

· 经验交流 ·

针灸治疗神经根型颈椎病伴重度睡眠障碍21例

张拥军*, 折小明

(海军机关门诊部, 北京 100841)

【关键词】董氏奇穴; 针灸; 颈椎病; 重度睡眠障碍

【中图分类号】R246; R681.5⁺5

【文献标识码】B

【DOI】10.3724/SP.J.1264.2013.00114

颈椎病是现代生活中的常见病、多发病, 尤其多见于中老年人。另外, 随着驾车人数的增多, 电脑的广泛应用, 颈椎病的发病日趋年轻化、普遍化。其中, 神经根型颈椎病发病率较高, 表现为颈部僵硬活动受限, 上肢放射痛, 麻木或有浅感觉迟钝, 肌力减退, 腱反射减弱^[1], 严重者还伴有重度睡眠障碍。我们应用“董氏奇穴”中的重子、重仙、镇静、肾关等穴位, 并结合“十四经”中的大椎和复溜穴位治疗有上述症状的患者, 取得了较好效果, 现介绍如下。

1 临床资料

本组患者21例, 女性16例, 男性5例, 年龄52~67岁, 诊断神经根型颈椎病, 伴重度睡眠障碍。颈椎正侧位片及CT、核磁报告均提示不同程度的骨质增生或椎间隙变窄, 椎间盘膨出或突出, 生理曲度改变。病程最短6个月, 最长5年。患者取坐位, 分别取重子、重仙、镇静、肾关、大椎和复溜穴位, 两侧交替进行, 1次/d, 每次30~40min, 治疗过程中应用“董氏奇穴”中的“动气疗法”活动颈部及患侧上肢, 中间行针1~2次, 每10次为一个疗程, 连续两个疗程, 中间休息1周, 较重者增加一个疗程。治愈8例, 临床症状体征消失, 颈部和肢体功能恢复正常, 睡眠障碍消失。有效11例, 症状体征改善, 偶因劳累受凉加重, 出现部分症状, 睡眠障碍改善。无效2例, 症状均无改善。总有效率约达90%。

典型患者某女, 58岁, 颈部疼痛伴右上肢麻木5年, 睡眠障碍20年, 经常到其他诊所推拿、按摩、服中药。在牵引、理疗效果均不明显, 患者痛苦不堪, 精神差, 要求针灸治疗。经过一个疗程的针灸治疗, 症状明显减轻, 尤其是睡眠明显改善。治疗前, 每晚睡眠4~5h, 易醒。治疗5次后, 每晚睡眠6~7h, 有时至次日7:00需闹钟叫醒, 一个疗程后, 又继续治疗10d, 基本痊愈。

2 讨论

重子、重仙穴在手鱼际上靠近肺手太阴脉, 秉承肺金肃杀之气, 大椎穴手足三阴经, 督脉之会, 主治痹症、高热、面痛等。镇静穴主治神经错乱、四肢麻木、失眠等

症。肾关穴补肾要穴, 对于肾方所引起的背痛、头痛、腰痛有明显疗效, 尤其是治疗两手发麻或疼痛、肩背痛效果显著^[2]。复溜穴是少阴肾经穴, 五输穴之经穴, 可补肾以利气化, 温补肾脏可健运脾土, 以利运化^[3]。

应用“董氏奇穴”治疗神经根型颈椎病伴重度睡眠障碍, 起到了相互协同和加强的作用, 不但疗效明显, 而且较牵引治疗更容易被患者接受, 在治疗实施中, 医务人员必须态度亲切和蔼, 有高度的责任心, 告知患者治疗的原理、优势、步骤及注意事项, 从而消除患者的心理负担, 使其以积极的心态配合治疗。

2.1 选择正确的坐姿和睡姿

正确的睡姿和坐姿有利于颈椎病的早日康复。指导患者采取自然端坐的姿势, 胸部保持正直, 头颈部略微前倾, 不可过度前屈和后伸, 避免颈部受凉及颈部的剧烈运动^[4]。工作中要注意劳逸结合, 不要长时间低头或仰头, 定时改变头部体位, 避免颈部疲劳。纠正不良的工作姿势, 尤其是长期伏案工作的人员, 一般工作40min左右, 休息10min, 并进行一些颈部的功能锻炼。必要时做一个15°~30°的斜面工作台, 以减少颈椎的前屈程度, 与头、颈、胸保持正常的生理曲线, 具有颈椎保健和防止本病复发的作用。指导患者睡眠时采取仰卧位或侧卧位的姿势, 头颈部及胸腰部保持自然曲度, 双髋、双膝呈屈曲状, 使全身肌肉放松。

2.2 选择合适的枕头

在日常生活和治疗期间, 应选择使用符合颈椎生理曲度的枕头。高度以8~12cm, 最高不超过15cm, 仰卧位时高约一拳, 侧卧位时一拳加两指(以自己的拳头为标准), 宽度与肩相同, 长度以40~50cm为最佳, 枕头的外形可用哑铃状或长圆柱状, 枕芯选用荞麦皮、绿豆壳等, 患者每天至少应保持4~5h的仰卧睡眠姿势。仰卧位时, 枕头就放在颈部正中位、枕后节以下, 使颈部得以支撑, 而头顶部稍悬空。侧卧位时, 枕头就放在耳下后方^[5]。

2.3 选择正确的功能锻炼

按照病情轻重指导和鼓励患者进行颈部功能锻炼, 取站立位或坐位, 两脚与肩同宽, 两臂自然下垂, 两眼平视, 均匀呼

吸,做头颈部前屈后伸、左右侧屈,左右旋转等动作,每个动作50次/d,并配合上肢的前伸、后展、外展、上举及前后旋转等动作,锻炼肩背部的肌肉功能。运动量的大小可根据个体的年龄和体质灵活掌握,以自己能耐受为度。

【参考文献】

- [1] 赵定麟. 现代颈椎病学[M]. 北京: 人民军医出版社. 2001: 126-127.
[2] 刘毅. 董氏针灸注疏[M]. 北京: 中国中医药出版社.

2011: 27.

- [3] 贺普仁. 普仁明堂示三通[M]. 北京: 科学技术文献出版社. 2011: 88.
[4] 程棕鹏. 颈椎病中医辨证分型治疗[J]. 现代医学与临床, 2008, 8(10): 921.
[5] 曹伟新. 外科护理学[M]. 北京: 人民卫生出版社. 2006: 291-292.

(编辑: 王雪萍)

· 消 息 ·

《老年心脏病学杂志(英文版)》征稿启事

《老年心脏病学杂志(英文版)》(*Journal of Geriatric Cardiology*, JGC, ISSN 1671-5141/CN 11-5329/R) 是由中国人民解放军总医院主管、解放军总医院老年心血管病研究所和中国科技出版传媒股份有限公司主办的国际性医学学术期刊。本刊由王士雯院士创办于2004年,目前编委会由分布在35个国家的350多位心血管专家组成。本刊是我国第一本也是唯一的反映老年心脏病学这一新兴学科的英文期刊,致力于国际老年心脏病学交流,特别是将国内老年心脏病学及相关领域的学术进展介绍给国外同行。开设的栏目有述评、综述、临床和基础研究论著、病例报告等。

为了更好地促进老年医学学科的发展,加强心血管病学的学术交流,现诚向我国和世界各地专家、学者征集优秀稿件,我们的优势:

快速评审: 所有来稿均可在一个月內得到审稿意见,已评审通过的稿件可立即在线优先出版。

评审专家阵容强大: 我们有来自世界各地的360名心血管领域专家为我们审稿,能保证每篇稿件的审稿质量,即使您的文章经评审后不能在本杂志上发表,详尽的评审意见也会为您的研究起到非常好的促进作用。

文章可见度高: 本刊目前被许多国际著名医学数据库收录,比如PubMed、Scopus、EMBase、DOAJ等,并已于2011年11月被SCIE收录,是我国心脏病学第一个被SCIE收录的医学学术期刊。

地址: 100853 北京市复兴路28号,解放军总医院老年心血管病研究所

100088 北京市西城区德胜门外大街83号德胜国际中心B座301室,中国科技出版传媒股份有限公司

联系人: 李来福

电话: 010-66936756; 010-59790736-8056

传真: 010-59790736-8092

电子邮箱: jgc@mail.sciencep.com; lilaifu@mail.sciencep.com; journalgc@126.com

在线投稿: <http://www.jgc301.com/ch/index.aspx>