针刺配合八段锦治疗 躯体形式疼痛障碍临床思路

□李 铭* (徐州南湖医院 徐州 221006)
卜 渊 (徐州市中医院 徐州 221000)

摘 要:躯体形式疼痛障碍属神经症疾病范畴,在临床上多以抗抑郁剂给予治疗,副作用往往较大,疗效却不明显。针对躯体形式疼痛障碍所设计的针刺配合八段锦疗法方案,即:补百会,刺印堂放血,并以耳针疗法进行随症配穴,采用八段锦的招式进行主动运动,并配合呼吸运动及意象运动进行治疗。针刺运动疗法是传统中医的止痛要术,针刺可以提高机体的痛阈或耐痛阈,增加中枢 Ach、DA 和 5-HT 的含量,兴奋患者自身内在的镇痛系统,通过运动还可以调理机体气血运行,修复情志所伤,消除疼痛的同时增强意志,增加免疫力,消除亚健康,如同时辅以支持疗法、认知-行为疗法则疗效更加显著,能够达到“心身并治”的效果。

关键词:躯体形式疼痛障碍 针刺疗法 耳穴疗法 八段锦 情志致病

doi: 10.3969/j.issn.1674-3849.2010.05.014

作为一个新型的疾病诊断单元,躯体形式障碍(Somatoform disorders, SFD)已在全球范围引起关注。据世界卫生组织的统计数据,综合性医院大约有 9% 的患者符合其诊断标准,躯体化障碍的患者中大约有 99% 首先到综合性医院就诊^[1],其中最常见的症状即是疼痛。而实际上,躯体形式障碍属精神科疾病范畴,其中躯体形式疼痛障碍是躯体形式障碍的一个亚型。躯体形式疼痛障碍是一种不能用生理过程或躯体障碍予以合理解释的持续、严重的疼痛。情绪冲突或心理社会因素可直接导致疼痛的发生,但经检查不能发现相应主诉的躯体病变^[2]。有研究表明,躯体形式疼痛障碍患者的痛阈或耐痛阈明显低于正常人群。患者主诉最多的是头痛、腰背

痛及不典型的面部疼痛,疼痛的时间、性质、部位常常变化且病程较长,患者的个人和社会生活受到严重影响。

躯体形式疼痛障碍在临床上多以抗抑郁剂或合并抗焦虑药物予以治疗,副作用往往较大,疗效却不明显。针刺是治疗慢性疼痛行之有效的传统方法,而针刺运动治疗乃针刺止痛之要术。顾名思义,针刺运动即在针刺的同时运动患部,通过主、被动运动使疼痛缓解得更为迅速且持久。已有研究表明,针刺加上适当运动可以经过复杂的整合活动兴奋机体内在的镇痛系统,一方面上行抑制束旁核,一方面下行抑制背角,同时提高中枢 Ach、DA 和 5-HT 的含量^[3],能够达到抗抑郁或焦虑剂药物的效用。

收稿日期: 2010-01-09

修回日期: 2010-07-22

* 联系人:李铭,中医师,住院医师,主要研究方向:针药结合治疗精神科疾病,E-mail:ljm7778@163.com。

一、躯体形式疼痛障碍的临床特征 与中医病因病机分析

躯体形式疼痛障碍是现代医学病名, 中医没有与之相对应的病证, 但其症状散见于郁证、脏躁、百合病等中医的情志病证。临床表现为病人多主诉无明显诱因的头痛、面部神经痛、胸部及腰背部疼痛, 偶见四肢关节处神经性痉挛疼痛, 其疼痛特点为经常性、阵发性及不典型性, 躯体检查结果往往提示“查无实据”。

导致躯体形式疼痛障碍的病因主要是情志因素。躯体形式疼痛障碍患者往往有不愉快的生活事件、艰难处境或心理冲突等背景, 虽然躯体形式疼痛障碍患者多伴有述情障碍, 也常否认疼痛与心理因素有关, 但根据中医身心统一的整体观来看, 患者以躯体主诉来表达情绪困扰的主要原因, 通过变相发泄, 患者能够“合理”地诠释出内心冲突或困扰, 所以可以认为躯体形式疼痛障碍患者描述的是躯体的疼痛症状, 而表达的却是被抑制的心理问题。对于情志致病, 《素问·阴阳应象大论》说“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”; 《素问·举痛论》亦指出“百病生于气也, 怒则气上, 喜则气缓, 悲则气消, 恐则气下……惊则气乱……思则气结”, 而躯体形式疼痛障碍其病位多在肝、心、脾, 累及肺、胃、肾。初发病其性多实, 久之则多虚。早期以气郁为主要病理, 可转化为血瘀、化火或痰聚, 及至气血亏虚。

《素问·本病论》曰: “人或悲怒, 气逆上而不下, 即伤肝也”。肝为将军之官, 魂之处, 血之藏, 筋之宗, 开窍于目, 主动、主升、主疏泄、主情志。“肝…其体柔而刚, 直而升, 以应乎春, 其将条达而不可郁, 其气偏急而激暴易怒, 故其为病也, 多逆”^a。周鸣声就提出“情志可患五脏疾, 非独肝, 不离乎肝”。长期情志不遂易导致肝失条达, 肝郁气滞而致胸胁胀满疼痛; 肝气郁久, 气滞血瘀则诸病变生。

《素问·痹论》: “淫气忧思, 痹聚在心”。所谓“情致之伤……无不从心而发”^b, “思则心有所存, 神有所归, 正气留而不行, 故气结矣”^c, 而“忧思则心系急, 心系急则气道约, 约则不利”^d。心脉不通常致心胸憋闷、刺痛。

脾在志为思, 但思虑过度, 或所思不遂, 则会影

响机体的生理活动, 妨碍脾气的运化, 导致脾胃之气结滞, 脾气不能升清、胃气不能降浊。据查《名医类案》其卷六载有近 30 例胃脘痛类医案, 其中半数以上因情志剧烈波动而引发或复发。《医学入门》中说: “腹中之痛, 称为肝气……木郁不达, 风木冲击而贼脾土, 则痛于脐下。”

躯体形式疼痛障碍的辨证分型复杂多样, 根据患者的病程、四诊及一些必要辅助检查可以确定患者的疼痛症状不是基于器质性病变, 症型上多见于肝气郁结证、肝胃不和证、肝阳上亢证等证型, 肝气郁结证的患者因肝失疏泄, 气机郁滞, 气血失和, 损伤冲任, 疼痛多表现为目痛、胸胁或少腹胀满窜痛, 妇女为乳房作胀疼痛或痛经; 肝胃不和证因肝气郁滞, 横逆犯胃, 胃失和降而表现出的疼痛多为胸胁胀痛或窜痛; 肝阳上亢证因气郁化火, 肝肾阴亏, 上亢下虚, 表现出的疼痛多为头目胀痛, 眩晕且见腰膝酸痛无力; 而肺魄失调时, 患者可出现不定性皮肤异样感等等。临床上还应结合患者的疼痛部位参合辨证, 气滞于表, 身痛节痛; 气滞于里, 痺疾疼痛; 气滞于上焦, 胸满而痛; 气滞于中焦, 胃脘疼痛; 气滞于下焦, 下腹及尾骶疼痛; 气滞于五脏, 则正如《灵枢·邪客篇》记载: “肺心有邪, 其气留于两肘; 肝有邪, 其气留于两腋; 脾有邪, 其气留于两髀; 肾有邪, 其气留于两腠”; 仅头痛就可辨头顶痛属厥阴, 额头痛属阳明, 颞头痛属少阳, 后头痛属太阳, 等等。

二、针刺配合八段锦治疗躯体形式疼痛障碍的思路

针刺运动疗法通过通其经脉, 调其气血, 并籍此提高机体的痛阈或耐痛阈, 达到病去痛除之效果。躯体形式疼痛障碍归属于情志致病, 可以用“三分真病七分心愁”来形容此病, 所以针刺运动疗法治疗躯体形式疼痛障碍强调医患互动, 在相互配合的基础上共同战胜疾病。正所谓“粗守形, 上守神”^e, 只有“和喜怒而安居处”^f才是病愈根本。

1. 适用于躯体形式疼痛障碍的针刺运动疗法

针刺运动疗法有特定的配穴方法, 既要针刺又要在针刺的同时运动患部, 所以不宜在患部取穴, 目前的临床选穴依据“气血盛衰, 左右倾移, 以上调下, 以左调右”^g, “病在上者取之下, 病在下者取之上, 病在头者取之足, 病在腰者取之膈”^h; 国外也有左右交

注: a. 沈金整:《杂病源流犀烛》; b. 《类经》; c. 《素问·阴阳应象大论》; d. 《灵枢·口问》; e. 《灵枢·九针十二原》; f. 《灵枢·本神论》; g. 《素问·离合真邪论》; h. 《灵枢·终始篇》。

又对应取穴的研究,即“拮抗刺激”,综观之,针刺运动疗法的体针配穴已有一套严谨独特的方法,对于躯体局部的气滞血瘀所引起的器质性疼痛疗效显著。然而,躯体形式疼痛障碍区别于一般的器质性疼痛,具有情志致病的特点,应用运动疗法时应注意培养患者敢于承担责任的自信心,宜采用主动运动疗法。鉴于躯体形式疼痛障碍的特殊性,针刺可选用针补百会,刺血印堂,并以耳针疗法进行随症配穴,同时采用八段锦的相关招式进行主动运动、呼吸运动及意象运动。

百会,别称巅上,为手足三阳经、督脉及足厥阴肝经交汇之处,“百会百病皆生,人身有四穴最急应,四百四病皆能治之,百会盖一也”^a。肝经上循巅顶会于督脉,针补百会可益脾气升清阳,使气充血旺,脑神得养,诸症自消。印堂虽名为经外奇穴,但实属督脉于额前所必经之处,《素问·刺疟篇》中已提出“刺疟者先刺两额两眉间出血”,可起醒脑调神、宁心益智之功。

耳穴能够反映人体的全息状态,自 P·Nogier 于 20 世纪 50 年代发表“倒置胎儿”的耳穴分布规律及“耳针治疗点图”,结合我国古献记载的耳部穴位,经过多年的临床探索,目前,耳穴治疗已可治疗 200 多种疾病,尤其对于各种痛症、神经衰弱等病症疗效显著,针对躯体形式疼痛障碍具有调节神经、内分泌平衡的独特功用。临床上用耳针治疗躯体形式疼痛障碍,固定常用的穴位有神门、皮质下、交感、脑点、内分泌、肾上腺等,随证辨治中,肝气郁结证、心脾两虚证、肝胃不和证、肝阳上亢证、肝肾阴亏证等多循证选取相应的穴位,每次单耳取穴,每耳不超过 5 穴,尽可能使用一针透两穴,但注意避免取穴太深而发生晕针。

《证治汇补·内因门·郁症》:“郁病虽多,皆因气不周流,法当顺气为先,开提为次”。八段锦起源于远古时代的导引术,内炼精气神,外练筋骨皮,常习之可以使机体气机流畅,激发自身免疫以消除病痛,运动时可以选择整套或分式练习,在针刺的同时配合呼吸运动及意象运动,功势简单而功效显著。

已有研究表明,针刺和运动都有止痛的作用,而针刺运动疗法的起效分为两个阶段:第一阶段是针刺提高机体的痛阈或耐痛阈,缓解患者疼痛感;第二

阶段是通过运动调理机体气血运行,修复情志所伤,在消除疼痛的同时增强患者的意志,提高免疫力,使疼痛获得持久缓解。

2. 身心同治,治已病,防未病

《类证治裁·郁证》中说:“然以情病者,当以理遣以命安,若不能怡情放怀,至积郁成劳,草木无能为挽矣”。中医历来重视精神活动与人体生理、病理的密切关系。躯体形式疼痛障碍的治疗更应遵循“心身并治”的原则,医者在诊断病症、治疗过程及判断预后中都应重视患者的心理因素。在接诊之初,医者应采取支持性心理治疗,耐心地倾听患者叙述,解答患者的各种疑问,对患者表示关心、理解、同情,从而建立良好的医患沟通关系,为进一步治疗打好基础;在利用针刺运动疗法治疗躯体形式疼痛障碍的过程中,适时地运用认知-行为疗法,帮助患者认识到,虽然病痛是其真实感受,但不存在实质性病变,对生命、健康不会带来威胁,引导患者重建正确的疾病观念和对疾病的态度,帮助患者认识到自己的性格缺陷,自发地改善自己的不良心境,以此打破躯体疼痛与感知间的恶性循环。

如果说针刺疗法能够起到治已病的作用,那么八段锦的运动疗法则可以起到巩固治疗、防未病的作用。针刺疗法可采用耳穴压丸法或埋针法,以利于患者居家自我治疗,可加快疾病治疗的进程,促进患者在治疗过程的同时改变负性自动思维模式,增强自我肯定能力;以八段锦为基础的运动疗法,可以调理三焦、脾胃,疏肝理气,去除心火,修复五劳七伤对人体的损害,通过患者的主动运动,辅以承婁离合的呼吸运动及健康积极的意象运动,在提高针刺止痛疗效的同时,从根本上改善患者体质,促进自身的良性调整,达到“治已病,防未病”之功效。

三、针刺运动治疗躯体形式疼痛障碍的临床举隅

顾某,女,现年 36 岁,离异,自夫妻感情破裂开始出现睡眠不好,易激惹,后感觉饭后胃脘胀痛难忍。曾做过多次胃镜,均提示“浅表性胃炎”,经过多家医院的内科专家诊治,长期服用了数种胃药均不见效。后来在单位组织的体检中,看到一位女同事被检查出乳腺癌,自己十分紧张,想到自己也经常感到乳房隐痛,且已多年没有性生活,是否也会得乳腺

注:a.《资生经》。

癌,于是又反复做各种乳腺检查,结果只是经期正常的乳腺增生,但患者还是不放心,服用了多种治疗乳腺的药物,却感觉乳房疼痛症状似乎加重了。在一次与家人的争吵后,出现头部暴痛,自己怀疑脑出血,做了CT检查,未查出结果。各种疼痛并发,忍耐不住时,患者也经常自行服用止痛药物。后来到精神科就诊是因为失眠加剧了头痛症状,就诊时为医生展示了一大堆药物,以及在各大医院就诊时厚厚的病历记录,其病程已长达3年。

患者面见烦躁,语速较快,话语间不时流露自叹命苦之意,却否认自己的病痛与情绪有关,诊见:舌质红,苔薄黄,脉弦数,证属肝气郁滞、肝胃不和,诊断为躯体形式疼痛障碍,治疗采取针刺运动疗法,针刺百会穴,在印堂穴上刺血,选取耳穴中的神门、胃、肝、交感、皮质下、内分泌,每次随取3~5穴,以揲钉型皮内针消毒后埋入相应的一侧耳穴中,接着引导患者跟着教学带学习八段锦的八个招式,并注意配合呼吸,同时为患者营造一个比较放松的环境,引导患者在运动的同时想像自己全身轻松,疼痛已除,心情愉悦,生活充满了阳光30分钟后患者即感觉神志清爽,头痛及乳房疼痛已感觉不明显,嘱回家后每日自行按压耳部埋针处2~3次,常揉压百会、印堂穴,每天继续坚持做八段锦数次。因时处春季,嘱患者埋针处注意避水,每3天来院换针一次,左右耳交替进行,6次为一疗程。

一个疗程后患者精神面貌即大有改观,疼痛症状基本消除,且注意力已不再集中于病痛上,性格也开朗了许多。改为耳穴压丸进行针刺运动治疗又巩固了一个疗程后,患者已告痊愈,同时患者在治疗过程中对中医文化的神妙之处充满了兴趣,已开始自学并实践中医食疗,籍此还改善了与家人、朋友的关系,由此增强了患者的自信,开始以积极的

态度去面对生活。至此,该病案已达到“身心同治”的临床效果。

四、结 语

躯体形式疼痛障碍是一种神经症疾病,临床上通常采用精神科药物治疗,由于副作用较大且容易使患者产生赖药性,所以有必要研究一种简便有效的绿色疗法加以修善。针刺运动疗法是传统中医中的止痛要术,针对躯体形式疼痛障碍,体针耳针并用,辅以中国传统医疗保健操—八段锦,将肢体、呼吸和意念相结合进行主动运动,可改善患者行为和认为能力,临床验证已取得较为满意的疗效。

以针刺运动疗法治疗躯体形式疼痛障碍,是传统中医与现代医学相结合的一种具体表现,在疾病的诊断或治疗上,其实不必刻意强调中西古今之别,应以绿色健康、择优而用为原则,从而达到“心身并治”、“治已病,防未病”之功效。笔者中医知识有限,现代医学更尚在学习过程中,敬陈管见,当正之于高明。

参考文献

- 1 张朝辉,张亚林,陈佐明,等.躯体化障碍临床特征的研究.新乡医学院学报,2007,6:579-580.
- 2 沈渔邨.精神病学(第五版).北京:人民卫生出版社,2009:605-608.
- 3 何广新,曲延华.疼痛针灸治疗学.北京:学苑出版社,2002:36-42,276,367-381.
- 4 吕直.解读中医情志疾病研究.中医药学刊,2004,24(9):1601-1602.
- 5 陈玉龙.消化系统心身疾病的研究与临床.郑州:郑州大学出版社,2007:1-10.
- 6 齐风军.人体全息诊疗大法.北京:中国医药科技出版社,1999:89-93.

Clinical Method to Cure Somatoform Pain Disorder with Acupuncture Aided by Eight-Trigram-Boxing

Li Meng¹, Bu Yuan²

(1. Xuzhou Nanhu Hospital, Xuzhou 221006, China;

2. Xuzhou Institute of Traditional Chinese Medicine, Xuzhou 221000, China)

Abstract: Somatoform pain disorder (SPD) is a kind of neurosis disease, and usually treated with anti-depressant drugs, which has various side-effects, but quite limited therapeutic effect on SPD in clinics. The method to cure SPD with acupuncture kinetotherapy is designed as follows: Baihuan invigoration, Yintang bleeding, needling with

auricular therapy, positive athletics with Eight Trigrams Boxing, intentional breathing and imagery exercises. Acupuncture kinetotherapy is a traditional Chinese acesodyne method. It improves the threshold of pain and pain-tolerance of organisms and contents of centrum Ach, DA and 5-HT, and excites the pain-hold-back system of patients. The athletics helps to recuperate organisms, recover the injured mood, and rebuild up volition. The simultaneous recovery of the mood and body may be gained when the acupuncture kinetotherapy is used in combination with intervention therapy and cognition-behavior therapy.

Keywords: Somatoform pain disorder, Acupuncture kinetotherapy, Auricular therapy, Eight trigrams boxing, Mood causing illness

(责任编辑:李沙沙,责任译审:张立崑)