

针灸治疗广泛性焦虑症的临床研究新进展

康钰芬^{1*}, 张佳玉¹, 米勇^{2#}

¹新疆医科大学第四临床医学院, 新疆 乌鲁木齐

²新疆医科大学附属中医医院针灸二科, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2023年2月6日; 录用日期: 2023年3月1日; 发布日期: 2023年3月9日

摘要

当代社会飞速变化, 各方面压力不断提升, 广泛性焦虑症的患者随处可见, 与其同时, 发病年龄趋向年轻化, 复发率极高, 通常终身患病, 患者生活质量常年低下。近年来针灸治疗该病的方式逐渐被大众接受, 且绿色健康、方法多样、施行方便、安全无毒、患者易于接受。笔者综述近年来焦虑的针灸治疗及研究新进展, 总结缺点与不足, 提高临床治疗有效率。

关键词

广泛性焦虑症, 针灸治疗, 研究进展

New Advances in Clinical Research on Acupuncture and Moxibustion for Treatment of Generalized Anxiety Disorder

Yufen Kang^{1*}, Jiayu Zhang¹, Yong Mi^{2#}

¹The Fourth School of Clinical Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

²Second Department of Acupuncture and Moxibustion, The Affiliated Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xinjiang Medical University, Urumqi Xinjiang

Received: Feb. 6th, 2023; accepted: Mar. 1st, 2023; published: Mar. 9th, 2023

Abstract

Contemporary society is changing rapidly, pressure in all aspects is increasing, patients with generalized anxiety disorder are everywhere, at the same time, the age of onset tends to be younger,

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 康钰芬, 张佳玉, 米勇. 针灸治疗广泛性焦虑症的临床研究新进展[J]. 临床医学进展, 2023, 13(3): 3083-3087. DOI: 10.12677/acm.2023.133439

the recurrence rate is extremely high, usually lifelong disease, and the quality of life of patients is low for many years. In recent years, acupuncture and moxibustion has gradually been accepted by the public, and it is green and healthy, diverse in methods, convenient in practice, safe and non-toxic, and easy for patients to accept. The author reviews the new progress in acupuncture and moxibustion treatment and research of anxiety in recent years, summarizes the shortcomings and shortages, and improves the efficiency of clinical treatment.

Keywords

Generalized Anxiety Disorder, Acupuncture and Moxibustion Therapy, 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

广泛性焦虑症是一种精神类疾病,起病缓慢,临床特征多为自主神经症状,如肌肉不自主紧张及精神上过度担心[1]。GAD在普通人群中患病率约7.1% [2],其影响渗透于生活中的各个方面,首先生活质量会严重下降,其次自杀念头飞速提升,多伴有社交障碍,从而影响整体社会发展。目前临床治疗多采用的是药物疗法、激素替代疗法和心理疗法等手段,但长时间使用药物治疗存在较大的成瘾性,因此在临床使用中有一定的限制[3];张培[4]提出心理疗法需要患者长期的信任,良好的依从性,若患者不信任医师,则疗效甚微;同时心理疗法多为长期一对一治疗,治疗费用昂贵,难以长期坚持。相较而言,现如今的西医治疗虽然起到了一定的治疗效果,但是不良反应大、疗程长、停药难等问题难以解决,而中医特色疗法治效确切,预后明显,且不良反应很小,易于患者接受[5]。因此,寻求一种简单、经济、有效的方法治疗广泛性焦虑症患者的症状尤其重要。

2. 西医对广泛性焦虑症的认识

广泛性焦虑症的发生由大脑脑区的变化引起,倪雯沁[6]实验表明,脑区中杏仁核及中缝背核变化时,更容易激发引起患者焦虑状态。李乐瑶[7]提出NIM网络的紊乱在广泛性焦虑症的发病中起到重要作用,其相关激素、细胞因子及其受体对某些脑区功能发生作用,从而启动患者焦虑。除此之外,广泛性焦虑症发病机制还与去甲肾上腺素能及5-羟色胺神经递质失调等相关。其中,以5-羟色胺再摄取抑制剂为代表的药物有西酞普兰,此药物几乎没有成瘾性,可以安全使用,但其起效慢是一个严重的问题[8],在该药的基础上,临床多采用文拉法辛缓释片,相对于西酞普兰而言,起效时间加快,能够快速缓解患者精神涣散、过度忧虑、注意力不能集中的不良症状,同时很少有药物不良反应,在临床效果尚好[9]。

3. 中医对广泛性焦虑症的认识

中医认为广泛性焦虑症属“郁病”范畴,其病因病机为情志不舒、气机郁滞[10]。其临床表现为心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛、易哭易怒反复无常等,病位主要在肝,涉及心、肾、脾等脏腑,病变以气滞为主,兼有痰浊、血瘀等。汪蒙娜[11]总结郁证治疗方法,多为疏肝解郁、活血解郁、化痰解郁、健脾养心、滋养心肾等等。

中医特色疗法,特别是针灸疗法遵循整体观念、重视辨证施治,对广泛性焦虑症患者的治疗发挥其特别的优势,具有临床疗效显著、健康无害,不良反应少等特点,为临床实施奠定了坚实的基础。

4. 针灸治疗广泛性焦虑症的原理

针灸治疗广泛性焦虑症的主要作用原理是通过经络、腧穴来调节人体脏腑的功能及气血的运行。孙一焱[12]提出针灸治疗广泛性焦虑症应当从调神的角度出发,同时关注心、脑两个方面,刺激特定穴位以维持体内阴阳平衡。陈慧君[13]提出通过从脑论治、从心论治的特点,治疗广泛性焦虑症的腧穴主要集中在督脉、手厥阴心包经及手少阴心经上。针灸治疗是临床常用的一种中医特色外治方法。其主要原理是通过针灸来调和阴阳、调和气血,扶正祛邪、舒筋通络,从而达到阴平阳秘的健康状态,治疗过程中应当注意形神一体观,在整体观念下,重视辨证论治[14]。

5. 治疗方法

5.1. 针刺疗法

人的意志、思维、情感等精神活动皆由心所支配,心包有“代心受邪”的功用,针刺两经腧穴可起到补益心气、宁心安神的作用[15]。徐婷[16]使用帕罗西汀联合普通针刺疗法对照实验,通过普通针刺改善脑区功能,通过刺激使脑部产生喜悦情绪,从而改善焦虑,效果明显。在穴位治疗下,针刺可以调节患者的面部神经平衡,有利于调理气血,起到止痛镇静之效[17]。李怀玉研究[18]证明针灸可基于 IBS 胃肠道功能调节,通过直接、间接的双重调节作用,加强其对广泛性焦虑症的治疗作用。

5.2. 揸针疗法

揸针属于浅刺法,以持续刺激皮肤浅表组织为特征。其理论依据基于全息理论,是一种新型皮内埋针疗法。《灵枢》曰:“一方虚,浅刺之,以养其脉,疾按其痛,无使邪气得入。”其具有疏通气血、调整脏腑阴阳之功效。中医治疗以整体观念出发,揸针通静脉、调气血,平衡脏腑阴阳,达到治疗功效。现代医学证实,通过揸针刺刺激耳部穴位,能够调节人体的神经-内分泌系统,从而缓解患者焦虑状态,改善其焦虑不安、忧虑过度的状态[19]。李华华[20]采用病例对照研究,得出治疗组治疗后的 CD3+、CD4+、CD4+/CD8+ 较治疗前均明显升高,CD8+ 明显降低,不良反应明显较少,提出揸针治疗疗效更为持久,通过适量的按压刺激可增强机体免疫力,缓解焦虑情绪,从而提高生活质量。揸针的治疗多选取夹脊穴,其与督脉相邻,与足太阳膀胱经经气相通,与其他经脉相连,针感更强,临床操作更安全,临床实施更方便[21]。

5.3. 针药联合疗法

林进[22]研究发现,针刺联合氟桂利嗪治疗偏头痛并发焦虑状态中,针刺联合药物在改善焦虑状态中效果良好,且针灸组不良反应更少。郭雅雯提出[23]针刺结合药线灸疗法,通过与氟哌噻吨美利曲辛进行对照试验,提出该疗法能够明显改善患者焦虑状态,且效果优于对照组。刘凌岩[24]研究天麻钩藤饮合柴胡加龙骨牡蛎汤联合针灸治疗 VM 共病焦虑的疗效颇佳,可明显改善患者情绪不宁,注意力不集中等临床症状。

5.4. 推拿疗法

广泛性焦虑症多为终身患病,复发率较高,因此疾病的治疗及其巩固相当重要。推拿主要通过推拿疗法疏通气血、镇静精神,从而达到调和脏腑气血阴阳,进一步改善广泛性焦虑症患者的症状和心烦情绪,同时可以改善躯体不适的症状[25]。

5.5. 耳穴压豆疗法

耳穴能够反映出人体脏腑生理病理状态,通过王不留行籽的刺激,促进机体气机调畅,其理论基础

以全息理论为指导。通过按压耳内相应穴位,并辅以压捏等手法,在王不留行籽的刺激下,通过经络和神经传导,进一步调节脏腑功能,从而调节患者过度焦虑、过度担心的心理状态[26]。

5.6. 心理疗法

心理治疗以行为认知治疗(CBT, Cognitive Behavioral Therapy)为主,同时也需要配合药物治疗[27]。古代医籍提出了许多行之有效的心理疗法,常见的有精神内守法、说理开导法。另外还提到一些移精变气法、导引吐纳法、暗示解惑法等,需要我们未来继续去探索[28]。

6. 小结

广泛性焦虑症为慢性精神性疾病,其典型症状分为精神性焦虑、躯体性焦虑以及自主神经功能紊乱,严重影响患者身心健康、工作及家庭。焦虑不仅仅体现于内心的变化,也会外显于行为方式。近年来,广泛性焦虑症的发病率逐年升高,速度惊人,分布于各个年龄段,各行各业,变得逐渐年轻化、大众化。同时该病极易反复发作,容易产生、自残自杀等念头,其危害严重影响患者的健康状况和生活质量,同时也给社会带来愈演愈烈的医疗经济压力。故在治疗时一定要注意调神,观察患者的情绪,本病的诊治时机很重要,诊治越及时,治疗的效果越好。治疗期间应畅情志、适饮食、规律生活。针灸疗法是中医特色疗法的典型代表,包含了普通针刺、艾灸、揠针、铍针等一系列治疗方法,具有持续刺激,疗效显著,性价比高等优点,在临床运用上获得了不错的评价。关于广泛性焦虑症的治疗,我们应当从整体观念出发,重视个体差异,调节机体功能,缓解焦虑症状及其不良身心影响。

广泛性焦虑症的治疗方法层出不穷,针灸结合其他疗法可以改善患者体质,揠针疗法是针灸疗法中较为传统的疗法,具有操作简便、安全无痛。疗效持久的特点,治疗疾病涵盖内、外、妇、儿、骨科、五官、皮肤、美容等学科,疗效显著,便于推广。但在临床应用中,面对不同的患者,我们要结合更多不同的治疗方法,将针灸的治疗效果发挥到最大,新旧疗法交替使用,与此同时研究不同操作方法,突出个体化治疗,注重患者形神状态,身心同治,为临床提供更佳的治疗思路,更快更好地减轻焦虑患者的痛苦,从而选择最适合最有效的治疗方案,是我们不断反思的问题。

参考文献

- [1] 李晓亚,朱春秋,等. 基于数据挖掘的针灸治疗广泛性焦虑症临床经穴规律研究[J]. 中国医药导报, 2022, 19(24): 31-35.
- [2] 刘艳红,任正伽. 新冠病毒爆发期间民众抑郁焦虑患病率及影响因素[C]//第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上). 2021: 115.
- [3] 芦玉琴. 中药联合针灸治疗广泛性焦虑障碍的临床观察研究[J]. 双足与保健, 2019, 28(11): 25-26.
- [4] 张培,王莹,等. 针灸治疗脑卒中后焦虑障碍的研究进展[J]. 湖南中医杂志, 2020, 36(6): 153-155.
- [5] 宋文文,宫丽鸿. 基于文献研究冠心病伴焦虑抑郁的中医治疗进展[J]. 实用中医内科杂志, 2021, 35(5): 57-60.
- [6] 倪雯沁,陈月蓉,等. 基于功能磁共振成像技术探讨针灸治疗焦虑抑郁的中枢机制[J]. 针刺研究, 2022, 47(8): 728-733.
- [7] 李乐瑶,赵宏伟,等. 神经内分泌免疫调节网络在焦虑症发病机制中的作用[J]. 精神医学杂志, 2022, 35(2): 207-211.
- [8] 孙翔宇. 西酞普兰联合小剂量多塞平治疗广泛性焦虑症伴共病性失眠的效果分析[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(1): 33-35.
- [9] 李丹,赵微. 文拉法辛缓释片与盐酸舍曲林治疗广泛性焦虑症疗效比较[J]. 青岛医药卫生, 2020, 52(6): 410-412.
- [10] 王佳丽,吴清明. 针刺联合加味丹栀逍遥散治疗气郁化火型广泛性焦虑症的疗效观察[J]. 中医药临床杂志, 2021, 33(7): 1334-1337.
- [11] 汪蒙娜,姚淮芳. 稳律甘麦汤联合针灸治疗更年期焦虑抑郁临床疗效观察[J]. 中医药临床杂志, 2021, 33(10):

- 1989-1992.
- [12] 孙一焱, 吴宏赞, 等. 基于“脑肠同调”治疗广泛性焦虑障碍伴便秘的中医研究进展[J]. 天津中医药, 2022, 39(8): 1082-1088.
- [13] 陈慧君. 焦虑症的针灸临床治疗及选穴特点探析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(A5): 175-176.
- [14] 徐畅. 针灸治疗失眠合并抑郁焦虑疗效的临床观察[J]. 航空航天医学杂志, 2021, 32(2): 210-211.
- [15] 胡照, 李汉等. 基于数据挖掘技术探讨针灸治疗卒中后焦虑取穴规律[J]. 新中医, 2020, 52(18): 121-125.
- [16] 徐婷. 针灸联合帕罗西汀片治疗焦虑症抑郁症的疗效评价[J]. 航空航天医学杂志, 2021, 32(2): 156-157.
- [17] 李丽. 中医综合治疗失眠伴抑郁、焦虑状态疗效观察[J]. 医学食疗与健康, 2020, 18(11): 19-20.
- [18] 李怀玉, 陈云, 等. 针灸治疗肠易激综合征焦虑抑郁状态的 Meta 分析[J]. 针刺研究, 2022, 47(9): 821-829.
- [19] 玲姝, 李冠男, 等. 穴位埋线联合揸针耳穴贴压治疗心脾两虚型失眠症及对生活质量影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(4): 28-31.
- [20] 李华华, 岳姣姣, 等. 化腐颗粒联合耳穴埋揸针在食管癌术后化疗的运用及对失眠焦虑的影响[J]. 中医研究, 2022, 35(7): 16-20.
- [21] 石春红, 梅寒颖, 等. 耳穴压豆联合揸针治疗对改善纤维多肌痛患者焦虑状态及生活质量的疗效观察[J]. 江西医药, 2021, 56(11): 1897-1899.
- [22] 林进, 曲崇正, 等. 针灸治疗偏头痛并发焦虑抑郁状态 Meta 分析[J]. 陕西中医, 2022, 43(6): 801-806+817.
- [23] 郭雅雯, 梁薇, 等. 针刺结合药线灸治疗紧张性头痛疗效观察[J]. 西部中医药, 2021, 34(1): 114-117.
- [24] 刘凌岩, 李万婷, 等. 中药联合针灸治疗前庭性偏头痛共病焦虑抑郁的临床研究[J]. 湖南中医杂志, 2020, 36(10): 59-61.
- [25] 林木生, 张永全, 等. 中医药治疗焦虑症的临床研究进展[J]. 大众科技, 2020, 22(6): 101-103+121.
- [26] 九俊雷, 付继勇. 耳穴压豆结合透皮贴治疗便秘合并焦虑抑郁症状的临床效果研究[J]. 现代诊断与治疗, 2020, 31(6): 858-859.
- [27] DeMartini, J., Patel, G. and Fancher, T.L. (2019) Generalized Anxiety Disorder. *Annals of Internal Medicine*, 170, ITC49. <https://doi.org/10.7326/AITC201904020>
- [28] 孙书云, 苏文革. 中医治疗慢性心力衰竭合并焦虑、抑郁障碍的研究进展[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021, 19(4): 590-593.