



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



Department of
**Social Work &
Social Administration**
The University of Hong Kong



International Association
for Health and Yangsheng
國際健康養生會

有關艾灸與按摩治療慢性痛症的可行性及有效性研究

摘要

目的：本研究旨在評估一個簡單方便可由照顧者去使用的艾灸按摩器用於緩解慢性疼痛（持續超過3個月或以上）的可行性及有效性。我們預計，這種簡單方便的可於家庭使用的艾灸按摩器是一種有效的止痛方法。

方法：78名患有慢性疼痛的參與者由電腦生成的數字編排隨機分配到實驗組或對照組。參與者需要於四個時段，包括基線（T0），基線5天後（T1），治療後（T2）和治療後第5天（T3）分別填寫一份包括基本個人資料，疼痛，食慾和抑鬱的問卷。參與者接受每日兩支艾灸，連續五天由受訓的照顧者/工作人員實施的艾灸及按摩治療。

結果：當與對照組比較，實驗組的主觀平均疼痛水平顯著地下降了1.22（ ± 2.44 的標準差， p 值=0.04），實驗組的食慾也略有改善（ p 值=0.07）。實驗組的抑鬱症狀比研究開始的時候也有所改善。

結論：本研究的結果顯示，艾灸及按摩是參與者的常規止痛方法以外相對有效緩解疼痛的替代治療。與對照組相比，實驗組的食慾也略有改善。儘管實驗組的抑鬱程度沒有顯著改善，但與基線水平相比，也有改善的趨勢。相對短的5天治療時間是該研究的不足之處。未來的研究可以考慮使用較長時間的治療。

相關圖表

表格一：參加者於研究開始的基本情況¹

	總數 (n= 78)	實驗組 (n= 40)	對照組 (n= 38)	P 值
年齡 (歲)	59.21 ± 3.84	59.25 ± 3.77	59.16 ± 3.96	.92
性別				
女性	69 (88%)	35 (88.5%)	34 (85%)	.79
男性	9 (12%)	5 (12.5%)	4 (15%)	
疼痛程度				
現在		5.75 ± 1.92	5.16 ± 1.79	.17
上星期		6.70 ± 2.23	5.97 ± 2.22	.16
SNAQ 平均得分		14.50 ± 1.49	14.79 ± 1.36	.37
GDS 平均得分		5.88 ± 3.25	6.42 ± 4.18	.52

SNAQ, 簡化營養食慾問卷; GDS, 老年抑鬱量表; ¹所有數值為平均數 ± 標準差

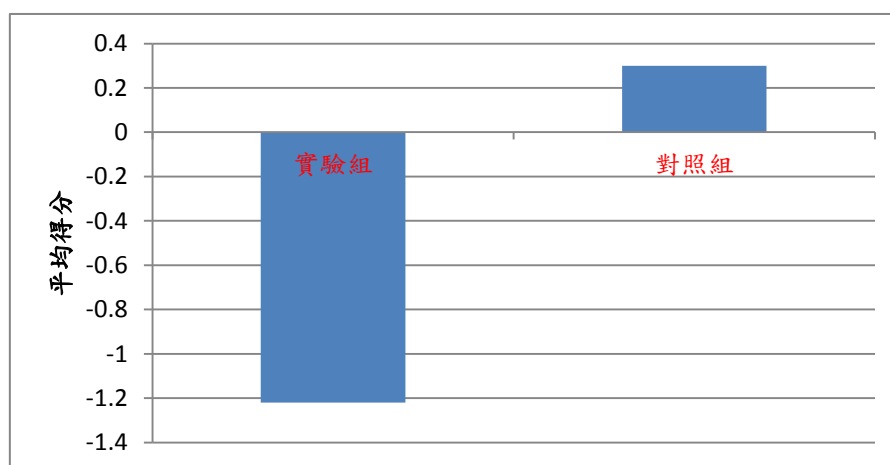


圖 1 兩組疼痛水平的變化 (現在) 治療後 (T₂-T₁) 的比較

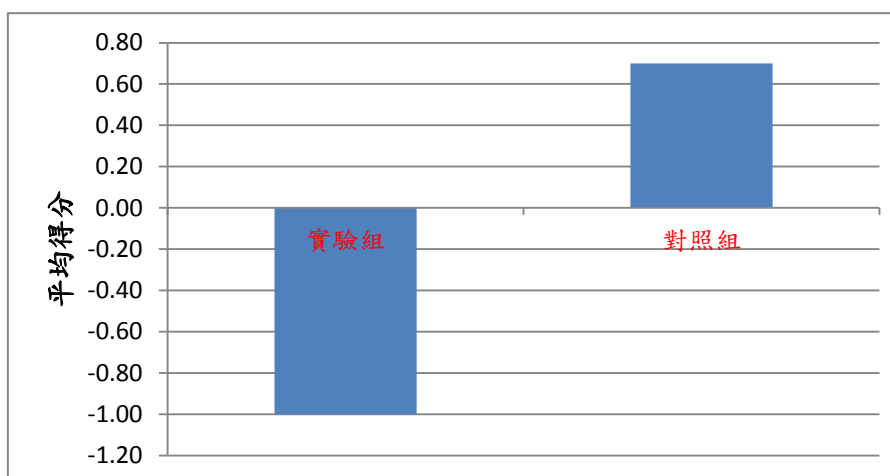


圖 2 兩組疼痛水平的變化 (上星期) 治療後 (T₂-T₁) 的比較

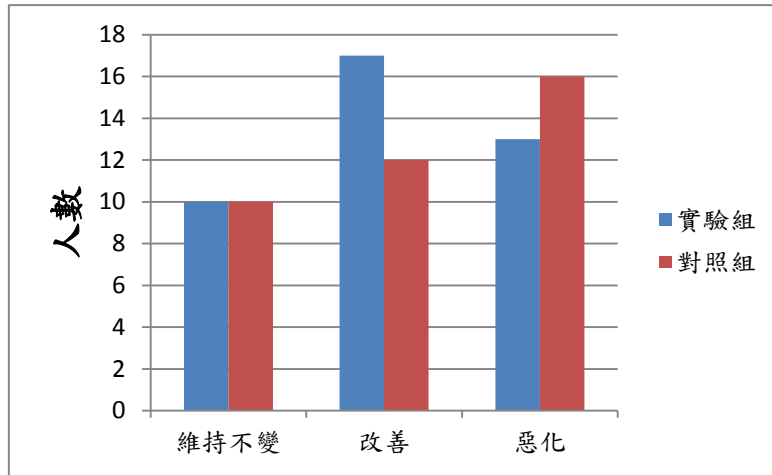


圖 3. 實驗組和對照組於 (治療前後 $T_2 - T_1$) 之間的最高疼痛程度 (現在) 的區別¹

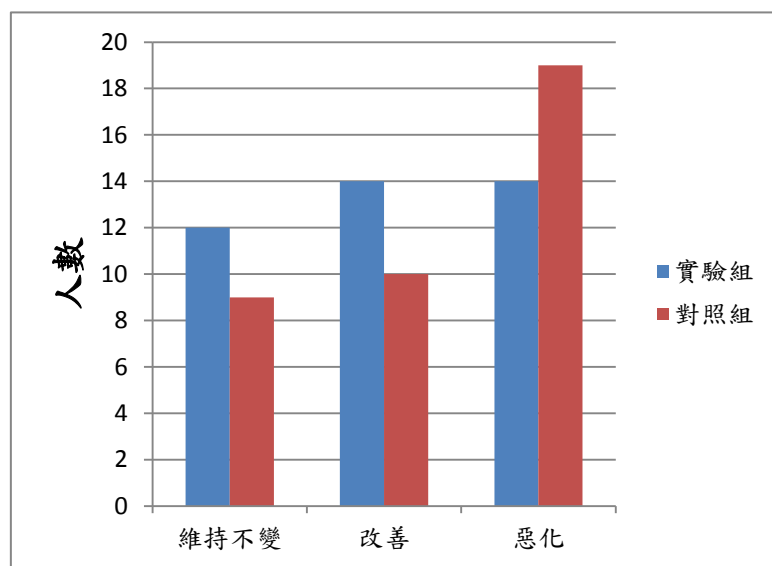


圖 4. 實驗組和對照組於 (治療前後 $T_2 - T_1$) 之間的最高疼痛程度 (上星期) 的區別