

针刺配合耳穴贴压治疗单纯性肥胖 86 例

★ 杨春花 (浙江省临安中医院 临安 311300)

关键词:针刺疗法;耳穴贴压;单纯性肥胖

中图分类号:R 245.3 文献标识码:B

目前,我国肥胖人口已突破 7 000 万,大城市中体重超标者达 40%。肥胖常常伴有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等多种疾病,严重危害患者的身体健康。笔者近 3 年来用针刺配合耳穴贴压治疗肥胖症获得满意效果,现报道如下:

1 临床资料

1.1 诊断标准 目前评估肥胖最常见的指标是体重指数 BMI,当 BMI 在 18.5~23.9 为标准,BMI 在 24.0~27.9 为超重,当 BMI $\geq$ 28 为肥胖。

1.2 一般资料 86 例患者均为针灸科门诊收治患者。其中,男性 35 例,女性 51 例;年龄 13~46 岁;病程 2~20 年。每位患者除测量身高、体重外,还检测针刺前后的胆固醇(TC)、甘油三酯(TG),高密度脂蛋白(HDL-C),低密度脂蛋白(LDL-C)。

2 治疗方法

基本穴位:中脘、章门、脾俞、胃俞、天枢、足三里、丰隆、人横。脾虚湿困型加阴陵泉、公孙,胃热湿阻型加曲池、内庭,肝气郁结型加太冲、支沟,气滞血瘀型加气海、血海,痰浊中阻型加三阴交,脾肾阳虚型加命门、太溪、关元。

以上凡在腹部的穴位针刺深度以脂肪层为宜,接通电针(中国青岛鑫升实业有限公司生产),采用连续波,留针 30 分钟。耳穴贴压:胃、口、饥点、内分泌。用大小约 1 cm $\times$ 1 cm 左右的橡皮膏,中间放置王不留行籽贴敷于穴位上,按压时,以稍有疼痛感为宜。每日按压 3 次,每次 3 分钟,每周两耳交替使用,5 次为一疗程。治疗期间,要合理饮食,限制高热量食物,进行适当的有氧运动。

3 疗效观察

3.1 疗效标准 采用世界公认的肥胖症评定法。显效: BMI 降低 3 个指数以上, TG、TC、HDL-C、LDL-C 均在正常值范围内。有效: BMI 降低 0.5~3 个指数, TG、TC、HDL-C、LDL-C 至少有一项指标在

正常值范围内。无效: BMI 降低小于 0.5 个指数, TG、TC、HDL-C、LDL-C 值无明显变化。

3.2 治疗结果 显效 38 例,有效 42 例,无效 6 例,总有效率为 93%。

4 典型病例

张某,女性,33 岁,身高 1.60 m,公司职员。2004 年 8 月 10 日初诊,近 2 年来体重从 60 kg 迅速增加至 78 kg,伴月经量少,大便不通,四肢无力,故前来我科就诊。症见:体质肥胖,肢体困重,纳呆食少,神疲乏力,少气懒言,舌体胖、苔白而腻,脉细滑。实验室检查示: TG 3.01 mmol/L、TC 7.8 mmol/L、LDL-C 5.8 mmol/L、HDL-C 0.8 mmol/L。诊断为脾虚湿困型肥胖,经上法针刺配合饮食、运动疗法治疗 1 个疗程后,体重降至 56 kg,复查 TG 为 1.6 mmol/L,TC 为 4.8 mmol/L、LDL-C 为 3.05 mmol/L, HDL-C 为 1.46 mmol/L。

5 讨论

中医认为肥胖症主要由于过食肥甘、久坐、情志不舒、先天禀赋等因素所致。本病与脾、胃、肠、肝密切相关,以脾失健运,生湿生痰为主要病机。中脘、章门、脾俞、胃俞为俞募相配,能增强脾胃功能,促进运化水湿;天枢、足三里、丰隆均为足阳明胃经穴位,能疏导阳明经气,调理肠胃。其中,丰隆为化痰要穴,能健脾和胃,化痰祛湿;大横为足太阴脾经穴位,能畅通腑气。针刺上述诸穴,可调脾胃、清湿热、化痰浊,从而达到减肥的目的。

现代医学认为,耳穴贴压对耳神经的机械刺激可干扰胃肠食欲信号,使饥饿感下降;针刺可以调整胃肠道功能,使胃排空速度变慢,减少患者对食物的摄入量;针刺可增强下丘脑-垂体-肾上腺轴的功能,使机体新陈代谢加快,促进脂肪代谢,产热增加,脂肪消耗增加,出现减肥效应;同时能调节内分泌功能及糖代谢,最终实现减肥目的。

(收稿日期:2005-12-25)