

捏脊治疗慢性疲劳综合征 45 例

★ 施红曙 (浙江省宁波市鄞州人民医院 宁波 315040)

关键词:慢性疲劳综合征;捏脊;推拿治疗

中图分类号:R 442.8 文献标识码:B

慢性疲劳综合征(CFS)是因现代社会竞争日益激烈,生活节奏加快,某些人不耐承受,表现为一组以慢性过度疲劳为主的全身症候群。由于慢性疲劳综合征病因未明,现代医学目前无理想的治疗方法。现将我们近年来采用捏脊治疗 CFS 45 例总结如下:

1 临床资料

治疗组 45 例,男 23 例,女 22 例;年龄 23~57 岁,平均年龄 39.53 岁;病程 1 年内 18 例,1~2 年 20 例,3~5 年 7 例;对照组 35 例,男 17 例,女 18 例;年龄 22~60 岁,平均年龄 38.62 岁;病程 1 年内 12 例,1~2 年 18 例,3~5 年 5 例。依据 1994 年由美国疾病控制预防中心制定的 CFS 诊断标准。(1)主要症状:持续半年以上疲劳,活动量受限,排除其他引起疲劳的疾病。(2)次要症状:与疲劳同时发生或继发疲劳之后出现以下症状,并持续存在或反复发生达半年以上:低热,轻度颈部淋巴结肿痛,全身肌肉软弱无力,肌痛,神经精神症状如抑郁、睡眠障碍、头晕头痛等。(3)各种理化检查无实质性病变。

2 治疗方法

对照组应用西药维生素 B₁,维生素 B₆,谷维素,氟西汀治疗。治疗组采用捏脊治疗,操作如下:(1)患者俯卧位,医者用一指禅推法推背部膀胱经第 1 侧线,从心俞至关元俞,往返操作约 8 分钟。(2)捏

脊从第 5 腰椎棘突下起至第 7 颈椎棘突下(即大椎穴处),共捏 12 遍,前 6 遍常规捏脊;后 6 遍在每遍捏脊过程中重提背俞穴,尤其心俞、肝俞、脾俞每遍捏脊至少重提 3 次。(3)擦背部膀胱经第 1 侧线,督脉,均以透热为度。以上治疗 1 日 1 次,10 次为一疗程,3 个疗程后观察疗效。

3 治疗结果

治疗组 45 例治愈(疲劳感及其他症状消失,随访 6 个月未复发)20 例,好转(疲劳感及其他临床症状明显减轻)21 例,无效(疲劳感及其他症状无改善)4 例。总有效率 91.11%。对照组 35 例分别为 10、13、12 例,65.71%。两组比较,经卡方检验 $P < 0.01$ 。

4 讨论

慢性疲劳综合征的发病多因七情内伤,加之劳倦、饮食、生活不节等导致体内阴阳平衡失调,升降失常,气血津液、脏腑经络功能紊乱,捏脊通过手法刺激督脉、脊穴、背俞穴能激发和引导经络系统实现扶正祛邪、平衡阴阳、调节脏腑气血功能,将机体各脏腑组织器官的功能调节到或接近于最佳生理状态,使机体内部正气旺盛,增加免疫功能,从而起到预防疾病,强身健体的作用。

(收稿日期:2008-10-28 责任编辑:周茂福)

征稿启事

《江西中医药》所设的重点栏目有《明医心鉴》、《滕王阁医话》等。《明医心鉴》以介绍名老中医经验和中医临证心得为主,重点刊载中医关于疑难病的诊疗经验,要求观点、方法新,经验独到。《滕王阁医话》主要反映中医教学、科研、临床的一得之见,要求以小见大,有感而文,语言生动流畅,可读性强,富于知识性、趣味性。