

中医针灸治疗头痛的临床疗效

钱成霞

延安市中医医院 陕西 延安 716000

摘要：目的：探究中医针灸治疗头痛的临床疗效。方法：选取于2021年1月至2024年1月本院收治的150例头痛患者，随机分为观察组75例采用中医针灸治疗，对照组75例采用常规治疗。结果：相比对照组，观察组治疗效果较高（ $P < 0.05$ ）；治疗后，观察组疼痛症状评分较低，免疫功能各指标水平改善更明显（ $P < 0.05$ ）。结论：中医针灸治疗头痛的临床效果更高，有利于显著缓解疼痛症状，增强机体的免疫功能。

关键词：中医针灸；头痛；临床疗效

在现代医学中，头痛被细分为原发性头痛和继发性头痛，前者如偏头痛、紧张性头痛，后者则可能由颅内病变、感染等引起^[1]。中医则认为，头痛的发生与经络气血的运行不畅密切相关，无论是外感风寒湿邪，还是内伤气血失调，均可导致经络阻塞，气血瘀滞，从而引发头痛^[2]。针灸治疗头痛，正是基于中医的经络学说和气血理论。通过刺激特定的穴位，针灸能够疏通经络，平衡阴阳，从而达到缓解头痛的目的。本文旨在探究中医针灸治疗头痛的临床疗效。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取于2021年1月至2024年1月本院收治的150例头痛患者，随机分为观察组男37例、女38例，平均年龄（ 46.15 ± 8.14 ）岁；对照组男35例、女40例，平均年龄（ 47.28 ± 7.96 ）岁。一般资料无差异， $P > 0.05$ 。纳入标准：（1）患者需经专业医生诊断，明确为头痛患者，包括原发性头痛（如偏头痛、紧张性头痛等）和某些继发性头痛（需排除由严重器质性病变引起的头痛）；（2）患者的头痛症状需符合中医针灸治疗的适应症，如风寒头痛、肝阳上亢头痛等；（3）患者需签署知情同意书，同意接受针灸治疗并参与研究，同时了解研究目的、方法、可能的风险。排除标准：（1）器质性病变引起的头痛：如颅脑损伤、颅内肿瘤、颅内感染、脑出血等引起的头痛；（2）严重精神疾病：患有严重的精神疾病，如精神分裂症、躁狂症等；（3）过敏体质：对针灸针具或消毒剂等过敏的患者；（4）皮肤破损：针灸治疗部位有皮肤破损、感染或炎症的患者，以免加重感染或引起其他并发症。

1.2 方法

对照组采用药物治疗、物理治疗、注意休息等常规手段。此外，观察组还采用中医针灸治疗：针灸医师需

对患者的头痛症状进行全面而细致的诊断，明确头痛的类型、部位、性质以及伴随症状，从而确定针灸治疗的方案和取穴。（1）阳明头痛：主要选取头维、印堂、阳白、阿是穴等穴位。这些穴位位于前额及面部，能够调和阳明经气血，缓解前额及眉棱骨痛；（2）少阳头痛：常取太阳、风池、阿是穴等穴位。这些穴位多位于头部两侧，能够疏通少阳经气血，缓解偏头痛；（3）太阳头痛：主要选取天柱、后顶、风池等穴位。这些穴位位于后头部及项部，能够调和太阳经气血，缓解枕后部疼痛；（4）厥阴头痛：常取百会、四神聪、阿是穴等穴位。这些穴位多位于头顶部及足部，能够疏通厥阴经气血，缓解头顶痛。在进针前，对针具和施针部位进行严格消毒，以防止感染。让患者采取舒适的体位，如坐位或卧位，以便施针。针灸医师手持针具，以迅速而准确的手法将针刺入所选穴位。进针的深度、角度和力度均需根据患者的体质、病情以及穴位的特点来决定。一般来说，进针时应避开血管、神经和重要脏器，以免造成损伤。进针后，采用各种手法来刺激穴位，如捻转、提插、震颤等。这些手法的运用需根据患者的具体情况和医师的经验来灵活掌握。通过刺激穴位，可以激发经气、调和气血、疏通经络，从而达到缓解头痛的目的。根据治疗的需要，在特定的穴位上进行留针，让针在穴位内停留一段时间，以持续刺激穴位。留针时间的长短需根据患者的具体情况和医师的判断来决定。留针结束后，缓慢拔出针具，并对施针部位进行适当的按摩和消毒处理。

1.3 观察指标

（1）治疗效果，显效：治疗后，患者的头痛症状完全消失，无任何不适感。在较长一段时间内（如数周、数月），头痛未出现复发。患者能够恢复正常的工作、学习和生活，不再受头痛的困扰。头痛的消失显著提高

了患者的生活质量，使其能够更好地享受生活和社交活动。有效：治疗后，患者的头痛症状有所减轻，发作次数减少，疼痛程度降低。虽然头痛有所缓解，但在某些情况下仍可能出现复发，但复发频率和程度均较治疗前有所降低。患者能够部分恢复工作或学习能力，但仍需注意避免诱发头痛的因素。头痛的减轻在一定程度上提高了患者的生活质量，但仍需继续治疗以进一步改善。无效：治疗后，患者的头痛症状无明显改善，甚至可能加重。头痛症状持续存在，且可能出现频繁复发。患者的工作、学习和生活受到严重影响，无法正常进行。头痛的持续存在和加重显著降低了患者的生活质量，使其陷入痛苦和困扰之中；（2）VAS、VRS、PPI评分评价疼痛症状；（3）T淋巴细胞亚群水平。

1.4 统计学分析

表2 VAS、VRS、PPI评分 ($\bar{x} \pm s$, 分)

分组	n	VAS		VRS		PPI	
		应用前	应用后	应用前	应用后	应用前	应用后
观察组	75	5.45±2.17	4.15±1.04	34.15±2.08	26.11±1.11	4.39±0.84	2.27±0.49
对照组	75	5.49±2.20	4.50±1.24	34.19±2.30	29.19±1.39	4.40±0.74	3.21±0.57
t		0.584	6.298	0.185	7.108	0.298	5.096
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

2.3 T淋巴细胞亚群水平：观察组应用后改善程度更高 ($P < 0.05$)，见表3。

表3 T淋巴细胞亚群水平 ($\bar{x} \pm s$)

组别	n	CD3+ (%)		CD4+ (%)		CD8+ (%)		CD4+/CD8+	
		应用前	应用后	应用前	应用后	应用前	应用后	应用前	应用后
观察组	75	60.12±4.21	74.41±5.28	38.18±5.02	51.29±5.41	35.19±1.62	25.10±1.14	1.24±0.38	1.88±0.85
对照组	75	60.15±4.16	65.21±4.20	38.20±5.12	46.31±5.20	35.15±1.51	29.15±1.24	1.24±0.40	1.45±0.59
t		0.512	8.602	0.698	9.695	0.552	8.036	0.361	6.392
P		> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05	> 0.05	< 0.05

3 讨论

头痛，是指头部出现的各种疼痛感觉。这种疼痛可能源于头部的任何结构，包括头皮、颅骨、脑组织、脑血管等部位的病变或功能异常。从中医学的角度来看，头痛的病因极为复杂^[3]。它可能由多种因素引起，例如，外感风寒可能导致头部的经络气血运行不畅，从而引发头痛；情志不畅、肝气郁结则可能导致气血逆乱，上冲于头，引发头痛；饮食不节、脾胃功能失调则可能导致痰湿内生，阻塞经络，同样可能引发头痛。一些器质性疾病，如颅内损伤、颅内肿瘤、颅内感染、脑出血等，也可能导致头痛的发生。中医还根据头痛的部位、性质及伴随症状等，将其分为多种类型，不同类型的头痛，其病因病机各异，治疗时需辨证施治，精准选穴，以达到最佳的治疗效果^[4]。近年来，针灸作为中医的一种

独特疗法，在治疗头痛方面展现出了显著的临床疗效。针灸通过刺激人体特定的穴位，能够疏通经络、调和气血，从而达到治疗头痛的目的。这种疗法不仅安全、无副作用，而且能够从根本上解决头痛的问题，因此备受患者的青睐。

2 结果

2.1 治疗效果：观察组比对照组高 ($P < 0.05$)，见表1。

表1 治疗总有效率[n(%)]

组别	n	显效	有效	无效	总有效率
观察组	75	48	25	2	73 (97.3)
对照组	75	37	18	20	55 (73.3)
χ^2					6.352
P					< 0.05

2.2 VAS、VRS、PPI评分：观察组应用后比对照组低 ($P < 0.05$)，见表2。

独特疗法，在治疗头痛方面展现出了显著的临床疗效。针灸通过刺激人体特定的穴位，能够疏通经络、调和气血，从而达到治疗头痛的目的。这种疗法不仅安全、无副作用，而且能够从根本上解决头痛的问题，因此备受患者的青睐。

中医针灸治疗的理论基础主要源于中医的整体观念和经络理论。中医认为，人体是一个有机的整体，各个脏腑、组织、器官之间通过经络相连，形成一个复杂的网络系统^[5]。当人体受到外邪侵袭或内因失调时，经络中的气血运行会受到阻碍，导致身体出现各种不适症状。针灸治疗正是通过刺激穴位，调节经络中的气血运行，促进身体的自愈能力，从而达到治疗疾病的目的^[6]。针灸治疗的作用机制复杂而多样，主要包括：针灸能够刺激穴位，促进气血在经络中的运行，解除经络阻滞，从而

缓解各种疼痛、麻木等症状；针灸通过调节阴阳的偏盛偏衰，使机体恢复平衡状态，从而缓解因阴阳失衡引起的各种疾病；针灸能够增强人体正气，祛除侵入体内的病邪，提高机体的抗病能力，促进身体康复；针灸还能够刺激神经系统和内分泌系统，调节神经递质和激素的分泌，从而改善机体的生理功能，增强免疫力。本文通过探究中医针灸治疗头痛的临床疗效，结果显示，观察组治疗效果高，疼痛症状、免疫功能改善程度更明显（ $P < 0.05$ ）。原因为：针灸治疗头痛基于中医的整体观念与辨证施治原则。中医认为，头痛的发生与外感风邪、情志失调、饮食不节等多种因素有关，这些因素导致人体经络气血运行不畅，从而引发头痛^[7]。针灸治疗时，医师会根据患者的具体病情，通过望、闻、问、切四诊合参，辨证选取相应的穴位进行刺激，以调和气血、疏通经络、平衡阴阳，从而达到治疗头痛的目的^[8]。针灸治疗头痛能够通过调节神经系统的功能来减轻症状。现代研究表明，针灸可以影响神经系统的功能，通过刺激穴位，可以调节大脑中的神经递质，如内啡肽等^[9]。内啡肽是一种具有强大镇痛作用的物质，它能够抑制疼痛信号的传递，从而减轻头痛症状^[10]。针灸治疗后，患者往往会感到头痛明显减轻，甚至完全消失，这正是针灸调节神经系统功能的结果。并且，针灸治疗头痛还具有改善局部血液循环、缓解肌肉紧张和痉挛等作用。这些作用不仅有助于缓解头痛症状，还能促进局部组织的修复和再生，提高机体的抗病能力。当局部组织的血液循环得到改善时，免疫细胞能够更快地到达病灶部位，发挥免疫作用，从而增强机体的免疫功能^[11]。

综上所述，中医针灸治疗头痛的临床效果更高，能够显著减轻疼痛症状，增强机体的免疫功能。总之，针灸不仅能够缓解头痛的症状，更重要的是能够调整人体的阴阳平衡，疏通经络气血，增强机体的自我修复能

力，从而达到标本兼治的目的。这种治疗方法不仅体现了中医的智慧与魅力，更为现代医学提供了宝贵的启示与借鉴。因此，在未来的研究与实践中，需要继续深入探索针灸治疗头痛的作用机制，优化治疗方案，提高治疗效果。也需要加强中医针灸的科普宣传，提高公众对中医针灸的认知与接受度。

参考文献

- [1]张伟焯,朱丰顺,张志强.研究对偏头痛患者采用中医针灸治疗的临床效果[J].中外医疗,2023,42(16):181-185.
- [2]郭娟.盐酸氟桂利嗪胶囊结合中医针灸推拿治疗偏头痛的疗效评估[J].中国保健营养,2021,31(5):264.
- [3]宋冬辰.盐酸氟桂利嗪胶囊结合中医针灸推拿治疗偏头痛的疗效分析[J].婚育与健康,2021(16):181.
- [4]黄炜晶.应用中医针灸疗法治疗头痛的临床疗效评价[J].饮食保健,2019,6(28):87.
- [5]王晓峰.中医针灸治疗偏头痛的用穴特点和配穴规律[J].中国医药指南,2018,16(15):195-196.
- [6]但洪映.盐酸氟桂利嗪胶囊结合中医针灸推拿治疗偏头痛的疗效分析[J].系统医学,2016,1(8):19-21,27.
- [7]高因因.研究对偏头痛患者采用中医针灸治疗的临床效果[J].内科诊疗与进展,2023,4(1).
- [8]杨菲.中医温针灸联合推拿治疗颈源性头痛的疗效观察[J].实用医技杂志,2020,27(9):1214-1215.
- [9]王瑞红,范金梅,邓春君,等.盐酸氟桂利嗪胶囊结合中医针灸推拿治疗偏头痛35例疗效观察[J].贵阳中医学院学报,2014,36(2):147-148.
- [10]陆贵中.探讨中医针灸配合活血祛风通络方治疗头痛的临床效果[J].中国保健营养,2017,27(10):94-95.
- [11]韩博文,成金枝,郭倩羽,等.中医针灸子母配穴法治疗血虚肝郁型经行头痛经验探究[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊),2023,23(56):278-281.