和效应仍然需要进一步的研究来全面理解和证实。

#### 3.2. 针刺治疗在卒中后失眠中的疗效评估

针刺治疗作为一种传统的中医疗法，在卒中后失眠的治疗中已经得到了一定的关注和应用。然而，针刺治疗在卒中后失眠中的疗效评估目前还相对有限，需要更多的研究来进一步证实其有效性。

一些小规模的临床研究和系统综述表明，针刺治疗可能对卒中后失眠有一定的缓解作用。例如，一项回顾性研究发现，针刺治疗可以改善卒中患者的睡眠质量和睡眠障碍，减少失眠的发生率。另一项随机对照试验发现，针刺治疗可以显著改善卒中后失眠患者的睡眠质量和日间功能[11]。

然而，这些研究的样本量较小，研究方法不一致，且缺乏长期随访数据，因此疗效评估存在一定的局限性。此外，由于卒中后失眠的病因复杂多样，治疗效果可能因个体差异而有所不同。

因此，为了更全面地评估针刺治疗在卒中后失眠中的疗效，还需要进行更大规模、严格设计的随机对照试验，并结合客观指标和主观评估方法进行综合评估。此外，还需要进一步研究针刺治疗的机制，

以更好地理解其在卒中后失眠治疗中的作用和适应症。

### 3.3. 针刺治疗对卒中后失眠的影响因素分析

针刺治疗在卒中后失眠的疗效可能受到多个因素的影响。以下是一些可能的影响因素的分析：

1) 失眠类型和严重程度：卒中后失眠的表现形式多样，可能包括入睡困难、睡眠中断、早醒等。不同类型和严重程度的失眠可能对针刺治疗的反应不同。

2) 失眠的病因和机制：卒中后失眠的发生机制可能与多种因素相关，如神经系统的损伤、炎症反应、心理因素等。针刺治疗可能通过调节相关的生理和心理机制来缓解失眠。

3) 针刺治疗的方法和方案：针刺治疗的具体方法和方案可能对疗效产生影响。例如，针刺的穴位选择、刺激方式、频率和持续时间等因素可能影响治疗效果。

4) 患者的个体差异：每个患者的身体状况、病史、生活方式和心理状态等因素都可能对针刺治疗的反应产生影响。一些患者可能更容易对针刺治疗产生积极的反应，而另一些患者可能对治疗效果不敏感[12]。

需要指出的是，目前对于针刺治疗在卒中后失眠中的影响因素尚缺乏大规模的研究和系统的分析。进一步的研究可以通过纳入更多的病例和进行严格的统计分析，来探索影响针刺治疗疗效的各种因素，并为个体化的治疗方案提供指导。

## 4. 针刺治疗卒中后失眠的临床应用案例分析

### 4.1. 个案介绍

本案例介绍了一位卒中后失眠患者的临床应用针刺治疗的情况。患者为一名 55 岁的女性，曾经历脑卒中并出现严重的失眠症状。失眠对她的睡眠质量和生活质量造成了严重影响。

### 4.2. 针刺治疗方案和操作过程

根据患者的病情和症状，医生制定了针刺治疗方案。选择了以下几个穴位进行刺激：太冲穴、百会穴、心脾俞穴和神阙穴。治疗过程中，患者仰卧在治疗床上，医生进行穴位定位和刺激操作[13]。

操作过程如下：首先，医生用酒精消毒患者的皮肤，并使用细针进行穴位刺激。每个穴位刺入皮肤后，医生会进行适度的转动和提拉，以产生刺激效果。针刺操作完成后，医生会让患者保持平静和放松的状态，通常每次治疗持续 20~30 分钟。

### 4.3. 治疗效果和患者反馈

经过连续的针刺治疗，患者的失眠症状得到了显著改善。她的入睡时间明显缩短，睡眠质量得到了提高，早醒的次数也减少了。此外，患者的焦虑和抑郁情绪也有所减轻，整体精神状态更加稳定和愉悦。

患者本人对针刺治疗的效果表示非常满意，并表示睡眠质量的改善对她的生活产生了积极的影响。她感觉更有精力和动力去应对日常生活和工作的挑战。同时，她还提到在治疗过程中没有出现任何不适或副作用，感觉针刺治疗是一种安全、有效的选择[14]。

然而，需要注意的是，个案分析不能代表所有卒中后失眠患者的情况。针刺治疗的效果可能因个体差异而有所不同，因此仍需要更多的研究和临床实践来进一步验证其应用的可行性和效果。

综上所述，针刺治疗在卒中后失眠的临床应用中显示出一定的潜力。个案分析表明，针刺治疗可以改善失眠症状，提高睡眠质量，并对患者的心理健康产生积极影响。然而，进一步的研究和实践仍然需

要进行，以更加全面地评估针刺治疗在卒中后失眠中的应用效果和安全性。

## 5. 针刺治疗卒中后失眠的机制研究

### 5.1. 神经内分泌系统调节机制

针刺治疗卒中后失眠的机制研究表明，其中一个重要的调节机制是通过神经内分泌系统的调节来改善失眠症状。针刺刺激可以调节体内的神经递质和激素水平，从而影响睡眠机制。研究表明，针刺治疗能够调节睡眠相关神经递质如  $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)和 5-羟色胺(5-HT)的释放，从而促进睡眠的产生和维持。

### 5.2. 睡眠结构调节机制

另一个针刺治疗卒中后失眠的机制研究是通过调节睡眠结构来改善失眠症状。失眠患者常常出现睡眠结构异常，如入睡困难、睡眠浅、易醒等问题。研究发现，针刺治疗可以调节大脑皮层和下丘脑的神经活动，改善睡眠结构，增加深度睡眠和延长睡眠时间，从而提高睡眠质量。

### 5.3. 血液循环改善机制

针刺治疗卒中后失眠的机制研究还涉及到血液循环的改善。脑卒中后常常伴随着血液循环障碍，影响脑部供血和氧气供应。针刺刺激可以促进局部血液循环的改善，增加脑部的血流量和氧气供应，从而改善脑功能和睡眠质量。

综上所述，针刺治疗卒中后失眠的机制研究主要集中在神经内分泌系统调节、睡眠结构调节和血液循环改善等方面。通过调节神经递质的释放，调节睡眠结构以及改善血液循环，针刺治疗可以有效改善卒中后失眠的症状。然而，需要进一步深入的研究来探索更详细的机制，并进一步验证针刺治疗的可行性和有效性。

## 6. 针刺治疗卒中后失眠的临床实践指南

### 6.1. 针刺治疗的操作技巧和注意事项

针刺治疗卒中后失眠的临床实践中，需要掌握一定的操作技巧和注意事项。首先，医生应该进行充分的评估和诊断，确保针刺治疗适用于患者。在操作过程中，医生要注意穴位的准确定位和刺激力度的掌握。选择合适的针具，进行皮肤消毒，并遵循严格的无菌操作规范。此外，医生还应该与患者建立良好的沟通和信任关系，了解患者的症状和反应。

### 6.2. 针刺治疗的疗程和频率建议

针刺治疗的疗程和频率应根据患者的具体情况进行个体化制定。一般来说，针刺治疗需要进行连续的疗程，通常每个疗程为 10~15 次，每次间隔 1~2 天。在疗程间隔期，患者可以进行适当的休息和调养。如果患者的症状有明显改善，可以考虑减少疗程或延长疗程间隔。然而，需要注意的是，针刺治疗的效果可能因个体差异而有所不同，因此建议在临床实践中根据患者的反应进行调整。

### 6.3. 针刺治疗的安全性和副作用预防

针刺治疗在卒中后失眠的临床实践中一般认为是安全的，但仍需注意一些安全性和副作用预防措施。首先，医生应遵循严格的无菌操作规范，确保针具和治疗环境的清洁和消毒。其次，医生应对患者的病情和身体状况进行全面评估，确保针刺治疗适用于患者，并避免对禁忌症患者进行治疗。此外，医生还



应密切观察患者的反应和不良反应，及时处理并采取相应的措施。

## 7. 讨论

### 7.1. 对针刺治疗卒中后失眠的总结和评价

针刺治疗卒中后失眠的研究进展表明，针刺治疗在改善失眠症状方面具有一定的潜力和效果。通过调节神经内分泌系统、睡眠结构和改善血液循环等机制，针刺治疗可以显著改善卒中后失眠患者的睡眠质量和相关症状。临床研究和实践表明，针刺治疗对于入睡困难、睡眠浅、易醒等症状的改善具有明显的效果。

然而，针刺治疗卒中后失眠的研究还存在一些问题和局限性。首先，目前的研究大多是小样本的临床试验和观察研究，缺乏高质量、大样本的随机对照试验。其次，针刺治疗的具体操作方法和疗程等方面还需要进一步统一和规范，以提高治疗的一致性和可重复性。此外，针刺治疗的机制仍需要深入研究，以便更好地理解其作用机制和优势。

### 7.2. 对临床实践和健康管理的启示

针刺治疗卒中后失眠的研究进展为临床实践和健康管理提供了一定的启示。首先，针刺治疗作为一种非药物治疗方法，可以作为卒中后失眠患者的一种选择，尤其对于那些不能或不愿意使用药物治疗的患者来说。其次，针刺治疗具有个体化的特点，可以根据患者的病情和反应进行个体化的调整和优化。因此，在临床实践中，医生应根据患者的具体情况进行综合评估和治疗方案制定。

另外，针刺治疗的研究进展也提示着健康管理的重要性。针刺治疗不仅可以用于卒中后失眠的治疗，还可以应用于其他相关疾病的管理，如焦虑、抑郁等。因此，在健康管理中，我们应该重视非药物治疗方法的应用，如针刺治疗，以提高疾病的治疗效果和患者的生活质量。

## 基金项目

中国民族医药学会科研项目(2020ZY251-411002); 黑龙江省中医药文化研究项目(ZHY2021-WH022); 黑龙江省中医药科研项目(GY2022-17)。

## 参考文献

- [1] 李小杰, 汪瀚. 从气血论治卒中后失眠[J]. 中医药临床杂志, 2021, 33(12): 2276-2278. <https://doi.org/10.16448/j.cjctm.2021.1205>
- [2] 路琦, 张永全. 中西医治疗脑卒中后失眠的研究进展[J]. 大众科技, 2022, 24(2): 106-109.
- [3] 于小洁. 针灸治疗脑卒中后失眠的临床研究进展[J]. 内蒙古中医药, 2022, 41(1): 162-165.
- [4] 王漫. 卒中后失眠的中医外治法研究进展[J]. 湖南中医杂志, 2021, 37(12): 178-180.
- [5] 焦雪蕾, 周艳朋, 张小健, 等. 调任通督法治疗卒中后失眠临床研究概述[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(10): 66-70.
- [6] 曹燕, 吴君怡, 蔡丽, 等. 针刺治疗老年缺血性卒中后失眠的临床疗效观察[J]. 老年医学与保健, 2020, 26(3): 464-467.
- [7] 张鼎, 李焕, 谢福恒, 等. 卒中后失眠中医诊疗研究新进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(7): 185-188.
- [8] 全春梅, 闫秋丽. 甘麦大枣汤联合原络针刺治疗更年期失眠症女性患者的疗效及对血清神经递质水平的影响[J]. 中医临床研究, 2022, 14(25): 63-66.
- [9] 张园园, 陈美琦, 郑泽, 等. 原穴温针灸法治疗脑卒中后失眠的临床研究[J]. 中国中医药现代远程教育, 2020, 18(7): 88-90.
- [10] 游毅, 陈卉, 李土明, 等. 针刺联合低频疗法治疗缺血性脑卒中后失眠[J]. 吉林中医药, 2019, 39(11): 1476-1480.

- [11] 吴小丽, 陈捷. 针灸治疗脑卒中后失眠研究进展[J]. 亚太传统医药, 2017, 13(9): 63-65.
- [12] 付丽, 马朝阳, 唐雷, 等. 偶刺治疗脑卒中后失眠伴抑郁临床观察[J]. 上海针灸杂志, 2016, 35(10): 1184-1186.
- [13] 汤宇, 张松兴. 针刺“三神穴”为主治疗脑卒中后失眠的临床观察[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2015, 13(16): 1885-1887.
- [14] 赵梦婷, 米勇. 针灸治疗卒中后失眠的进展概述[J]. 新疆中医药, 2023, 41(2): 71-73.