

藏医霍梅尔疗法对老年人失眠的临床疗效研究

索朗拉姆¹ 达瓦索朗²

1.2. 西藏藏医药大学附属医院 西藏 拉萨 850000

摘要:随着人类社会的发展和进步,老龄化已成为全球范围内的一个普遍趋势。随之而来的是老年人健康问题的增多,其中失眠作为一种常见的睡眠障碍,在老年人群中尤为突出。失眠不仅影响了老年人的睡眠质量和生活品质,还可能导致各种健康问题的加重,严重影响了他们的身心健康。因此,如何有效地治疗老年人失眠成为了一项紧迫的医学和社会问题。

关键词:藏医;霍梅尔疗法;老年人失眠;临床研究

在中国西藏和青海地区,藏医文化源远流长,拥有独特而深厚的医药传统。藏医霍梅尔疗法作为藏医传统疗法之一,以其独特的理论体系和治疗方法在当地被广泛应用于各种疾病的治疗。霍梅尔疗法主要包括草药蒸薰、按摩推拿、饮食调理等多种手段,通过调和人体气血、阴阳平衡,以及促进身心健康的方式,达到治疗疾病、延年益寿的目的。然而,虽然藏医霍梅尔疗法在一些疾病的治疗中显示出一定的疗效,但其在老年人失眠治疗中的临床疗效及安全性尚未得到深入研究和充分验证。本研究旨在系统评估藏医霍梅尔疗法对老年人失眠的临床疗效,以期为老年人失眠的治疗提供新的治疗思路和方法。通过严谨的实验设计和科学的数据分析,我们将探讨藏医霍梅尔疗法在老年人失眠治疗中的有效性、安全性以及可能的作用机制,为促进老年人健康、提高其生活质量作出积极贡献。本研究的开展不仅有助于深入挖掘藏医文化的医疗价值,也为全球老龄化社会中失眠治疗领域的发展提供了新的思路和实践经验。

霍梅尔疗法属藏医《四部医典》热敷疗法的一种,具有藏医的特点。临床上常因焦虑不安,苦闷烦恼和失眠而导致“隆”失调,并伴有心脏病,高血压,营养不良,乳腺增生症,重症肌无力,腰肌劳损,强直性脊柱炎和腰椎间盘突出。其主要作用是产生祛隆安神,镇静催眠的效果。是将肉豆蔻、藏茴香、丁香、葶苈、石英岩等用纱布包住后,用植物油或陈酥油煎,将药包敷于治疗部位的一种特色疗法。

目前各大藏医院霍梅尔用药配伍主要为五种,即藏茴香单药用;肉豆蔻为单药入药;藏茴香与肉豆蔻配伍成药供药用;藏茴香加入肉豆蔻,丁香成药中;藏茴香+肉豆蔻,丁香,葶苈,石英岩成药。其中以藏茴香+肉豆蔻,丁香,葶苈,石英岩等5种单药配制药为多。藏药中的肉豆蔻、藏茴香和石英岩需要等量研磨成小块,然后加入少量的丁香和葶苈,用大纱布包裹并扎紧,形成一个小“包袱”形状,每块“包袱”里的药物量是5.0g。在使用过程中,将成品霍梅尔放入热酥油或热清油中加热30分钟,然后取出并冷却至35°C至40°C的温度

范围,接着在患者的穴位上进行外敷处理。疗程一般为7-10天,一日一次。

失眠为老年人常见病之一。老年人患有失眠症状时,多数病人表现为难以入眠,睡眠浅淡,睡眠质量不佳,并可伴乏力,劳累和焦虑。使得严重影响了老年人身心健康。老年人失眠的病因很多,包括生理因素,心理因素,环境因素,精神疾病,躯体疾病及治疗上述疾病时用药的副作用。藏医学对失眠的治疗有其独特的理论体系和临床经验,霍梅尔疗法具有使用方便,制作简单,价格低廉等优点。因此,关于西藏藏医药大学附属医院在2018年12月至2023年12月期间对248名失眠症患者实施霍梅尔治疗的效果,以下是详细的报道。

1 资料与方法

1.1 一般资料

248名患者中,男性134名,平均年龄为 56 ± 3 岁,病程平均为 23.4 ± 6.7 月;女性114名,平均年龄为 57 ± 2 岁,病程平均为 28.6 ± 5.8 月。并24名患者都符合纳入失眠标准。

1.2 诊断标准:

1.2.1 患者出现一周内,超过3次发生失眠现象,并失眠现象持续为3周-4周之间。

1.2.2 失眠后患者出现四肢无力,精神无法集中等现象,并伴随头昏、眼花、口干舌燥、心慌气短等临床症状。

1.3 纳入失眠:

睡眠起始困难:表现为入睡时间长,一般超过30分钟。睡眠总时长减少:夜间觉醒时间超过30分钟,睡眠总时间少于每夜六小时,早晨自然苏醒时间较早。

睡眠质量下降:夜间睡眠过程中无原因清醒次数超过2次。

影响日间功能:如白天头昏、乏力、疲劳、嗜睡、注意涣散、工作能力下降、社交能力下降等。

时间持续:即上述每周出现三次以上,持续至少一个月,才可诊断为失眠。

1.4 排除失眠:

女性更年期时失眠，可因雌激素水平下降，而容易出现失眠。

年龄大于 60 岁以上：由于老年人身体原因，失眠现象。

无规律性失眠：有些患者遇到一些负性生活事件、焦虑、抑郁、双向情感障碍等引起失眠。

疾病原因引起失眠。一些躯体疾病，如甲亢、高血压等也容易出现失眠。

不良生活习惯引起失眠。在下午或晚上喝咖啡、浓茶，熬夜，经常躺在床上看手机等也容易导致失眠。

1.5 治疗方法

248 名患者随机分为对照组，观察组两大类。对照组采用常用藏药治疗方法，是早晨口服三味豆蔻汤，中午口服二十味沉香丸，晚上口服三十五味沉香丸。观察组常用藏药口服外，加一天一次的霍梅尔疗法。

霍梅尔治疗的穴位，及注意事项中，常用的穴位为：

(1) 患病处包括膝关节和肩关节、外脉经络、还有肠胃和肾等揉按时有疼痛感觉舒适按后留有指痕，这时就在搏动明显的脉络或脉病首先发生的地方进行霍梅尔治疗。(2) 医生寻找的相关穴位是一要艾灸背部穴位的大杼、大椎穴，第六七脊椎、黑白际穴处，还要根据疼痛部位不同而选择穴位若膝关节处有疼痛时要艾灸在它所处的穴位上，尿频、肾寒、腰椎处有疼痛时要艾灸在第十四和十八脊椎穴位。但此次管擦中选用的穴位为大椎穴，第六七脊椎、黑白际穴处三项。

霍梅尔治疗的注意事项为：(1) 操作前准备及注意事项：操作前跟患者说明霍梅尔治疗的目的及作用，让患者掌握此疗法的副作用，可能出现的不良反应，急救办法，签字、患者配合治疗。(2) 操作步骤：①查对患者的基本信息（三查十对）让患者做好准备，给患者解释用药的目的。②将选好的陈旧酥油盛于不锈钢或陶瓷容器中，放在电磁炉或霍梅尔加热仪器上加热至融化。③准备好的药包放入仪器中已融化的酥油液中加热 15 分钟。④根据患者病情取半坐位（最常用）将加热好的药包热敷于治疗部位及治疗穴位，防止操作中药物变凉反复热敷 3~5 遍，以治疗部位皮肤发红为度。时间大概以 25~30 分为宜。⑤治疗过程中随时询问患者温度是否适宜，有无不良反应等。热敷大概在 10 秒~15 秒之间使药物吸收。⑥治疗完毕后，擦拭治疗部位协助患者穿衣服。⑦整理治疗用品做好记录并签字。

(3) 操作后注意事项：告知病人霍梅尔治疗结束后穿好衣物，注意保暖、防止受凉。不能吃寒性食物及喝凉水、凉水洗澡、凉水洗头。

1.6 观察疗效标准

以失眠时间和质量为主，观察次日精神状态积分。在治疗效果上，失眠的持续时间缩短到了 10-15 分钟，

一周之内失眠的次数减少了一次，并且第二天的精神状态表现得相当好；有效措施包括将失眠的持续时间缩短至 5-10 分钟，并确保第二天精神状态良好，或者在一周内至少减少一次失眠，同时第二天精神状态也维持在良好水平。无效是指症状是有变化。

1.7 统计方法

采用 SPSS 20.0 软件进行分析，计量资料均以 ($\bar{x} \pm S$) 表示，两组样本比较采用 t 检验；计数资料均以“%”表示，采用 χ^2 检验， $P \leq 0.05$ 具有统计学意义。

2 结果

观察组有效率为 72.0%，高于对照组的 57.7%，差异具有统计学意义 ($P \leq 0.05$)。见表 1。

表 1 失眠患者疗效比较 [例 (%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
对照组	123	34(27.64)	37(30.08)	52(42.27)	71(57.72)
观察组	125	42(33.60)	48(38.40)	35(28.00)	90(72.00)

3 讨论

3.1 老年人失眠的临床特征和影响

3.1.1 老年人失眠的定义和分类

老年人失眠是老年人晚上不能得到充分睡眠或不能保持连续睡眠时间及质量的睡眠障碍。按国际分类标准可将老年人失眠分为初级失眠与继发失眠 2 类。初级失眠指无明显疾病及其他原因引起的失眠，常伴有心理、生理及环境因素，如睡眠环境不当，生活习惯无规律。继发性失眠通常是由其他类型的疾病、药品或心理障碍导致的，包括但不限于抑郁症、焦虑症和慢性疼痛。老年人失眠发病率比较高，常伴有日间精神萎靡，注意力分散，记忆力下降等症状，极大地影响老年人生活质量及健康状况。所以，及时确诊老年人失眠并进行有效地干预有一定临床意义。

3.1.2 老年人失眠的临床表现

有些老年人会有入睡困难，睡眠中断，晚上经常醒或醒得早，造成彻夜难以得到足够睡眠。还有的老年人会出现睡眠质量降低的情况，甚至在睡眠时间出现后仍会感到疲乏和精神萎靡。一天中，老年人会表现为嗜睡，注意力不集中，情绪波动，记忆力下降，从而影响日常生活及社交活动的进行。另外，老年人失眠也会加剧原有心理及身体健康问题，表现为抑郁，焦虑，慢性疼痛及认知功能下降，极大地影响其生活质量及健康状况。因此，对老年人失眠的及时识别和高效管理显得尤为关键，这将有助于提升他们的生活质量和整体健康状况。

3.1.3 老年人失眠的健康影响

长期失眠会使机体免疫功能降低，增加感染及患病的机会，特别是对已患有慢性疾病的老年人来说，失

眠会使疾病症状更加严重,例如心血管疾病,糖尿病,高血压。另外失眠还可影响老年人心理健康,加重焦虑,抑郁和情绪不稳定的发生,甚至影响认知功能而造成记忆力下降和注意力不集中。日常生活中失眠还可能影响老年人社交活动,生活质量及独立性,导致老年人疲劳,精神不振,甚至还可能影响到驾驶及操作机器等功能,加大意外风险。因此,深入了解并妥善处理老年人的失眠问题,对于保障他们的身体健康和提升生活品质显得尤为关键。

3.2 藏医霍梅尔疗法在老年人失眠治疗中的应用

3.2.1 治疗原理

藏医霍梅尔疗法为藏医药传统疗法之一,该疗法治疗失眠原则以藏医学理论体系为依据,倡导通过调节体内阴阳平衡、气血平衡,及调整脏腑功能及经络运行状态以达到恢复正常睡眠节律。从藏医学认识来看,失眠多由人体气血不足,脏腑功能失调,经络阻塞所致。所以霍梅尔疗法将通过穴位按摩,熏蒸,贴敷,药物调理等一系列技巧与药物对人体生理机能进行调节,从而提高机体能量流动,调节机体阴阳平衡。该治疗方法注重个体化治疗,针对患者具体病症,体质及原因,采取针对性治疗方法,从根源上调理机体,促使睡眠恢复与改善。

3.2.2 治疗方法和流程

医生将为病人提供全面体检及问诊,以掌握其具体病症,体质及病史。再根据病人个体化情况制定治疗方案。治法有穴位按摩,药物调理,熏蒸,贴敷。穴位按摩就是其中一种重要方法,它通过对人体具体穴位进行按摩,以促进气血流通,调整脏腑功能。药物调理是利用藏药,草药及其他中草药制剂针对病人特定病症制备成药剂,服用来调节人体阴阳平衡及气血流动。熏蒸

就是将药材蒸馏后放出药效,使病人吸到药物有效成分来调节机体功能。贴敷则是将特定药物或草药制剂贴在患者身上特定的部位,让药物通过皮肤渗透进入体内,起到调理作用。在治疗期间,医生根据病人反应及病情变化对治疗方案进行调整,从而取得最佳疗效。强调医生在治疗期间对病人身体状况及治疗效果进行严密观察,及时对治疗措施进行调整以保证治疗安全有效。

3.2.3 临床疗效观察

医生定期观察、评价病人,以便监测疗效及病人病情改变。观察内容为睡眠质量,入睡时间,睡眠持续时间,夜间起床次数和日间精神状态。医生可透过这些观察来瞭解病人治疗之进展,判定治疗效果之优劣及适时调整治疗方案。另外医生会注意病人身体反应及不良反应,保证治疗过程安全。观察期间,医师可与病人及家属交流,以了解其主观感受及治疗体验,从而及时对治疗方案做出调整,以提高患者满意度及疗效。通过对临床疗效的观察,使医生能更科学的指导治疗,增加治疗成功率,改善病人生活质量。

总之,霍梅尔作为藏医外治的特色疗法,属热敷疗法。藏医经典著作《四部医典》收效确切,藏医霍梅尔疗法在治疗老年人失眠方面有许多独特临床疗效,若能合理恰当地运用,该疗法也可发挥藏药火灸、涂擦等功效,在临床实践中为传统外治在继承与发扬上贴砖加瓦。霍梅尔在其他疾病治疗中占据了不可替代的位置,其经济实惠的价格、简便的操作方式以及无副作用的特点,为广大病患提供了一线希望和便利。我所在传统实践和临床操作中追求卓越,终于研制出一种运用简单,疗效确切的藏医外治疗法。藏医霍梅尔在老年睡眠方面的研究值得进一步研究推广。

参考文献:

- [1] 索布·龙日丹塔,《四续注释·诃子美串》,民族出版社,2005:556
- [2] 金巴才旺 金巴四部医典注释 青海民族出版社 2002p83(改)
- [3] 南岭班禅 祖先口述下册 民族出版社 2005p200(改)

- [4] 嘎玛·额列丹增 医学利乐新月 民族出版社 2003p535(改)
- [5] 拉尊·仁青加措 藏药实践明论 民族出版社 2005p183(改)
- [6] 帝玛尔·丹增彭措 《帝玛尔医著集》民族出版社 2007p825(改)

来自校级项目:藏医霍梅尔疗法对老年人失眠的临床疗效研究 项目编号:2023ZRYB11