

内关穴刺激在晕动症防治中的应用浅析

杜云潮¹ 王晓东¹ 武林俊² 吴豫贵³

1 荥阳市中医院 2 河南工业大学 3 河南天中健康健康管理有限公司

DOI:10.12238/bmtr.v3i2.4179

[摘要] 晕动症是身体处于被动运动的环境中,受到不适当运动环境的刺激而引起的前庭功能障碍。主要表现为头晕、胸闷、恶心、呕吐、胃部不适、冷汗、面色苍白等自主神经反应。虽然不会对患者的生命构成严重威胁,但常因呕吐、头晕、胸闷等诸多不适,给患者带来痛苦。药物在防治晕动症方面有一定的局限性,不能在晕动症发生时给予快速有效的治疗。内关穴是手厥阴经络,是阴与维的交会穴。手厥阴下部隔络三焦,并宣通三焦气机。厥阴气逆,生风则晕眩。按压内关可使气机通畅,止晕眩。为此我们以内关穴刺激治疗晕动症的临床研究进行综述。

[关键词] 晕动症; 内关穴刺激; 晕动症的治疗

中图分类号: R255.3 文献标识码: A

Application of Neiguan Point Stimulation in the Prevention and Treatment of Motion Sickness

Yunchao Du¹ Xiaodong Wang¹ Linjun Wu² Yugui Wu³

1 Xingyang Hospital of Traditional Chinese Medicine 2 Henan University of Technology

3 Henan Tianzhong Jiansheng Health Management Co., Ltd

[Abstract] Motion sickness is a vestibular dysfunction caused by the stimulation of inappropriate exercise environment when the body is in a passive exercise environment. The main manifestations are dizziness, chest tightness, nausea, vomiting, stomach discomfort, cold sweat, pale complexion and other autonomic nerve reactions. Although it will not pose a serious threat to the patient's life and can recover after the journey, it often brings pain to the patient due to vomiting, dizziness, chest tightness and many other discomforts. Drugs have certain limitations in the prevention and treatment of motion sickness, and can not give rapid and effective treatment when motion sickness occurs. Neiguan point is the meridian of hand Jueyin and the intersection of yin and dimension. The lower part of the hand Jueyin separates the collaterals and triple warmers, and ventilates the vital energy in triple warmers. When Jue Yin gas is converse, the wind transimmison can cause dizziness. Pressing the inner pass can make the vital energy unobstructed and stop the dizziness. Therefore, we review the clinical research of Neiguan point stimulation in the treatment of motion sickness.

[key words] motion sickness; Neiguan point stimulation; Treatment of motion sickness

1 晕动症的病机

晕动症的发病机制复杂,前庭器官敏感性过高理论目前已被普遍接受。当使用车辆、船舶、飞机等低频运输方式,前庭器官受到的刺激过强或过长,或刺激未过度而引发前庭功能过敏时,往往会引起恶心、呕吐、头晕、皮肤苍白等现象^[1]。中医根据其临床症状和体征,将其归类为“眩晕”类^[2]。据认为^[3],晕动症的主要原因是患者在乘坐交通工具的过程中反复摇摆颠簸,而致使患者脏

腑气化失司,继而痰浊壅塞,清阳浊阴衰竭,最终导致患者出现头晕、呕吐、胸闷和其他不适症状。亦有学者认为晕动症属于肝肾精气不足,或是由于长期抑郁、情绪不畅或胃肠道虚弱。本病因髓空虚,清窍失去营养,或痰火上逆,扰乱清窍,与肝、脾、肾三脏密切相关^[4]。恶心、头晕、呕吐是晕动症的典型症状,其中医辨证为胃气上逆,风动胃肠,而致呕吐;素体虚弱,脾胃虚弱、脾阳不振,髓海空虚、肝肾不足、水湿运化受阻,导致气滞

津停,气滞痰瘀,胃失和降,引发呕吐。依据平时治本,发时治标原则,以治标为主,治疗方法为调理脾胃,穴位按摩调理气机,或调和胃,减少逆胃,或定眩止吐^[5]。

2 内关穴简述及对于晕动症的治疗

内关穴出自于《灵枢·经脉》^[6],内关穴是手厥阴心包经的络穴,亦是八脉交会穴之一,同时交于阴维脉。其是治疗胸腹疾病的重要穴位。《黄帝内经太素》曰^[7]:“手心主至此太阴、少阴之内,

起于别络,内通心包,入于少阳,故曰内关也”,即为手厥阴心包经下隔络三焦,能宣通三焦之气机,内关是连接厥阴和邵阳的重要之处,是临床治疗顽固性呃逆、恶心呕吐、晕动症、心绞痛等常用穴位。按压内关穴可通三焦气机,止头晕,减少胃反流、止呕吐。内关位于前臂掌侧曲泽与大陵连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与腕桡屈肌腱之间。内关具有诱导和止呕的双向调节作用,这与针灸手法密切相关。《针灸大成》言^[8]:“吐,针内关入三分,先补六次,泻三次,行子午捣臼法三次,提气上行,又推战一次,病人多呼几次,即吐;如吐不止,补九阳数,调匀呼吸,三十六度,吐止,徐出针,急扞穴。”针灸治疗晕动症时,要进行宣泄,针出后要加大针孔,缓慢捻针的效果优于针管进针。指压和强刺激的手法是非针灸师预防或治疗晕动症的常用方法。由于内关与心脏之间存在长中枢反射和短中枢独立反射,强指压主要通过正中神经刺激内关治疗晕动症。

3 内关穴刺激治疗晕动症的机制

根据中医学理论,晕动症引发恶心、呕吐的病理机制是胃失调和抑郁。内关是手厥阴心包经的络穴,通三焦,调气减逆作用良好,也是八脉的交会。内关穴常配合足三里、合谷等穴位止吐,但单独刺激内关穴可在防治晕动症中发挥有效作用,其临床应用较为简单。内关穴是治疗心、胸、胃疾病的重要穴位。对头晕、恶心、呕吐等症状有显著效果。古代《普济方》中记载:“内关主心胸痞满,吐逆不定,水谷不化^[9]。《循经考穴编》中记载:“内关主翻胃膈气,中满痞胀,脾胃不和,脏腑胸肋一切疾病”^[10]。现代医学通过胃电图正常波与异常波的比值、神经递质与相关受体的结合、自主神经系统的激活等方法研究内关穴刺激治疗晕动症。现代研究发现胃电图的变化与穴位电位的变化密切相关,电针内关穴和体表电刺激内关穴均可显著降低胃节律紊乱程度,显著改善晕动病症状。刺激内关穴可介导脑脊液 β -内啡肽释放的改变,刺激内源性 μ 受体起止吐作用。相关研究发现,针灸刺激内关,可通过激活肾上腺素和去甲肾上腺素纤维,

降低5-羟色胺浓度,抑制胃酸分泌,调节胃肠运动,缓解胃痉挛,从而治疗恶心和呕吐。因此,刺激内关预防晕动症可能与降低5-羟色胺浓度有关。晕动症的一些症状和体征是由自主神经系统的激活介导的。经内关穴电刺激可增强患者的运动功能、视觉空间能力和认知功能。内关神经纤维是来自C5-C7脊神经和迷走神经神经节的同一神经元的一部分,因此刺激内关可以刺激迷走神经,抑制神经兴奋,交感神经兴奋可以使胃肠活动减弱,消化液分泌减少,从而控制恶心、呕吐。因此,我们推测治疗晕动病的部分机制可能是通过刺激感觉纤维来实现的。

4 结论

综上所述我们的结论是:目前,没有针对晕动症的特定药物和治疗方法,而且大多数是针对症状治疗。内关穴是传统治疗晕动症的常用穴位之一,它不受药物和手术方法的限制,患者自己或家人均可自行操作,在日常治疗中有多种刺激方法,如按压、穴位磁疗、振动、针灸、生姜等刺激方法。通过内关穴的反复刺激对晕动症的预防有良好的效果。积极应对环境因素给晕动症患者带来的身体不适,减少晕动症对患者的负面影响,促进穴位刺激传统中医经穴方案治疗晕动症。刺激内关穴对晕动症患者具有明显的治疗作用,能够缓解患者及家属的紧张情绪,无药物刺激、无毒副作用,操作简单方便。对于症状重、病程长的患者,在选择内关的基础上,还应辨证选择取穴,以达到更好的治疗效果。

【参考文献】

- [1]汪弼晔,丁礼琴,史光耀,等.龙虎人丹治疗晕动症(湿浊中阻证)的多中心临床研究[J].现代中医临床,2019,26(2):4.
- [2]薛昊,吉冬,陈仁寿.晕动症的中医病证考略[J].中华中医药杂志,2019,34(6):3.
- [3]何思扬,邹朋,安明,等.虚拟涌浪系统晕动症防护及训练效果研究[J].航天医学与医学工程,2020,33(4):4.
- [4]刘茜,兰彪盛,焦亚军,等.雾化吸入不同植物精油对小鼠的抗晕动症作用[J].实用预防医学,2019,26(1):3.

[5]卢超,杜俊英,方剑乔,等.不同频率TEAS结合腕带按压刺激内关穴防治腹腔镜胆囊切除术后恶心呕吐疗效观察[J].中国针灸,2019,39(1):7.

[6]窦报敏,赵天易,郭义.浅议内关治疗呕吐的理论基础及作用机制[J].针灸临床杂志,2020,36(10):5.

[7]尹宁,代扬杨,生晖,等.基于复杂网络的磁刺激内关穴脑皮层功能连接分析[J].中国生物医学工程学报,2019,38(6):695-701.

[8]Lu H,Han L,Hu J,et al. Response to "The Effect of Neiguan Point (P6) Acupressure With Wristband on Postoperative Nausea, Vomiting, and Comfort Level: A Randomized Controlled Study" from Lu et al [J]. Journal of PeriAnesthesia Nursing, 2019, 34(4):676-677.

[9] Chang CH,Stoffregen T A, Tseng L Y, et al. Control of a virtual vehicle influences postural activity and motion sickness in pre-adolescent children [J].Human Movement Science, 2021, 78(11):102832.

[10] Smyth J,Birrell S,Woodman R, et al. Exploring the utility of EDA and skin temperature as individual physiological correlates of motion sickness [J].AppliedErgonomics,2021,92(4):1033-15.

作者简介:

杜云潮(1987--),男,汉族,河南荣阳人,本科,主治医师,研究方向:中医经络用于常见病的治疗;从事工作:中医内科工作。

王晓东(1985--),男,汉族,河南荣阳人,本科,主管护师,研究方向:中医经络用于常见病的治疗,从事工作:中医护理工作。

武林俊(1968--),男,汉族,湖北孝感人,博士研究生,教授,研究方向:数字信号处理,从事工作:电子技术方向的科研教学。

吴豫贵(1985--),男,侗族,贵州锦屏人,大专,高级健康管理师,研究方向:中医经络物理刺激养护技术;从事工作:健康管理和健康用品的技术研发工作。