

肌肉疼痛综合症的中医治疗

(F i b r o m y a l g i a s y n d r o m e)

肿瘤中医防治中心 程昭 博士

TCM Anti-Cancer Centre
Zhao Cheng R.TCMP, R.Ac., Ph.D.

日常生活中，许多人有慢性的肌肉酸痛，包括颈项痛，肩胛痛，腰背痛，以及上下肢的肌肉疼痛。这并不是一个单纯的疼痛病症，而可能是一个纤维肌肉疼痛综合症（F i b r o m y a l g i a s y n d r o m e）□，也称之为纤维肌炎。本病以全身广泛的肌肉疼痛和特殊的压痛点为特征，如图所示，这些特殊的压痛点分布在胸锁关节，肩胛部，腰背部，胸腹部，臀部，肘关节和膝关节等部位。在图示的18个压痛点中，如果有11个明显的压痛点，即可确诊为本病。除肌肉疼痛外，患者还表现为疲乏无力，注意力不集中，学习困难，头痛，失眠，烦躁，情绪抑郁，眼睛，口腔或阴道干燥，小便频数，大便失调，手臂或下肢有麻痹，皮肤蚁走感等全身症状，部分病例伴有肌腱炎或滑囊炎。病情时好时坏，时重时轻，可持续存在多年。患者痛苦异常，但有时不易被家庭成员所理解或同情。

发病原因不明，可发生于任何年龄□有家族倾向性（一个家族中多人患病），患有自身免疫性疾病或关节炎的患者易并发此病。据估计，北美洲至少有370万人罹患这种疼痛综合症。其发病或病情加重与多种因素有关，如气候（寒冷或潮湿）变化，精神紧张，身体抵抗力减弱等等。现代医学对纤维肌肉疼痛综合症没有特效的治疗办法，一般是对症治疗，如用止痛药以缓急疼痛，用镇静药以治疗失眠和精神紧张等。

中医学认为，纤维肌肉疼痛综合症属于痹症的范畴，痹就是闭阻的意思，突出本病主要是由于经络闭阻，气血不畅所致。如《证因脉治痹症论》说：“痹者，闭也。经络闭塞，麻痹不仁，或攻注作痛，或凝结关节，或重着难移，故名曰闭。”内在的精神紧张，产后体虚，或更年期内分泌激素不平衡；

外在环境的居处潮湿，寒冷，以及受风着凉等都是发病或病情加重的诱因。中老年妇女罹患此病者尤为多见。我们在临床治疗时主要分为两大类型：

1) **气滞血瘀型**：病程较久，全身肌肉刺痛，颈背部肌肉僵硬不舒痛，有定处。头痛，失眠，烦躁，情绪抑郁，舌质紫暗，有瘀点，脉玄涩。治疗宜行气活血止痛，方选清代医家王清任的身痛逐瘀汤加减：当归 15 g，赤芍 15 g，桃仁 12 g，红花 6 g，独活 12 g，牛膝 12 g，秦艽 12 g，丹皮 12 g，桂枝 6 g，元胡 6 g □ 水煎服，每日一剂。

2) **风寒湿痹型**：表现为慢性肌肉酸痛，时轻时重，肢体酸楚重着，拘急不舒。疼痛遇寒加重，得温则减。舌苔淡白，脉象沉紧。治疗宜散寒祛湿，通络止痛，用独活寄生汤加减：独活 15 g，桑寄生 15 g，川芎 12 g，羌活 12 g，牛膝 12 g，杜仲 12 g，党参 12 g，白术 12 g，茯苓 12 g，细辛 3 g，水煎服，每日一剂。

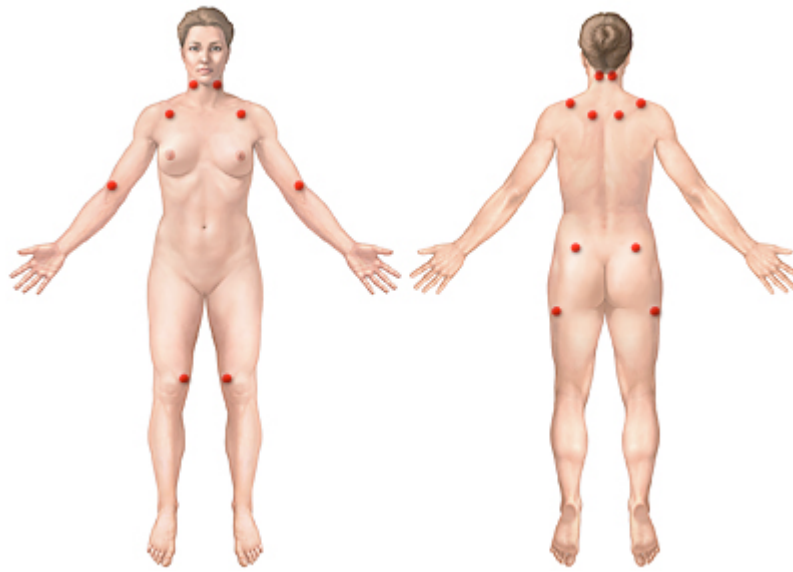
本病的发生，风寒湿热之邪是外在因素，而正气不足是内在因素。其主要病机是邪气流注经络，气滞血瘀，脉络失养。其治疗大法以行气活血，缓急止痛为要。祛风通经之药，中病即止，防燥气耗血之过；用温经散寒之品，又当结合助阳之味，使阳气充足，则寒散血活而诸症愈；用渗湿通淋之药，则必须佐以健脾之味，使其脾旺能胜湿，气足无顽麻。总之，根据不同的病症，加减化裁，辨证选药。

此外，针灸在止痛，情绪抑郁和失眠等治疗方面有着显著的效果，常选用四神聪，大椎，风池，巨骨，曲池，外关，环跳，阳陵，关元，气海，血海等穴位。针灸与内服药结合，相得益彰，有如桴鼓之应，短时间即可见到疗效。

病例介绍：女，42岁，实验室工作，缘于产后受凉，患纤维肌肉疼痛综合症12年，病情时好时坏，时重时轻，但有逐年加重的趋势。全身肌肉刺痛，不可触摸，颈背部肌肉僵硬不舒，早晨起床时尤重。伴有头痛，失眠，烦

躁，情绪抑郁，不能坚持工作，查舌质紫暗，有瘀点，脉玄涩。症属气滞血瘀，治疗宜行气活血止痛。用身痛逐瘀汤加减：独活 15 g，桑寄生 15 g，川芎 12 g，羌活 12 g，牛膝 12 g，仙灵脾 12 g，杜仲 12 g，党参 12 g，白术 12 g，茯苓 12 g，细辛 3 g，炒枣仁 15 g，水煎服，每日一剂。配合隔日一次针灸治疗。1 周后头痛愈，1 个月后身体疼痛减轻，可正常工作，继续治疗 5 个月，基本痊愈。

肌肉疼痛和特殊的压痛点示意图：



图：

Fibromyalgia