Vietnam Journal of Community Medicine, Vol. 65, No.5, 59-66

THE IMPROVEMENT AND RICHNESS OF AURICULOTHERAPY IN TREATMENT OF INSOMNIA

Ho Thi Hien*, Nguyen Trung Nghia

Da Nang University of Medical Technology and Pharmacy - 99 Hung Vuong, Hai Chau district Da Nang city, Vietnam

Received: 26/07/2024
Reviced: 05/08/2024; Accepted: 27/08/2024

ABSTRACT

Research objective: To learn more deeply and more objectively evaluate the effects of ear acupuncture as well as develop new methods in combination with auriculotherapy in the treatment of chronic diseases. We summarize the research of internal and external authors water in recent years.

Research methods: Literature review.

Conclusion: The discovery, creation and combination of new methods of ear acupuncture in the treatment of insomnia in recent years have been of great significance in improving sleep for patients. The methods are both effective, safe, easy to perform, and highly effective. These are extremely wonderful advantages of ear acupuncture, contributing to enhancing the position of traditional medicine in people's health care.

Keywords: Insomnia, auriculotherapy.

* Crresponding author
Email address: bsthuhien151088@gmail.com
Phone number: (+84) 985511488
https://doi.org/10.52163/yhc.v65i5.1409

SỰ CẢI TIẾN VÀ PHONG PHÚ CỦA NHĨ CHÂM TRONG ĐIỀU TRỊ BỆNH MẤT NGỦ

Hồ Thị Hiền*, Nguyễn Trung Nghĩa

Trường Đại học Kỹ thuật Y Dược Đà Nẵng - 99 Hùng Vương, quận Hải Châu, TP Đà Nẵng, Việt Nam

Ngày nhận bài: 26/07/2024
Ngày chỉnh sửa: 05/08/2024; Ngày duyệt đăng: 27/08/2024

TÓM TẮT

Mục tiêu nghiên cứu: Tìm hiểu sâu hơn, đánh giá khách quan hơn tác dụng của nhĩ châm cũng như phát triển các phương pháp mới phối hợp với nhĩ châm trong điều trị các bệnh mạn tính. Chúng tôi tổng kết các nghiên cứu của các tác giả trong nước và thế giới trong những năm gần đây.

Phương pháp nghiên cứu: Phân tích tổng quan hệ thống.

Kết luận: Việc phát hiện, sáng tạo và kết hợp các phương pháp mới của nhĩ châm trong điều trị mất ngủ trong những năm gần đây có ý nghĩa vô cùng to lớn trong việc cải thiện giấc ngủ cho bệnh nhân. Các phương pháp vừa hiệu quả vừa an toàn, dễ tiến hành mà hiệu quả cao. Đó là những ưu thế vô cùng tuyệt vời của nhĩ châm, góp phần nâng cao vị thế của y học cổ truyền trong công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân.

Từ khóa: Nhĩ châm, thất miên.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Giấc ngủ là nhu cầu sinh lý bình thường của con người. Mất ngủ là trạng thái không thỏa mãn về số lượng và chất lượng giấc ngủ, tồn tại trong một thời gian dài.

Có nhiều phương pháp điều trị chứng mất ngủ, với y học hiện đại là điều trị bằng thuốc an thần, thư giãn và các thuốc sinh tố nâng cao thể trạng người bệnh. Tuy nhiên, nhược điểm của phương pháp này là người bệnh dễ phải lệ thuộc vào thuốc, gây buồn ngủ vào ban ngày, kích động, ảo giác... Y học cổ truyền với hàng nghìn năm kinh nghiệm điều trị chứng mất ngủ bằng nhiều phương pháp khác nhau: liệu pháp tâm lý, dưỡng sinh thư giãn, thôi miên, thể dục liệu pháp, bấm huyệt, châm cứu, nhĩ châm, dùng thuốc…

Đã từ rất lâu, ngoài phương pháp thủy châm và điện châm, y học cổ truyền đã tiến hành nghiên cứu nhĩ châm - sử dụng những huyệt trên loa tai để phòng và chữa bệnh. Với ưu điểm là tiện lợi, không tốn kém, dễ ứng dụng ở các tuyến cơ sở, rút ngắn thời gian điều trị nên nhĩ châm đã được ứng dụng rộng rãi, điều trị được nhiều bệnh như liệt, các chứng đau, mất ngủ… đem lại kết quả tốt. Những năm gần đây nhiều tác giả đã vận dụng, sáng tạo phương pháp này không những để điều trị các chứng bệnh tại tai mà còn không ngừng triển khai mở rộng phạm vi điều trị trên lâm sàng đem lại những kết quả khả quan. Đã có hàng trăm bài viết nghiên cứu, đánh giá tác dụng, phối hợp phương pháp của nhĩ châm trong điều trị mất ngủ.

Nhằm mục đích tìm hiểu sâu hơn, đánh giá khách quan hơn tác dụng của nhĩ châm cũng như phát triển các phương pháp mới phối hợp với nhĩ châm trong điều trị các bệnh mạn tính, chúng tôi tổng kết các nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước trong những năm gần đây.

* Tác giả liên hệ
Email: bsthuhien151088@gmail.com
Điện thoại: (+84) 985511488
https://doi.org/10.52163/yhc.v65i5.1409

2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chuẩn lựa chọn: sách, bài báo tiếng Việt trên các tạp chí chuyên ngành, báo cáo khoa học, đề tài nghiên cứu, thống kê của các cơ quan có thẩm quyền và tài liệu chuyên khảo khác liên quan đến nhĩ châm điều trị mất ngủ.

- Tiêu chuẩn loại trừ: không lấy được bài toàn văn các tài liệu trên.

2.2. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu phân tích tổng quan hệ thống.

2.3. Cơ sở dữ liệu và chiến lược tìm kiếm

- Tiến hành tìm kiếm trên các cơ sở dữ liệu tại Cơ sở dữ liệu công bố khoa học và công nghệ Việt Nam (https://sti.vista.gov.vn/), Thư viện Trường Đại học Y Hà Nội, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

- Các từ khóa tìm kiếm: nhĩ châm, điều trị mất ngủ.

2.4. Phương pháp phân tích và tổng hợp

- Phương pháp phân tích: phân tích nguồn tài liệu (sách, báo, tạp chí, báo cáo khoa học) và phân tích nội dung bài viết, chọn lọc các nội dung phù hợp với yêu cầu. Tất cả sách, bài báo, tạp chí khoa học được chọn là ấn phẩm tái bản gần nhất, sử dụng trong giáo dục và đào tạo hoặc sử dụng làm tài liệu tham khảo trong công trình nghiên cứu khoa học, được xuất bản bởi các nhà xuất bản có uy tín chất lượng và bảo đảm mức độ tin cậy về những thông tin trích xuất.

- Phương pháp tổng quan: tổng hợp và thảo luận về luận điểm/quan điểm, thông tin và kết quả có liên quan đến vấn đề nghiên cứu quan tâm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU TỔNG QUAN

Theo y học cổ truyền, mất ngủ thuộc chứng thất miên, là một chứng bệnh mà giấc ngủ không được bình thường. Cơ chế phức tạp liên quan đến nhiều tạng phủ, dẫn đến triệu chứng phong phú đa dạng, khó phân biệt. Các nhà thần y xưa có rất nhiều quan niệm về chứng thất miên như Vương An Đạo trong Y kinh tố hồi tập có nói: bệnh phát ra phần nhiều là vì uất, uất có nghĩa là trệ lại không thông. Còn Chu Đan Khê lại viết: khí huyết sung túc điều hòa thì không sinh bệnh gì, mỗi khi bị phẫn uất thì mọi bệnh sinh ra, cho nên mọi bệnh trong người ta phần nhiều sinh từ uất. Theo Trương Cảnh Nhạc, ngủ là gốc ở phần âm mà thần làm chủ, thần yên thì ngủ được, thần không yên thì không ngủ được. Hải Thượng Lãn Ông lại cho rằng: âm dương mất thăng bằng dẫn đến mất ngủ, mất ngủ dẫn đến ngũ tạng bị hư, ngũ tạng bị hư gây nên mất ngủ [1].

Cơ sở lý luận của nhĩ châm là bất kỳ một điểm nào trên loa tai đều có những liên hệ với các tạng phủ, các bộ phận chức năng của cơ thể. Nhĩ châm là hình thức điều trị tác động lên các huyệt liên quan ở trên loa tai nhằm ngăn ngừa và điều trị bệnh tật cũng như giảm đau. Ở Pháp, phương pháp châm loa tai được cải tiến và phát triển từ thập kỷ 50 của thế kỷ XX và được biết đến với tên "auriculathérapie" - liệu pháp loa tai, và gọi tắt là nhĩ châm. Nhĩ châm là một khái niệm bao gồm chẩn đoán vùng tai nhằm tìm ra những "điểm hoạt động" điều trị lên các điểm đó bằng kim châm. Có thể dùng kim nhỏ để châm, cũng có thể dùng kim vòng găm vào tai để lưu kích thích, cũng có thể kích thích bằng điện hoặc hoặc bằng từ.

Theo y học cổ truyền, tai có mối quan hệ gắn bó khăng khít với tạng phủ và hệ kinh lạc. Theo sách Nội kinh, tai có liên hệ mật thiết với lục phủ ngũ tạng, với hệ kinh lạc, với toàn thân và mô tả rất rõ mối quan hệ giữa loa tai và tạng phủ: "thận ký thông với tai, thận hòa thì tai nghe được", "thận khai khiếu ở tai". Sách Tố vấn ghi: "Bệnh can hư thì tai không nghe được, khí nghịch thì đau đầu, điếc tai". Do đó lục phủ ngũ tạng và 12 kinh đều có quan hệ với nhau qua loa tai. Tai trực tiếp thông đạt với các kinh Đởm, Bàng quang, Vị, Tam tiêu, Tiểu trường và Đại trường, gián tiếp thông đạt với các kinh Thận, Phế, Can và Tâm bào. Như vậy, có thể xem tai như một điểm đồng quy của kinh lạc, một thứ trạm giao liên - "thập nhị kinh mạch giả thượng lạc vu nhĩ". Cho nên các vùng huyệt phân bố ở tai là những đại biểu của 12 kinh mạch. Do đó, khi phát sinh bệnh tật ở một tạng phủ nào đó thì sẽ có phản ứng trên loa tai và xuất hiện một điểm đau tương ứng gọi là thống điểm. Vì ta đã biết nếu trên cơ thể có chỗ đau là tại cho ấy kinh khí không thông đạt (thống tắc bất thông). Do đó, khi có biểu hiện không thông ở một vùng nào đó thì có thể trị liệu ở vùng ấy hoặc vùng tương đương trên loa tai tức là nhĩ châm [2].

Sách Linh khu ghi: "Nhĩ vi tổng mạch chi sở tụ", có nghĩa tai là nơi hội tụ của tổng mạch. Khí huyết và 12 kinh mạch đều lên đầu mặt để tới ngũ quan thất khiếu, trong đó khí huyết có tách ra để tưới nhuận cho tai, làm tai có thể nghe được. Tai thông với tất cả 12 kinh trong cơ thể - "thập nhị kinh mạch giả thượng lạc vu nhĩ". Các nghiên cứu về các dòng điện trên cơ thể đã đưa ra kết luận: tất cả những kinh nhánh của kinh Âm đều đổ vào những kinh nhánh của kinh Dương và những kinh nhánh của kinh Dương đều đổ vào kinh chính của nó. Vì vậy các kinh Âm và kinh Dương đã thông với nhau qua các nhánh của chúng và hầu hết các kinh Âm và kinh Dương chính đều có liên quan với tai [2].

3.1. Từ nhĩ châm điều trị mất ngủ

Chu Quốc Trường đã đặt viên từ nhân tạo trên các huyệt vị loa tai điều trị suy nhược thần kinh, mất ngủ và béo phì đạt hiệu quả tốt [3]. Nguyễn Thị Phương Chi (2009) nghiên cứu tác dụng của từ trường nhân tạo đối với tác dụng phục hồi chức năng thần kinh ở bệnh nhân nhồi máu não, sử dụng từ trường tần số 50 Hz, cường độ 80 mT giúp phục hồi thần kinh, vận động, điều hòa mạch và ổn định huyết áp, chữa rối loạn giấc ngủ tốt hơn [5]. Nguyễn Đình Phát (2016) dùng viên từ nhân tạo gắn vào các điểm thần môn (O1), thần kinh thực vật (B6), tỳ (B7), tâm (Q2) điều trị mất ngủ thể tâm tỳ hư. Sau nghiên cứu 15 ngày cho thấy thời gian đi vào giấc ngủ sau điều trị cải thiện nhiều (dưới 15 phút) chiếm 52%, hiệu quả giấc ngủ tăng lên rõ rệt đạt trên 85%, bệnh nhân không thức giấc chiếm 52%; cải thiện theo hướng tốt lên chiếm 90%, không còn bệnh nhân nặng, hơn 78% bệnh nhân hết mệt mỏi [7].

Thành tựu

- Cải thiện chất lượng giấc ngủ: các điểm nhĩ châm được châm cứu trên cơ thể có thể kích thích hệ thần kinh và cải thiện cường độ và chất lượng giấc ngủ. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng từ nhĩ châm có thể giúp giảm thời gian cần để ngủ vào ban đêm, tăng thời gian ngủ tổng cộng và cải thiện khả năng thức dậy trong sáng.

- Giảm căng thẳng và lo lắng: mất ngủ thường đi đôi với căng thẳng và lo lắng. Từ nhĩ châm có thể giảm mức độ căng thẳng và lo lắng, giúp cơ thể và tâm trí thư giãn và chuẩn bị cho giấc ngủ.

- Tăng cường cảm giác thư giãn: châm cứu từ nhĩ châm có thể kích thích sự sản sinh serotonin và endorphin trong cơ thể, những chất dẫn truyền thần kinh có tác dụng làm giảm đau và tạo cảm giác thư giãn. Điều này giúp cải thiện trạng thái tâm lý và tạo điều kiện tốt hơn cho việc buồn ngủ và ngủ.

- Tăng cường cân bằng nội tiết tố: từ nhĩ châm có thể ảnh hưởng đến hoạt động của hệ thống nội tiết, bao gồm cân bằng nồng độ cortisol, melatonin và các nội tiết tố khác có liên quan đến giấc ngủ. Bằng cách điều chỉnh cân bằng này, từ nhĩ châm có thể giúp cải thiện chu kỳ giấc ngủ và tạo điều kiện cho giấc ngủ sâu hơn.

Hạn chế

- Hiệu quả ngắn hạn: phương pháp từ nhĩ châm thường chỉ mang lại hiệu quả ngắn hạn cho mất ngủ. Người bệnh có thể cảm thấy ngủ ngon sau một buổi từ nhĩ châm, nhưng tác động của nó thường không kéo dài.

- Không giải quyết nguyên nhân gốc rễ: từ nhĩ châm chỉ tập trung vào việc khắc phục triệu chứng mất ngủ, chứ không giải quyết nguyên nhân gốc rễ của vấn đề. Mất ngủ có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau như căng thẳng, rối loạn tâm lý, vấn đề y tế, hoặc thói quen không tốt. Từ nhĩ châm không thể giải quyết những vấn đề này.

- Tác động phụ: một số người có thể gặp phản ứng phụ sau từ nhĩ châm như đau, sưng, hoặc mệt mỏi. Ngoài ra, nếu quá trình từ nhĩ châm không được thực hiện đúng cách hoặc không được thực hiện bởi người có chuyên môn, có thể gây nguy hiểm và gây tổn thương.

- Không phù hợp cho một số người: từ nhĩ châm không phù hợp cho một số người bệnh, như những người có vấn đề về máu đông, bệnh nhân tim mạch nghiêm trọng, người mang thai, người có nhiễm trùng, hoặc người có vết thương hoặc da bị tổn thương.

- Cần sự chuyên môn: từ nhĩ châm là một phương pháp y học truyền thống của Trung Quốc và đòi hỏi sự chuyên môn từ người thực hiện. Điều này có nghĩa rằng không phải ai cũng có thể thực hiện từ nhĩ châm an toàn và hiệu quả.

Triển vọng

Từ nhĩ châm là một phương pháp điều trị truyền thống xuất phát từ Trung Quốc, được sử dụng trong nhiều thế kỷ để điều trị nhiều loại bệnh, bao gồm cả mất ngủ. Mặc dù triển vọng của từ nhĩ châm trong điều trị mất ngủ vẫn còn tranh cãi, nhưng có một số tài liệu nghiên cứu cho thấy nó có thể có lợi cho một số người. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng từ nhĩ châm có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ và giảm thời gian mất ngủ. Các điểm nhĩ trên cơ thể được xác định và những kim nhỏ được đặt vào các điểm này để kích thích hoạt động điện tử và dòng chảy năng lượng trong cơ thể. Nghiên cứu cho thấy sự kích thích này có thể giúp cân bằng hệ thống thần kinh và cải thiện sự lưu thông máu, từ đó ảnh hưởng đến giấc ngủ. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng kết quả từ nhĩ châm có thể thay đổi đối với mỗi người và không phải ai cũng có phản ứng tích cực. Nghiên cứu thêm vẫn cần thiết để hiểu rõ hơn về cơ chế hoạt động của từ nhĩ châm và đánh giá hiệu quả của nó trong điều trị mất ngủ.

3.2. Điện nhĩ châm điều trị mất ngủ

Điện nhĩ châm tức là sau khi đã châm kim vào những điểm mẫn cảm ở loa tai rồi dùng máy điện châm kích thích. Điện nhĩ châm thay thế cho thủ pháp vê tay kích thích huyệt để điều khí nhanh hơn, mạnh hơn. Khi kích thích phải chú ý đến

cường độ, tần số của các xung điện và thời gian kích thích. Trước hết phải kích thích với cường độ thấp rồi từ từ tăng cường độ lên (từ 1-5 μA tăng dần lên tới mức tối đa là 20 μA) với điều kiện bệnh nhân chịu được mức cường độ kích thích nào đó.

Đối với tần số kích thích trong trường hợp tả tăng từ 5 Hz trở lên, trong trường thợp bổ tăng từ 1-3 Hz (trong châm tê phẫu thuật tần số có thể tăng tới 60 Hz). Thời gian kích thích từ 20-30 phút trong mỗi lần châm tùy theo mục đích bổ, tả đối với từng chứng bệnh và đối với từng bệnh nhân. Khi đạt tới đắc khí bệnh nhân có cảm giác nóng bừng trên tai, thầy thuốc sẽ thấy đỏ ửng trên tai, sờ vào tai thấy nóng hơn trước khi điện nhĩ châm. Các triệu chứng trên sẽ kéo dài 15-30 phút sau khi điện nhĩ châm xong.

Đoàn Văn Minh thực hiện đánh giá tác dụng điện châm các huyệt Nội quan, Thần môn, Tam âm giao trong điều trị mất ngủ không thực tổn, nâng cao hiệu quả giấc ngủ ở cả 2 nhóm: tâm tỳ hư (76,4% ± 5,6%), tâm thận bất giao (79,0% ± 3,3%) [8]. Đỗ Như Dần đánh giá tác dụng của điện nhĩ châm trong điều trị mất ngủ thể tâm tỳ hư, cải thiện chất lượng giấc ngủ: tỷ lệ bệnh nhân có chất lượng giấc ngủ kém trước châm là 70% thì sau 15 lần điện nhĩ châm là 0% trong khi chất lượng giấc ngủ tốt đạt 56,7% [9].

Theo thuyết Ngũ hành thì "tâm hỏa" hạ giáng, "thận thủy" thượng thăng, hỏa giáng xuống, thủy thăng lên gọi là "tâm thận tương giao" thì âm dương giao hòa, thần trí an định và đêm ngủ ngon giấc. Nếu do phú bẩm bất túc, hoặc hư lao ốm lâu, hoặc phòng thất quá đáng, tâm hỏa không thể giao với thận thủy ở dưới, tâm hỏa không giáng xuống, thận thủy không thăng lên sẽ biểu hiện lâm sàng chủ yếu là hư phiền không ngủ, hay mê, ngũ tâm phiền nhiệt, miệng khô tân dịch ít, lại kiêm cả chứng trạng váng đầu, ù tai, hồi hộp, lưỡi đỏ, mạch tế sác. Pháp điều trị là tư âm thanh hỏa. Trần Thị Liên (2015), nghiên cứu tác dụng của điện nhĩ châm điều trị mất ngủ thể tâm thận bất giao, nâng cao hiệu quả của thói quen đi ngủ từ dưới 70% lên trên 85% [10].

Thành tựu

Phương pháp điện nhĩ châm đã được sử dụng trong điều trị mất ngủ và các rối loạn tâm thần liên quan từ thập kỷ 30, thế kỷ XX. Mặc dù ban đầu gây ra nhiều tranh cãi và lo ngại về tác động phụ, nhưng điện nhĩ châm đã trải qua quá trình phát triển và cải tiến trong thập kỷ qua, và nó đã được chứng minh là một phương pháp hiệu quả trong điều trị mất ngủ trong một số trường hợp.

- Hiệu quả điều trị: điện nhĩ châm đã được chứng minh là một phương pháp hiệu quả để điều trị mất ngủ, đặc biệt là trong những trường hợp mất ngủ nghiêm trọng và khó chữa bằng các phương pháp điều trị khác. Nó có thể giúp cải thiện triệu chứng mất ngủ và cải thiện chất lượng giấc ngủ của bệnh nhân.

- Tác động nhanh: một ưu điểm của điện nhĩ châm là tác động nhanh đối với mất ngủ. Trong nhiều trường hợp, bệnh nhân có thể trải qua cải thiện sau một số buổi điện châm đầu tiên.

- Không gây phụ thuộc: điện nhĩ châm không gây phụ thuộc vào thuốc hoặc chất lượng giấc ngủ như một số loại thuốc dùng để điều trị mất ngủ. Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với những người không muốn sử dụng thuốc hoặc không thích sử dụng chúng trong điều trị.

- Áp dụng linh hoạt: điện nhĩ châm có thể áp dụng cho những người không phản ứng tốt với các phương pháp điều trị khác hoặc không thể sử dụng các loại thuốc cụ thể do tình trạng sức khỏe hoặc tác dụng phụ. Điện nhĩ châm cũng có thể được sử dụng cho những người mang thai khi các phương pháp khác không an toàn cho thai nhi.

Hạn chế

Điện nhĩ châm là một phương pháp điều trị sử dụng dòng điện để gây ra cơn co giật kiểm soát được trong não để cải thiện các triệu chứng tâm lý. Tuy có thể được sử dụng trong một số trường hợp mất ngủ nghiêm trọng và kháng thuốc, nhưng nó cũng có một số hạn chế.

Tác dụng phụ: mặc dù hiệu quả, điện nhĩ châm có thể gây ra tác dụng phụ ngắn hạn và dài hạn. Các tác dụng phụ ngắn hạn bao gồm đau đầu, buồn nôn, mệt mỏi và mất trí nhớ ngắn hạn. Một số người cũng có thể trải qua tình trạng hồi phục sau điện nhĩ châm mất một thời gian dài. Tuy nhiên, tác dụng phụ thường được coi là tạm thời và tự giảm sau khi điều trị kết thúc.

Triển vọng

Điện nhĩ châm được xem là một trong những phương pháp điều trị hiệu quả nhất cho các trường hợp rối loạn tâm thần nặng và kháng thuốc. Nó đã được chứng minh là mang lại lợi ích lớn trong việc giảm triệu chứng, tăng cường tâm lý và cải thiện chất lượng cuộc sống cho nhiều người. Các nghiên cứu gần đây cũng đề xuất rằng điện nhĩ châm có thể có tác dụng điều chỉnh mạng lưới não và tăng cường liên kết giữa các vùng não, đóng góp vào quá trình phục hồi.

Cải tiến kỹ thuật: các công nghệ và kỹ thuật liên

quan đến điện nhĩ châm đã được cải tiến trong những năm qua. Ví dụ, điện nhĩ châm đồng thời kép điện nhĩ châm đã được thay thế bởi điện nhĩ châm không đồng thời điện nhĩ châm để giảm tác dụng phụ như mất trí nhớ. Các chế độ dùng thuốc trước và sau điện nhĩ châm cũng được điều chỉnh để tối thiểu hóa tác dụng phụ và tăng cường hiệu quả.

Ứng dụng mở rộng: ngoài việc sử dụng cho rối loạn trầm cảm nặng, điện nhĩ châm cũng đã được áp dụng trong một số trường hợp khác như rối loạn thần kinh cơ thể (conversion disorder), rối loạn ái tâm (obsessive-compulsive disorder) và rối loạn ăn uống. Việc mở rộng ứng dụng của điện nhĩ châm có thể giúp đáp ứng nhu cầu điều trị cho nhiều người bệnh hơn.

3.3. Nhĩ hoàn châm điều trị mất ngủ

Nhĩ hoàn châm chính là phương pháp gắn kim gài loa tai vào các vị trí huyệt trên tai, sau đó lưu kim 7-10 ngày để điều trị các bệnh mạn tính như mất ngủ, rối loạn tiền đình, đau lưng, tăng huyết áp... Đây là một phương pháp tương đối an toàn, dễ sử dụng, tiện lợi, đem lại hiệu quả cao trong điều trị. Trần Minh Quang đã điều trị cho 628 bệnh nhân mắc 46 chứng bệnh bằng gài kim nhĩ hoàn trên loa tai. Kết quả cho thấy, gài kim nhĩ hoàn có hiệu quả trong nhiều trường hợp mắc bệnh như cơn tăng huyết áp, loạn nhịp tim, mất ngủ [11].

Hạn chế

- Hiệu quả không đồng đều: nhĩ hoàn châm không phải là giải pháp phù hợp cho tất cả mọi người mất ngủ. Một số người có thể hưởng lợi từ việc sử dụng nhĩ hoàn châm, trong khi người khác có thể không có phản ứng tốt hoặc không có hiệu quả đáng kể.

- Thời gian tác dụng không chính xác: nhĩ hoàn châm có thể giúp điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ và thức dậy, nhưng thời gian tác dụng của nó không phải lúc nào cũng chính xác. Người sử dụng cần phải biết cách sử dụng nó đúng thời điểm để đạt được hiệu quả tốt nhất.

- Phụ thuộc và dùng lâu dài: nhĩ hoàn châm không nên được sử dụng trong thời gian dài hoặc dựa vào nó như một giải pháp dài hạn cho mất ngủ. Nếu sử dụng quá lâu, cơ thể có thể trở nên phụ thuộc vào nhĩ hoàn châm và không thể tự tổng hợp ra đủ lượng melatonin cần thiết.

- Tác dụng phụ: mặc dù tác dụng phụ của nhĩ hoàn châm thường là nhẹ nhàng và tạm thời, như buồn ngủ, mệt mỏi, chóng mặt hoặc tiêu chảy, nhưng vẫn có khả năng xảy ra. Một số người có thể trải qua tác dụng phụ như ác mộng, rối loạn tiêu hóa hoặc tăng huyết áp.

- Tương tác thuốc: nhĩ hoàn châm có thể tương tác với một số loại thuốc, bao gồm thuốc chống co giật, thuốc chống trầm cảm và thuốc ức chế men gan.

Triển vọng

Nhĩ hoàn châm là một phương pháp đã được sử dụng trong điều trị mất ngủ từ hàng thế kỷ. Tuy nhiên, hiện tại việc nghiên cứu về nhĩ hoàn châm và tác dụng của nó trong điều trị mất ngủ vẫn còn hạn chế, và không có đủ bằng chứng để đưa ra kết luận chính thức về hiệu quả của nó.

Một số nghiên cứu sơ bộ đã cho thấy nhĩ hoàn châm có thể giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ và giảm thời gian cần thiết để vào giấc ngủ. Tuy nhiên, các kết quả này chưa được lặp lại và có tính phổ quát. Ngoài ra, còn nhiều yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của nhĩ hoàn châm, chẳng hạn như chất lượng sản phẩm và liều lượng sử dụng. Nên cần nhiều nghiên cứu sâu hơn để đánh giá hiệu quả của nhĩ hoàn châm trong tương lai.

3.4. Gắn hạt thuốc vào loa tai điều trị mất ngủ

Ngoài sử dụng kim châm vào các huyệt trên tai, việc sử dụng các loại hạt tròn trơn láng để dán lên các huyệt trên tai cũng đã xuất hiện từ rất lâu. Hạt Vương bất lưu hành, hạt Bạch giới tử với kích thước tròn nhỏ, rất thích hợp để dán vào các huyệt vùng loa tai nên ngày càng được sử dụng phổ biến. Cách lấy huyệt để dán hạt Vương bất lưu hành, Bạch giới tử cũng tương tự như trong nhĩ châm. Khi đã tìm được chính xác huyệt, tiến hành sát trùng rồi dán hạt Vương bất lưu hành, Bạch giới tử lên trên huyệt, dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ vê hạt đến khi bệnh nhân cảm thấy tức nặng tê hoặc đau thì dừng. Mỗi ngày tự vê khoảng 3-5 lần, mỗi lần 1-2 phút. Lưu miếng dán ở mỗi huyệt khoảng 2-4 ngày, rồi thay hạt Vương bất lưu hành, Bạch giới tử mới. Thường khoảng 10 lần thay là một liệu trình điều trị.

Châu Á Tân (2012) tiến hành dán hạt thuốc Vương bất lưu hành vào điểm thần môn, huyệt giao cảm, nội tiết, thần môn điều trị rối loạn mất ngủ, đạt hiệu quả 72,5% [12]. Chu Hồng Phương (2014) tiến hành dán hạt Bạch giới tử lên điểm giao cảm, đạt hiệu quả 90%, trong đó tốt chiếm 70%, khá chiếm 20% kém chiếm 10% [13]. Chu Hâm (2016) đánh giá tác dụng của dán nhĩ huyệt điều trị rối loạn lo âu, kết quả đạt 96,7% [14]. Nguyễn Trường Nam (2022) nghiên cứu đề tài đánh giá tác dụng của phương pháp dán hạt thuốc

Vương bất lưu hành trên công thức huyệt NADA trong điều trị chứng thất miên theo y học cổ truyền cho kết quả: bệnh nhân đã lập gia đình và sống cùng gia đình có tỷ lệ "cải thiện rõ rệt" chiếm đa số (93,3%), tỷ lệ "cải thiện ít" chiếm đa số ở bệnh nhân có bệnh kèm theo là tăng huyết áp (83,3%) và nhóm bệnh nhân có thói quen sử dụng thiết bị điện tử trước ngủ 1 tiếng (100%) [15].

Hạn chế

- Hiệu quả không đồng đều: việc gắn hạt thuốc vào loa tai có thể không bảo đảm sự phân bố đồng đều của thuốc trong tai. Điều này có thể dẫn đến hiệu quả không đồng đều trong việc điều trị hoặc giảm đau.

- Khả năng gắn vào nơi không đúng: hạt thuốc có thể tự di chuyển trong tai và gắn vào các vị trí không đúng, không phải là khu vực cần điều trị. Điều này có thể giảm hiệu quả của phương pháp và không đạt được kết quả mong đợi.

- Nguy cơ gây tổn thương: việc gắn hạt thuốc vào loa tai yêu cầu sự chính xác và cẩn thận. Nếu không thực hiện đúng cách, có thể gây tổn thương cho tai như xây xát, trầy xước hoặc gây nhiễm trùng tai.

3.5. Nhĩ châm phối hợp

Nhĩ châm phối hợp nhằm mục đích nâng cao hiệu quả điều trị, đẩy lùi bệnh tật, cải thiện chất lượng cuộc sống cho bệnh nhân. Nhĩ châm kết hợp với tập thở, khí công, luyện tập dưỡng sinh, xoa bóp, bấm huyệt... cải thiện tốt triệu chứng mất ngủ.

Theo y học cổ truyền, mất ngủ có 4 thể, trong đó thể tâm đởm khí hư - một là vì thể chất yếu đuối, tâm và đởm vốn hư cho nên gặp việc hay sợ, đêm ngủ không yên cũng như sách Thẩm Thị Tôn Sinh viết: "Tâm và đởm đều yếu cho nên hay gặp sợ, chiêm bao vớ vẩn, hư phiền không ngủ"; hai là vì đột ngột bị sợ hãi, dần dần làm cho đởm khiếp tâm hư, mà không ngủ. Hai điểm đó thường làm nhân quả cho nhau. Triệu chứng: mất ngủ, thường hay có chứng đầy tức sườn ngực, ợ hơi, cáu gắt, ngủ hay mơ. Điều trị nên tả hỏa, bình can.

Nguyễn Đức Minh (2018) tiến hành thử nghiệm lâm sàng trên 60 bệnh nhân bị rối loạn giấc ngủ thể can đởm hỏa vượng bằng phương pháp điện châm kết hợp nhĩ châm. Kết quả: thời lượng giấc ngủ của bệnh nhân sau điện nhĩ châm (T2) tăng lên 4-5 giờ so với trước điều trị (T0) ($p < 0,01$), thời lượng giấc ngủ trung bình sau điều trị đạt 6,93 ± 0,97 giờ. Có 43,3% đi vào giấc ngủ dưới 15 phút và 50% từ 15-30 phút. Hiệu quả giấc ngủ tăng lên rõ rệt sau điều trị ($p < 0,01$), 100% bệnh nhân có hiệu quả giấc ngủ trên 85%. Chất lượng giấc ngủ 80% tốt và 16,7% khá. 80% bệnh nhân không còn rối loạn trong ngày sau điều trị. 93,3% bệnh nhân có tình trạng buổi sáng tốt. Các điểm trong thang PSQI sau điện nhĩ châm giảm rõ rệt, giá trị tổng điểm PSQI trung bình giảm từ 18,69 ± 0,71 điểm xuống còn 3,89 ± 0,51 điểm. Kết quả điều trị đạt loại A. Kết quả điện não đồ: tăng biên độ và chỉ số % sóng alpha ($p < 0,01$); giảm biên độ và chỉ số % sóng beta ($p < 0,01$) sau điều trị. Tần số và biên độ của cả 2 sóng alpha và beta trên điện não đồ đều trong giới hạn bình thường. Kết luận: thực tế điện nhĩ châm là phương pháp điều trị an toàn, cải thiện được giấc ngủ cho bệnh nhân, đưa bệnh nhân về giấc ngủ sinh lý. Phần lớn người bệnh đáp ứng với điều trị, sự thay đổi giấc ngủ thường bắt đầu sau 10 lần điện nhĩ châm và kết quả khả quan thực sự phải sau 20 lần điện nhĩ châm [16]. Phùng Đức Đạt tiến hành nghiên cứu nhĩ châm kết hợp thở 4 thì để điều trị mất ngủ không thực tổn cho kết quả cao, các triệu chứng cải thiện rõ rệt [17].

4. KẾT LUẬN

Mất ngủ là một bệnh mạn tính phức tạp, diễn biến tiềm tàng, bệnh nguyên và bệnh sinh đa dạng, điều trị tuy có cải thiện nhưng không thể khỏi hoàn toàn cho bệnh nhân. Biểu hiện trên lâm sàng của bệnh là một tập hợp các triệu chứng phong phú đa dạng, ảnh hưởng lớn tới chất lượng cuộc sống của bệnh nhân.

Theo y học cổ truyền, mất ngủ thuộc phạm vi chứng "thất miên" còn được gọi là "bất mị", "bất đắc miên". "Thất miên" chỉ triệu chứng mất ngủ, nhẹ thì bệnh nhân khó vào giấc ngủ, ngủ nhưng dễ tỉnh giấc, sau khi tỉnh thì không ngủ lại được hoặc ngủ không sâu giấc, trường hợp nặng có thể cả đêm không ngủ được. Hàng loạt các nghiên cứu lâm sàng đều đã chứng minh được nhĩ châm là phương pháp điều trị phù hợp, hiệu quả, an toàn, tiện lợi, kết quả điều trị khả quan, ít tác dụng phụ, mau chóng trả lại cuộc sống sinh hoạt bình thường cho người bệnh.

Việc phát hiện, sáng tạo và kết hợp các phương pháp mới của nhĩ châm trong điều trị mất ngủ trong những năm gần đây có ý nghĩa vô cùng to lớn trong việc cải thiện giấc ngủ cho bệnh nhân. Các phương pháp vừa hiệu quả, vừa an toàn, dễ tiến hành mà hiệu quả cao. Đó là những ưu thế vô cùng tuyệt vời của nhĩ châm, góp phần nâng cao vị thế của y học cổ truyền trong công tác chăm sóc sức khỏe nhân dân.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Lê Hữu Trác, Hải thượng Y tông tâm lĩnh, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 2008.

[2] Khoa Y học cổ truyền, Trường Đại học Y Hà Nội, Nội kinh, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội, 2018.

[3] Chu Quốc Trường, Đặt viên từ nhân tạo trên các huyệt vị loa tai điều trị suy nhược thần kinh, mất ngủ và béo phì, *Tạp chí Y học quân sự*, tr. 26-31.

[4] Nguyễn Trọng Lưu, Từ trường với cơ thể sống và ứng dụng từ trường trong y học, *Tạp chí Thông tin y dược*, 2008, tr. 11-15.

[5] Nguyễn Thị Phương Chi, Nghiên cứu tác dụng của từ trường nhân tạo đối với tác dụng phục hồi chức năng thần kinh ở bệnh nhân nhồi máu não, Luận án tiến sỹ y học, Trường Đại học Y Hà Nội, 2009.

[6] Chyi Lo, Nghiên cứu tác dụng của viên từ nhân tạo trên bệnh nhân mất ngủ, Luận văn thạc sỹ y học, Đại học Thiên Tân, 2013.

[7] Nguyễn Đình Phát, Đánh giá hiệu quả của từ nhĩ châm điều trị mất ngủ thể tâm tỳ hư, Luận văn thạc sỹ y học, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, 2016.

[8] Đoàn Văn Minh, Đánh giá tác dụng của điện châm huyệt Nội quan, Thần môn, Tam âm giao trong điều trị mất ngủ không thực tổn, Luận văn thạc sỹ y học, Trường Đại học Y Hà Nội, 2009.

[9] Đỗ Như Dần, Đánh giá tác dụng của điện nhĩ châm trong điều trị mất ngủ do tâm tỳ khuy tổn, Luận văn thạc sỹ y học, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, 2011.

[10] Trần Thị Liên, Nghiên cứu tác dụng của điện nhĩ châm điều trị mất ngủ thể tâm thận bất giao, Luận văn thạc sỹ y học, Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam, 2015.

[11] Trần Minh Quang, Đánh giá tác dụng của châm loa tai huyệt Thần môn, Giao cảm trên bệnh nhân mắc bệnh mạn tính, *Tạp chí Y học thực hành*, 2014, số 68, tr. 60-68.

[12] Châu Á Tân, Đánh giá tác dụng của Vương bất lưu hành điều trị mất ngủ, Luận văn thạc sỹ y học, Đại học Trung Y Dược Thiên Tân, Trung Quốc, 2012.

[13] Chu Hồng Phương, Khảo sát tác dụng điều trị của hạt Bạch giới tử trong điều trị mất ngủ, Luận văn thạc sỹ y học, Đại học Trung Y Dược Thiên Tân, Trung Quốc, 2014.

[14] Chu Hâm, Đánh giá tác dụng của nhĩ huyệt điều trị rối loạn lo âu, Luận văn thạc sỹ y học, Đại học Trung Y Dược Thiên Tân, Trung Quốc, 2016.

[15] Nguyễn Trường Nam, Đánh giá tác dụng của phương pháp dán hạt thuốc Vương bất lưu hành trên công thức huyệt NADA trong điều trị chứng thất miên theo y học cổ truyền, Luận văn thạc sỹ y học, Trường Đại học Y Hà Nội, 2022.

[16] Nguyễn Đức Minh, Đánh giá tác dụng của phương pháp điện châm huyệt Nội quan, Thái xung trong điều trị rối loạn giấc ngủ thể can đởm hỏa vượng, *Tạp chí Y Dược lâm sàng 108*, 2018, tập 13, số 2.

[17] Phùng Đức Đạt, Nghiên cứu nhĩ châm kết hợp thở 4 thì để điều trị mất ngủ không thực tổn, Luận văn thạc sỹ y học, Trường Đại học Y Hà Nội, 2020.