

远红外线温灸治疗顽固性失眠患者的临床观察

陈文良

烯旺新材料科技股份有限公司, 治未病中心, 广东 深圳
Email: chenw917@126.com

收稿日期: 2021年1月21日; 录用日期: 2021年3月16日; 发布日期: 2021年3月24日

摘 要

目的: 观察远红外线温灸治疗顽固性失眠症患者的临床疗效。方法: 温灸疗法是一种传统、简便、安全有效的治疗保健方法, 对一些现代身心病症如失眠、疲乏等有较好的医疗保健作用。本研究采用CPC睡眠测评客观手段, 来观察远红外线温灸治疗顽固性失眠症患者的症状改善及CPC积分改善情况。结果: 32例实证顽固性失眠患者中, 大多数在使用后的一周或10天内自述失眠状况减轻, 占84.4%。治疗后CPC评分明显升高, 睡眠质量明显好转。结论: 远红外线温灸治疗顽固性失眠症, 具有较好的临床疗效。

关键词

顽固性失眠, 远红外线温灸疗法

Clinical Observation of Far Infrared Moxibustion in the Treatment of Refractory Insomnia

Wenliang Chen

Health Management Center of Grahope New Materials Technologies Inc., Shenzhen Guangdong
Email: chenw917@126.com

Received: Jan. 21st, 2021; accepted: Mar. 16th, 2021; published: Mar. 24th, 2021

Abstract

Objective: To observe the clinical efficacy of Far infrared moxibustion in the treatment of refractory insomnia. **Methods:** Moxibustion is a traditional, simple, safe and effective treatment & health care method. It has a good medical & health care effect on some modern physical and mental diseases such as insomnia and fatigue. In this study, CPC sleep evaluation was used to observe the

improvement of symptoms and CPC score of patients with refractory insomnia treated by Far infrared moxibustion. Results: most of the 32 cases (TCM Excessive Syndrome) reported that the insomnia was alleviated within one week or 10 days after use, accounting for 84.4%. After treatment, CPC score increased significantly and sleep quality improved significantly. Conclusion: Far infrared moxibustion therapy has good clinical effect on refractory insomnia.

Keywords

Efractory Insomnia, Far Infrared Moxibustion Therapy

Copyright © 2021 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

失眠是指入睡困难，或醒后难以入睡，甚至彻夜难眠。失眠严重影响患者的生命质量，给患者日常生活造成极大的困扰。在我国，数据显示 2016 年我国失眠症的患病率为 16% [1]。国外的资料显示，美国 2011 年成人失眠症患病率为 22.1%。据统计，在全球范围内，一般人群中患有失眠症状的约有 30%，对自己睡眠不满意的约占 25%，社会影响非常之大[2]。

失眠患者久病不愈，通常服用安定、三唑仑等镇静类药物助眠。西药长期服用，会给人带来头昏、嗜睡、警觉性下降、反应迟钝等不良反应而影响社会活动，还可能出现记忆障碍、用药依赖性和撤药后反跳性失眠等不良反应[3]。因此寻求在药物治疗尤其是西药治疗之外的物理疗法，尤其显得迫切。在传统中医中药思想的指导下，近年来研究者采用非药物疗法，如音乐、自我认知等治疗失眠，效果不错[4] [5]。

2. 医理

中医学理论强调“天人合一”，人体内阳气随昼夜环境的变化而变化。入夜时阳气潜藏于阴，阳入于阴则寐，上床休息；后半夜人体阳气由内外发，阳出于阴则寤，醒来晨起。人体阴阳消长出入的变化，调控着人体睡眠、醒觉的正常生理活动。若阴虚，或阳相对偏盛，入夜阳不得潜藏于阴，故终夜烦扰不得眠。现代中医临床多从痰热扰心、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚等常见证型进行论治[6]。对于常规的失眠辨证尚能应付，对于一些顽固性的失眠，有时证型稍显不足，按此论治效果欠佳。有学者另辟蹊径，认为顽固性失眠当从瘀论治。顽固性失眠涉及心、肝、脾、肾多个脏腑，病因多属虚实夹杂，病情较为复杂，应结合病情，四诊合参，分析病因病机。大可遵“久病入络”“久病必瘀”之意，在活血化瘀的基础上辨证论治，调气血阴阳，安五脏，方能药到病除，达到病愈之目的[7]。

3. 治法

中医温灸疗法具有温阳扶正、活血化瘀、温通经络及防病保健等作用。在当今仍然是中医临床治疗常见病、慢性病、疑难病症的重要手段。借鉴上述思路，笔者选用石墨烯频谱光波治疗房(烯旺新材料科技股份有限公司生产，型号 FGB-1000)对全身经络、腧穴进行红外线照射的方法，类似于中医学传统的温灸疗法，使人体经络、经穴产生远红外温热及医疗效应。2016 年以来，观察了光波房治疗 52 例各种类型的失眠患者，发现光波房治疗失眠疗效确切，尤其是对于一些过往较依赖西药的顽固性的失眠，效果显著。现将典型病例报告如下。

4. 典型病案

患者杨某，男，55岁，小学老师，顽固性失眠18年。最近的10年每日靠吃2颗安眠药，才勉强睡1小时。于2018年9月15日就诊于我中心。主诉：“严重失眠，每日不超过1小时，第二天白天困倦”。长期服用安定、阿普唑仑等药物，白天心神恍惚，无精打采；时伴心烦心慌，急躁易怒；双目隐现红丝，纳差，食谷不香，二便时而不调；舌红，舌边有青纹，舌下可见紫络，苔薄黄，脉弦数。刻诊：自诉失眠，头昏，入睡困难，入夜后精神好。观其形体稍瘦，面红润，眼光有神，舌红少苔近似无苔，舌底络脉青紫。脉弦细沉、涩。口苦、口干不多饮。近期其单位体检的相关检查显示：血常规红细胞密度稍高，其它指标未见明显异常。中医诊断：失眠，气虚血瘀型。西医诊断：顽固性失眠。治疗原则：活血化瘀，调整阴阳，助眠安神。

将光波房发热温度设置在中档位(43℃~45℃)，患者沐浴后，休息3~5分钟后进入光波房中；约5分钟后身体微微出汗，皮肤腠理打开；保持中等出汗状态30分钟，期间可用干净毛巾间或擦拭汗液；治疗停止后，用两手拇指、食指配合，依次按顺时针轻揉两侧太阳、安眠、神门、血海穴位，每穴位约30秒，汗液晾干后方可出来。整个流程须在每日上午9~10点期间进行(阳气有序生发)。连续6天，休息1天为1个疗程。治疗过程中，多食蔬菜清淡饮食，忌服用刺激、厚腻食物；不激烈运动，以饭后散步等休闲为主。上述疗法2个疗程后开始起效。现该患者每日只吃1颗安眠药，每日睡眠可达到4小时，精神如常人。

该患者光波房治疗2个疗程前后的CPC仪器(普及型，南京丰生永康软件科技有限责任公司生产)睡眠测试结果比较(请见图1、图2)：

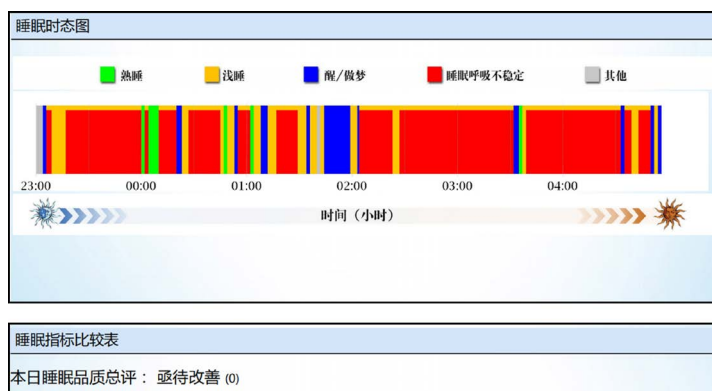


Figure 1. Results of sleep CPC monitoring before the treatment in Far-infrared room
图 1. 光波房治疗前的睡眠 CPC 监测结果

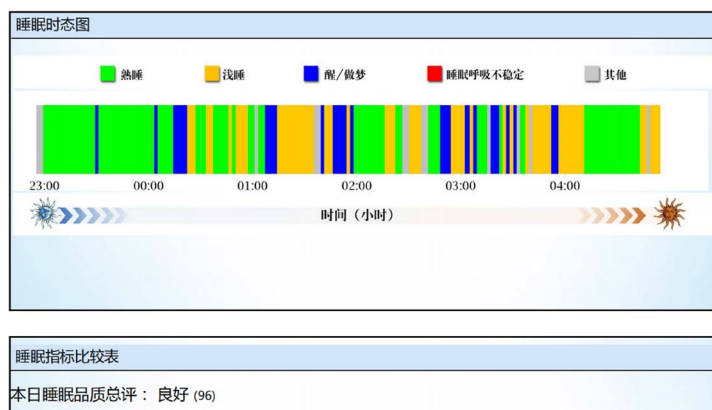


Figure 2. Results of sleep CPC monitoring after 12 times of the treatment in Far-infrared room
图 2. 使用光波房治疗12次后，睡眠 CPC 监测结果

2 周后随访, 患者主诉自己每日的睡眠时间比治疗前增加, 可以达到 4 小时左右, 白天精神状态大有好转。睡眠 CPC 仪器监测结果显示, 2 个疗程后其熟睡时间明显增多, 从之前的 0.5 个小时增加到 3 个小时左右, 睡眠呼吸不稳定状态大幅减少。睡眠品质总评由之前的亟待改善(0分)到现在的良好(96分)。

按语:

失眠, 中医称之为少寐或不寐, 早在《内经》中就有“不得卧”、“目不瞑”。正常情况下, 卫气昼日行于阳经, 始于足太阳膀胱经, 阳跷脉为膀胱经之别, 此时阳跷脉气盛, 使人目开而寤; 夜行于阴经, 始于足太阴肾经, 阴跷脉为肾经之别, 此时阴跷脉气盛, 使人目合而寐[8]。现气虚血瘀, 阴阳失调, 阳不入阴。夜间卫气不得入于阴经, 留于阳经, 阳气满, 目不合故不寐。患者可见长期失眠, 头晕, 平素急躁易怒, 目眩, 口苦咽干, 舌质红苔薄, 舌下脉络青紫, 脉沉弦细。本证血瘀为主, 气虚为辅。治当活血、理气。以纯石墨烯远红外照射全身, 调整阴阳, 宣导气血。改善血液循环, 疏通经络之气, 起到活血安神的效果。

5. 讨论

一直以来, 对于睡眠的评价多依赖于主观感受, 客观手段不多。以往业界多应用多导睡眠监测(PSG)的方法, 设备昂贵, 操作繁琐, 难以大规模普及应用。近年来基于心电信号的心肺耦合(CPC)技术应用于睡眠评估, 经济简便、便于携带、精确度高, 一定程度上弥补了 PSG 技术的不足, 已广泛用于睡眠呼吸暂停综合征、失眠、抑郁症等患者以及健康人群的睡眠监测与分析[9] [10]。

本文中采用 CPC 睡眠测评方法, 来观察远红外线温灸疗法对于失眠症状的改善效果。以此法治疗 52 例不同程度失眠患者中, 具有较好的疗效。临床体会是, 温灸治疗虚证的患者(心脾两虚、心肾不交、心胆气虚证型为多), 要点在补其不足, 身体调整需要一定的时间, 效果来的一般较慢。而对于实证居多的 32 例顽固性患者, 其失眠辨证分型多为痰瘀交阻(16 例)、肝火扰心(11 例)、痰热扰心(5 例)效果较好。多数患者在使用一周或十天内见到疗效, 共 27 例, 占 84.4%。本疗法成本低, 方便易行, 疗效确切, 值得进一步的推广应用。

一般认为, 波长 6~14 μm 的远红外线与人体自发红外线波长较重合, 是太阳光远红外中最有益人体健康的部分, 号称“生命光线”。纯石墨烯材料远红外线波长大部分在 6~15 μm , 波峰在 9 μm 左右(以傅里叶变换红外光谱仪测定, 美国 Thermofisher 公司出产, 型号: is50), 能激活体内大分子水团等, 与机体引起共振效应, 可将远红外线的能量传递到人体皮下的较深部分, 作用于血管微循环系统, 改善新陈代谢, 增强机体机能[11] [12] [13]。

关于远红外线改善睡眠的确切机理, Shojiro Inoue [14]等报道用远红外线照射明显改善实验动物大鼠及受试者的睡眠状态, 认为主要跟远红外线激活体内水分子团、改善微循环等非热效应的机理有关。在本文的研究中, 光波房温灸疗法改善睡眠, 尤其改善顽固性失眠症状的作用机理, 笔者认为与纯石墨烯远红外线照射体现共振效应, 改善患者久病气虚、痰瘀的体质, 纠正人体阴阳气血的逆乱等种种因素有关。光波房改善顽固性失眠, 是否还有促进脑内内啡肽(endorphin)等睡眠神经递质的功能等等, 尚有待于后续进一步的研究。

参考文献

- [1] 中国睡眠研究会. 中国失眠症诊断和治疗指南[J]. 中华医学杂志, 2017, 97(24): 1844-1856.
- [2] 刘珏, 刘民. 失眠的流行病学研究进展[J]. 中华健康管理学杂志, 2013, 7(1): 60-62.
- [3] 张丽萍, 夏猛. 失眠症的治疗现状分析及思考[J]. 环球中医药, 2011, 4(1): 66-69.
- [4] 张李花. 音乐疗法对泌尿外科手术患者焦虑、心理压力及睡眠质量的影响[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(11): 1554-1556.

-
- [5] 赵晓东, 魏慧军, 杨承芝, 等. 健身气功八段锦在失眠治疗中的作用及机制探讨[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(9): 1213-1215.
- [6] 田德禄, 蔡淦. 中医内科学[M]. 第2版. 上海: 上海科学技术出版社, 2013: 134.
- [7] 倪立群, 滕超, 郭闫奎, 等. 顽固性失眠从瘀论治浅析[J]. 医学信息, 2018, 31(18): 135-136.
- [8] 孙宏生, 王莹. 不寐论治识微[J]. 中国中医基础医学杂志, 2010, 16(2): 105-108.
- [9] 符浩, 赵雅娟, 王勇. 基于心电信号的心肺耦合技术在睡眠相关疾病中的应用[J]. 上海交通大学学报(医学版), 2018, 38(4): 450-453.
- [10] 潘跃红, 许少波, 陈文良, 等. 中医足部反射区按摩治疗现代白领失眠症[J]. 世界睡眠医学杂志, 2017, 4(6): 372-375.
- [11] 王阳, 水珊珊, 王霞. 远红外在生物医学临床上的应用及其作用机制[J]. 科技导报, 2014, 32(30): 80-84.
- [12] Yu, S.Y., Chiu, J.H., Yang, S.D., *et al.* (2006) Biological Effect of Far-Infrared Therapy on Increasing Skin Microcirculation in Rats. *Photodermatol Photoimmunol Photomed*, **22**, 78-86. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0781.2006.00208.x>
- [13] 姜新生. 石墨烯远红外智能理疗护腰(护膝)贴敷配合针刺治疗慢性腰腿痛[J]. 中华针灸电子杂志, 2019, 3(8): 122-124.
- [14] Inoué, S. and Kabaya, M. (1989) Biological Activities Caused by Far-Infrared Radiation. *International Journal of Biometeorology*, **33**, 145-150. <https://doi.org/10.1007/BF01084598>