

论 坛

针 刺 戒 烟 疗 效 分 析

崔 蒙* 姜爱平*

主题词 吸烟/针灸疗法 @ 戒烟

近年来,在世界范围内,使用和接受针刺戒烟的人越来越多,但人们对其疗效却持有不同的看法,现仅就收集到的资料,对针刺戒烟的疗效作如下介绍和分析。

1 针刺戒烟的疗效

笔者统计分析了64篇文献,共1万5千多名吸烟者使用针刺戒烟疗法,因各篇文献写作角度不同,所以部分文献只统计戒断率而无有效率,有的则有有效率而无戒断率。故有效率与戒断率很相近。附表示,针刺戒烟的疗效随治疗结束时间的延长而下降,结束后1月和1年时下降率更为明显。

提示:(1)针刺戒烟的复发率较高;(2)其即时效应极不稳定;(3)随访6~12月间的复发率最高。

时 间	按戒断率统计		按有效率统计	
	总例数	戒断例(%)	总例数	有效例(%)
结 束 时	9483	7117(75.05)	10081	8468(84.00)
结束后1月	3684	2093(56.81)	3684	2303(62.68)
结束后3月	2379	1158(48.68)	2488	1515(60.89)
结束后6月	1698	755(44.46)	1698	946(55.71)
结束后1年	1404	365(26.00)	1404	381(27.14)
结束后2年	708	210(29.66)		

针刺戒烟的疗效不仅随时间延长而下降,而且即便在同一随访时期,不同研究者的疗效也有很大差异。最低有效率结束时为43.48%,结束后1月为29.27%,最高有效率结束时为100%,结束后3月为100%,结束后1年仍达90.9%;戒断率结束时最低为8.7%,结束后3月为3.2%,最高戒断率结束后3月为100%,结束后1年仍达72.7%。下面将随访期疗效较好的研究报告作一简介。

Dung HC 首次治疗时针刺攒竹、四白、迎香、中府、曲池、手三里、膝阳关、三阴交、太冲、翳风、风池、天髎等穴,留针20~25分钟,中间行针一次;出针后在耳屏敏感点和对耳屏敏感点埋针。第2次治疗时针刺曲垣、天宗、风门、肺俞、厥阴俞、心俞、督俞、膈俞、肝俞、志室、环跳、委阳、承山等穴。第三次治疗重复第一次治疗,另在耳舟状窝和三角窝敏感点处加用电针刺激。第4次治疗重复第二次治疗,另外于风门至肝俞7个背俞穴加用电针刺激。每次治疗间隔2~3天。结果639例吸烟者经1~4次治疗后戒断率达98.28%。

龙文君等用在含麝香药液中浸泡数小时的王不留行籽贴压耳穴肺、神门、皮质下、屏尖、口、气管等穴,每3天换贴一次,5次为一疗程。治疗结束时,92例吸烟者戒断率为78.26%,有效率达100%。

Маркелов Вф 等用不锈钢针针刺率谷、曲鬓、印堂、禾髎、迎香、合谷30分钟;再分别用金、银和不锈钢针针刺耳轮上的7个诺吉脊椎穴和零穴15~30分钟,每周2次,5次一疗程。结果疗程结束时,36例受试者中有17例停止吸烟,19例日吸烟量下降为3~6支,有效率达100%。

欧阳回芬等人用3cm长银针针刺双侧戒烟穴(位于桡骨茎突内侧腕横纹上2.5cm桡动脉桡侧)10分钟,每日一次,连续2~4次。结果治疗结束时51例受试者的戒断率达98.04%,23例随访1~6月,26例随访7~12月,无一例复发。

Cheung CKT 电针双侧耳交感、肺、神门和皮质下等穴,以及合谷、百会、内关和膝阳关等体穴,每日2次,连续3天。结果治疗结束后1个月随访时,95例吸烟者中有90例戒断,戒断率达94.7%。

陈巩荪等人初诊选用耳神门、肺、胃三穴中电流最大的一个穴进行耳穴埋针,出针后选用不同于初诊的三个耳穴之一埋针;若疗效仍不佳,则在针刺后选用最后一个未用过的耳穴埋针。结果治疗后7天、1周~3月、3~6月、6~10月和10月~2年时的戒断率分别为35.1%、44.3%、40.6%、43.6%和37.5%,有效率分别

* 中国中医研究院图书情报研究所,北京东直门内

北新仓18号(100700)

(C)1993-2012 China Academic Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net
收稿日期:1992-02-21,修回日期:1992-04-30

为 91.6%、92.1%、72.7%、69.2% 和 58.3%。

江永生选用列缺、阳池、内关、神门及肺、三焦、口、神门穴。先用毫针刺体穴,采用强刺激手法,不留针;然后再进行耳穴埋针,深度以刺破耳轮软骨为宜,用力加压至患者剧痛难忍;1 周为一疗程,疗程间间歇 1 周。结果治疗后 3 月 10 例均获戒断。

Yang HY 电针耳肺穴为 88 例吸烟者戒烟,经 1~5 次治疗,3 个月随访时 79 例患者完全停止吸烟,戒断率达 90.0%。

蔡宗敏选用耳神门、心、肺、肾为主穴为 106 例戒烟。先用 0.5~1 寸毫针刺针,运针 10~15 分钟,力争针感传导到胸及躯体远端部位;出针后再进行耳穴埋针或用人丹、绿豆进行耳穴贴压,7 天为一疗程。3 个月随访时,戒断率为 47.17%,有效率达 99.06%。

Chen TYP 在一侧耳神门穴和双侧耳肺穴上,用 32 号 2mm 耳针进行耳穴埋针,为 184 例吸烟者戒烟。经 1~2 周埋针治疗后,6 个月随访时戒断率达 82.07%,有效率达 89.67%。

Sacks L 以耳肺穴为主穴,以合谷、通里、温溜、内关、太冲、足三里、三阴交、秩边、肺俞、心俞、风池、膻中、气海为配穴,为 642 例吸烟者戒烟。所有穴位均用 U 形针埋针刺激,第 1 周隔日施术一次,第 2 周每 3 天施术一次,第 3~6 周每周施术一次。治疗结束后随访 6 个月,前 3 个月每 2 周随访一次,后 3 个月每月随访一次。结果戒断 6 个月以上 389 例,6 个月日吸烟量从 20 支以上下降为 4~5 支 102 例,戒断率为 60.59%,有效率为 76.48%。

徐学斌等以耳穴口、肺、神门为主穴,以耳穴气管、内分泌、肾上腺为配穴,为 100 例吸烟者戒烟。先用 0.5 寸毫针呈 45°角快速捻转进针刺激,深度以针尖抵达软骨为宜,留针 15~20 分钟;出针后在对侧相同耳穴上贴压王不留行籽;每日施术一次,两耳交替。经 1~10 次治疗,6 个月后随访,戒断率达 30%,有效率达 85%。

李关键选用两组耳穴,一组为耳穴肺、神门、肾,另一组为耳穴心、气管、皮质下,轮流交替使用黄荆子进行耳穴贴压,每 3 天轮换一次,每 3 次为一疗程。33 例吸烟者经 1~2 个疗程治疗后,1 年随访时的戒断率高达 72.7%,有效率为 90.9%。

Choy DST 等在耳饥点埋针,为 514 例吸烟者戒烟。每周更换一次埋针,直到患者完全停止吸烟 4 周时终止治疗。治疗结束时,339 例(87.6%)完全停止吸烟。对其中 220 例随访 2 年以上,仍有 152 例完全停止吸烟,复发率为 31%。

Fuller JA 选用耳肺穴为 194 例戒烟,1 周为一疗

程,共电针 3 次。结果在治疗结束时以及 6 月、1 年和 2 年随访时的戒断率分别为 95%、41%、34% 和 30%。

2 国内外针刺戒烟疗效比较

虽然针刺疗法源于中国,但自 1973 年温祥来在香港首次报道使用针刺戒毒获得成功,美国人 Aacks LL 于 1975 年首次在《美国针灸杂志》上报了针刺戒烟的疗效。国内最早的针刺戒烟临床报道见于 1980 年的《中医杂志》,该刊首先在国内报道了吴泳仁使用针刺疗法戒烟的临床疗效。由于国内开展针刺戒烟研究起步晚于国外,因此直到目前为止,无论是研究工作的数量、质量,还是观察样本大小,国外领先于国内。

国内医生进行针刺戒烟临床研究有一个鲜明的特点,即在国外开展的研究所占比例(44%左右)较大,且治疗的总样本大于在国内治疗的总样本(如在国外开展的无随访研究涉及 1161 例,而国内仅为 541 例),但由于受条件限制,有随访的研究开展得较少。这表明国内针刺戒烟研究开展得还不够普及,这可能与国内吸烟者要求戒烟的较少有关。就国内医生在国内和国外开展针刺戒烟的平均疗效进行比较,似乎在国外的疗效略优于在国内的,但两者间无明显差异。

另外,比较了国内与国外针刺戒烟的疗效,可归纳出如下特点:

(1)国外研究者针刺戒烟研究的样本明显较国内为大,而且除随访 3 个月外,随随访时间延长,国外针刺戒烟样本与国内样本的比例逐渐加大。提示,国外研究者重视随访,国内研究一般只随访 3 个月。

(2)国外研究报告中最长随访时间为 2 年,国内个别研究报告(如陈巩荪等人的研究,最长随访期为 10 月~2 年)中随访期似较长,但严格讲只达到 1 年,亦提示国外比国内重视随访。

(3)国内研究平均戒断率与平均有效率的差异较大,国外研究的差异相对较小。国内外各随访时期的平均戒断率互有高低,而平均有效率则始终是国内高于国外。提示,国内研究者较重视统计有效率,而国外则相对不重视。

(4)国内研究无论是戒断率还是有效率的平均波动范围均略小于国外研究,提示国内研究的疗效似乎较国外稳定。

(5)从国内针刺戒烟平均疗效的波动情况表明,从治疗结束至随访 3 个月时疗效相对稳定,从 3 个月至 6 个月期间疗效大幅度下降,其后有趋于稳定的倾向。

(6)从国外针刺戒烟平均疗效的波动情况表明,从治疗结束至随访 3 个月时疗效大幅度下降,从 3 个月至 6 个月期间疗效相对稳定,而 6 个月至 12 个月期间

疗效再次大幅度下降,其后有趋于稳定的倾向。

(7)从国内外针刺戒烟平均疗效波动的情况表明,国内疗效的总体情况较国外稳定,且较早出现稳定的倾向。

3 针刺戒烟与其他戒烟方法疗效比较

目前有多种多样的戒烟方法,如个人规劝、强制法、催眠法、剥夺感观法、厌恶反射法、电疗电击法、抑制剂法、戒烟糖、戒烟茶、戒烟中药等,针刺戒烟疗法仅是其中的一种。

目前,有关针刺与其他戒烟方法疗效比较的对照研究开展得较少,而且基本上是国外研究者开展的,尚未见到国内有此类研究的报道。因此无法全面比较针刺与其他方法戒烟的疗效。

3.1 与尼古丁口香糖戒烟疗效比较:尼古丁口香糖戒烟的疗效得到较多研究者的承认,故可将其作为阳性对照组加以比较。

1985年 Clavel F 等人从 35000 名吸烟者中选择出 651 例成年(如果是女性,则必须是不在妊娠期或哺乳期间)、无消化道溃疡或心脏病、日吸烟量大于 5 支的受试者参加研究。受试者随机分为 3 组,针刺组 224 例,针刺双侧率谷和球后穴 30 分钟;尼古丁口香糖组 205 例,口服 105 片尼古丁口香糖,每片含尼古丁 2mg;对照组 222 例,尽可能不施加任何影响,仅发给每个受试者一个装有定时锁的烟盒,根据自己的意愿调节定时锁的开启时间来取烟。3 组患者均在 1 个月内接受 3 次每次 1 小时的小组疗法。结果:治疗 1 个月后针刺组、尼古丁口香糖组和对照组的戒断率分别为 19%、22% 和 8%;针刺组和尼古丁口香糖组的疗效均明显优于对照组(P 均 < 0.001),而两治疗组间无明显差异($P > 0.05$)。于 13 个月随访时,上述 3 组的戒断率分别为 8%、12% 和 3%,两治疗组的疗效明显优于对照组($P < 0.02$ 和 $P < 0.05$),但两组间仍无明显差异。

1990 年 Clavel F 等人再次报道,将 996 例吸烟者随机分为 4 组,治疗后 1 个月时,针刺组、安慰针刺组、尼古丁口香糖组和安慰尼古丁口香糖组的戒断率分别为 22%、23%、26% 和 19%。

1982 年 Rogers PhAM 报道了一项 Elliott T 进行的针刺戒烟对照研究,318 例吸烟者分为 3 组,尼古丁口香糖组 87 例,针刺加 Ativan(一种轻微镇静剂,1mg/日)组 120 例,针刺组 111 例(针刺双侧耳肺穴)。治疗后 4~5 周时,3 组的戒断率分别为 31.0%、70.0% 和 64.9%。两针刺组的疗效明显优于尼古丁口香糖组。

从上述 3 项研究的结果来看,针刺戒烟的疗效至少不低于尼古丁口香糖。

3.2 与行为疗法的戒烟疗效比较:1983 年 Cottraux JA 等人报道,将 558 例吸烟者分为 4 组,治疗结束后 12 个月随访时,针刺组(140 例)、行为疗法组(138 例,用缓解紧张、自我控制的方法)、安慰药物组(140 例)和待诊对照组的戒断率分别为 16%、7%、14% 和 6%。针刺组的疗效明显优于行为疗法组和待诊对照组,与安慰药物组相似。

1984 年 Gillams J 等人报道,将 81 例吸烟者分为 3 组,治疗结束后 6 个月随访时,针刺戒烟有效穴位组(28 例)、针刺戒烟无效穴位组(27 例)和小组疗法组(26 例,一周 4 次)的戒断率分别为 18%、15% 和 11%。两针刺组的疗效优于小组疗法组。

1980 年 Lamontagne Y 等人报道,将 75 例吸烟者随机均分为 3 组,治疗后 6 个月随访时,针刺戒烟特效穴位组、针刺具有松弛作用的特效穴位组和自我监督组(记录吸烟支数,每周汇报 2 次,每次 20 分钟)的戒断率分别为 8%、16% 和 20%。自我监督组的疗效优于两针刺组。

上述 3 项研究的结果表明,针刺戒烟的疗效与行为疗法无明显差异。

4 小 结

4.1 针刺戒烟同其他戒烟方法一样,存在着严重的复发问题,其疗效随时间延长而下降,即时效应更为不稳定,因此无随访的研究只具有很小的临床意义。

4.2 Gilbey V 等人指出,到目前为止,绝大多数戒烟方法的戒断率波动在 20~35% 之间,有效率约为 45% 左右,与本文统计的针刺戒烟远期平均疗效相近。

4.3 相当多的研究者指出,针刺戒烟疗法对许多其他戒烟疗法无效的吸烟者有效。已报道的研究结果表明,针刺戒烟的疗效与尼古丁口香糖及行为疗法戒烟的疗效相似。提示针刺戒烟的疗效既不优于也不弱于其他戒烟疗法,可互为补充。

4.4 Schwartz 指出,以往戒烟疗法难以让大多数希望戒断的吸烟者接受,造成了戒烟疗效不佳。针刺则可弥补这一缺陷。一般讲,针刺具有无痛苦、无损伤、无副作用、可抑制戒断综合征、经济、简便等优点,因而容易为人所接受。在其他戒烟方法疗效不佳时可试用。

4.5 国外比国内针刺戒烟研究开展得好,其特点为样本相对较大,对照研究相对较多,设计相对合理,随访时间相对较长,观察疗效相对重视戒断率,这些均值得国内研究者重视。但从疗效分析的情况来看,国内针刺戒烟的疗效相对稳定,提示国内研究者采用的针刺方法可能相对合理。

(参考文献从略)