



การฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ Acupuncture for Treatment of Insomnia

รัชนีกร สิมมาอ่อน

Ratchaneekorn Simma-on

สาขาวิชาการแพทย์แผนจีน วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
Department of Traditional Chinese Medicine, College of Allied Health Sciences,
Suan Sunandha Rajabhat University
E-mail : ratchaneekorn.si@ssru.ac.th

บทคัดย่อ

ภาวะนอนไม่หลับพบบ่อยมากขึ้นในวัยหนุ่มสาว วัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีสาเหตุจากปัจจัยด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจและสังคม ภาวะนี้ส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายและความสามารถในการดำเนินชีวิตหลาย ๆ ด้าน การรักษาด้วยการรับประทานยา อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงได้ ผู้ป่วยจึงหันมารักษาด้วยแพทย์ทางเลือกมากขึ้น การรักษาด้วยการฝังเข็มตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาภาวะนอนไม่หลับ

บทความนี้จึงได้ศึกษาข้อมูลงานวิจัยในประเทศจีนที่เกี่ยวกับการฝังเข็มในการรักษาภาวะนอนไม่หลับย้อนหลัง 5 ปี วัตถุประสงค์ ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์ใช้สำหรับการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับในประเทศไทย และเพื่อเป็น แนวทางการเพิ่มทางเลือกในการรักษาให้กับผู้ป่วย จากผลการศึกษาพบว่า การฝังเข็มมีประสิทธิภาพในการรักษา ภาวะนอนไม่หลับ นอกจากนี้การฝังเข็มยังเป็นวิธีการรักษาที่ง่าย สะดวก ผลข้างเคียงน้อย มีประสิทธิภาพในการรักษาสูง การฝังเข็ม รักษาภาวะนอนไม่หลับจึงเป็นแนวทางการรักษาอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ควรส่งเสริมให้มีการใช้ในการรักษาทางคลินิก มากขึ้น และควรส่งเสริมให้มีการวิจัยเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ ได้

คำสำคัญ : ฝังเข็ม ภาวะนอนไม่หลับ แพทย์แผนจีน

Abstract

Insomnia is more common in young adults, working age and elderly which is caused by factors such as health, economic and social factors. These conditions were affected quality of life including daily routine. Drug treatment may cause side effects. Acupuncture treatment was an alternative medical therapy, especially, traditional Chinese Medicine Science. Acupuncture treatment according to Traditional Chinese Medicine science. It has been recognized to be effective in treating insomnia.

This paper aims to examine research data in China on acupuncture in the treatment of insomnia over the past 5 years. Insomnia in Thailand and as a guideline to increase treatment options for patients. From the results of the study, it was found that acupuncture is effective in treating insomnia. In addition, acupuncture is an easy, convenient treatment method with few side effects, high therapeutic efficiency. Acupuncture for



insomnia is therefore an alternative treatment approach. that should encourage more clinical use and should encourage research to lead to its application in conjunction with other sciences.

Keywords : Acupuncture, Insomnia, Traditional Chinese Medicine

บทนำ

ในปัจจุบันภาวะนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อย ทั้งในวัยหนุ่มสาว วัยทำงานและวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากมีปัจจัยกระตุ้นที่เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยด้านสุขภาพ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ภาวะความเครียด จากการเรียนและการทำงาน (พิมพ์พิชญ์, 2564) ปัจจัยเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดภาวะนอนไม่หลับได้ ภาวะนอนไม่หลับถึงแม้ว่าจะไม่ใช่โรคร้ายแรง แต่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต การเรียน การทำงานและสุขภาพ ทั้งอาจเป็นสาเหตุให้อาการต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น อาการใจสั่น เจ็บหน้าอก เวียนหน้า ปวดศีรษะ ตลอดจนอัมพฤกษ์ อัมพาต กำเริบและพัฒนาไปสู่อาการที่ร้ายแรงขึ้นได้ (Fu, 2017) ตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน สาเหตุของภาวะนอนไม่หลับเกิดจากอินหยางซึ่งและเลือดขาดความสมดุล จึงแสดงออกเป็นกลุ่มอาการต่าง ๆ เช่น กลุ่มอาการซึ่งของหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการม้าม และกระเพาะอาหารขาดความสมดุล กลุ่มอาการเสมหะร้อนกระทบอวัยวะภายใน กลุ่มอาการตับติดขัดจึงก่อให้เกิดไฟ กลุ่มอาการอินพร่องจึงก่อให้เกิดไฟ หรือ กลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการนอนหลับ จึงก่อให้เกิดภาวะนอนไม่หลับขึ้น ในปัจจุบัน แนวทางการรักษาภาวะนอนไม่หลับทางการแพทย์แผนปัจจุบัน รักษาด้วยการรับประทานยาปฏิชีวนะ (China Sleep Research Association, 2017) ซึ่งหากรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลาเวลานาน ผู้ป่วยอาจได้รับผลข้างเคียงจากฤทธิ์ยาได้ อาจเกิดการดื้อยา หรือหากหยุดยาแล้วมีโอกาสในการเกิดโรคซ้ำสูง (Huang et al., 2018) ผู้ป่วยจึงหันมาการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกมากยิ่งขึ้น มีงานวิจัยจำนวนมากระบุถึงประสิทธิภาพของการฝังเข็มตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน ในปี ค.ศ. 2002 องค์การอนามัยโรค (WHO) ได้สรุปจากผลงานวิจัยและรองรับแล้วว่าการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับได้ผลที่ดียิ่งชัดเจน (World Health Organization, 2003) การฝังเข็มนอกจากจะช่วยเพิ่มคุณภาพของการนอนหลับแล้ว ยังช่วยเพิ่มระยะเวลาในการนอน ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้ป่วยดีขึ้นอีกด้วย (Bo, 2020) บทความนี้จึงได้ศึกษางานวิจัยในประเทศจีนเกี่ยวกับการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับและนำมาสรุปและวิเคราะห์เพื่อให้การฝังเข็มเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการรักษาผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับและเป็นแนวทางในการพัฒนาเพื่อนำไปสู่การรักษาร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ ได้

วิธีการวิจัย

ทำการศึกษาข้อมูลงานวิจัย จากเว็บไซต์ www.cnki.net (China National Knowledge Infrastructure, CNKI) ซึ่งเป็นฐานข้อมูลความรู้ด้านการศึกษาของประเทศจีน โดยระบุคำค้นหา การฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับคัดเลือกบทความย้อนหลัง 5 ปี จากปี 2017-2022 ที่มีจำนวนผู้ป่วยที่มีภาวะนอนไม่หลับจำนวน 30 รายขึ้นไป โดยใช้วิธีการรักษา คือ การฝังเข็มเพียงอย่างเดียว เปรียบเทียบกับกลุ่มใช้ยาแผนปัจจุบันในการรักษา บทความทั้งหมดเป็นบทความวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารต่าง ๆ ของประเทศจีนแล้ว จึงได้นำบทความนี้มาสรุปและวิเคราะห์ผลของการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ



ผลการวิจัย

ภาวะนอนไม่หลับในทัศนคติของแพทย์แผนจีน

ภาวะนอนไม่หลับ คือ ภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนอนหลับได้อย่างปกติ มีความยากลำบากในการเข้านอนหรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ได้ง่ายหรือเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วมีความยากลำบากในการนอนหลับอีกครั้ง ในขณะเดียวกันอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ เวียนหัว อ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร ใจสั่น ลืมง่าย ผื่นเยอะ เป็นต้น (State Administration of Traditional Chinese Medicine, 1994)

กลไกการเกิดโรคตามศาสตร์การแพทย์แผนจีน

ในทางศาสตร์การแพทย์แผนจีน ภาวะนอนไม่หลับเกิดจากความไม่สมดุลของอินหยางซึ่งและเลือดในอวัยวะต้นและอวัยวะกลาง สาเหตุหลักของภาวะนอนไม่หลับคือ หยางไม่สามารถเข้าสู่อิน หยางไม่ประสานกัน ภาวะนอนไม่หลับโดย ส่วนมากสามารถแบ่งตามกลุ่มอาการได้ เช่นกลุ่มอาการหัวใจสูงน้ำตื้นหรือร้อน กลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการม้าม และกระเพาะอาหารไม่สมดุลกัน กลุ่มอาการเสมหะร้อนกระทบอวัยวะภายใน กลุ่มอาการชื้นของตับติดขัดจนทำให้เกิดความร้อน กลุ่มอาการอินพร่องโพก้าเร็บ กลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกัน เป็นต้น ปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ มีสองปัจจัย ปัจจัยแรกคือสาเหตุเกิดจากอินหยางซึ่งเลือดขาดความสมดุล ก่อให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ ปัจจัยที่สอง เกิดจากการ ได้รับผลกระทบจากโรคอื่น ๆ เช่น อาการไอ แน่นท้อง เป็นต้น ส่งผลต่อการนอน (Ge et al., 2018; Zou et al., 2018)

การฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ

ในประเทศจีน มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงถึงประสิทธิภาพของการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ จึงได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูล และยกตัวอย่างบทความวิจัยมา 8 บทความ ซึ่งทำการศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับจำนวน 4 บทความ ผู้ป่วยวัยทองที่มีภาวะนอนไม่หลับจำนวน 3 บทความ และผู้ป่วยมะเร็งกลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่องหลังการบำบัดด้วยเคมีที่มีอาการนอนไม่หลับจำนวน 1 บทความ มีรายละเอียดงานวิจัยในประเทศจีนดังตารางที่ 1 ซึ่งประกอบไปด้วยผู้วิจัยหลัก จำนวนผู้ป่วยที่ทำการศึกษา จำนวนผู้ป่วยในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม วิธีการรักษาของทั้งสองกลุ่ม จุดฝังเข็มหลักและชื่อยาที่ใช้ในการรักษา รวมถึงประสิทธิภาพของการรักษาทั้งหมดหรือผลการทดลองที่แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติ (P-value)หรือผลการทดลองอื่น ๆ

ตารางที่ 1 การฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ

| ผู้วิจัยหลัก | จำนวนผู้ป่วย (ราย) | กลุ่มทดลอง (ราย) | จุดฝังเข็มหลัก | กลุ่มควบคุม (ราย) | ชื่อยา (ปริมาณยา) | ประสิทธิภาพของการ รักษาทั้งหมด/ผลการ ทดลอง |
|----------------------------------|-----------------------|---------------------|--|----------------------|----------------------|--|
| Teng Y (Teng et al., 2017) | 42 | ฝังเข็ม (22) | Shenting (GV24), Taiyang (EX-HN5), Yintang (EX-HN3), Neiguan (PC6), Shenmen (HT7), Hegu (LI4), Sanyinjiao (SP6), Taichong (LR3) | ยา (20) | Estazolam 1 mg/d | กลุ่มทดลอง 81.82% กลุ่มควบคุม 70.0% (P<0.05) |



| ผู้วิจัยหลัก | จำนวนผู้ป่วย (ราย) | กลุ่มทดลอง (ราย) | จุดฝังเข็มหลัก | กลุ่มควบคุม (ราย) | ชื่อยา (ปริมาณยา) | ประสิทธิภาพของการ รักษาทั้งหมด/ผลการ ทดลอง |
|---------------------------------|-----------------------|---------------------|--|----------------------|------------------------|---|
| Yang J (Yang et al., 2017) | 162 | ฝังเข็ม (81) | Neiguan (PC6), Shenmen (HT7), Taixi (K13), Zusanli (ST36), Zhongwan (CV12) | ยา (81) | Estazolam 1 mg/d | กลุ่มทดลอง 91.36% กลุ่มควบคุม 76.54% (P < 0.05) FSH, LH, E2, PSQI (P<0.05) |
| Zhang W (Zhang et al., 2017) | 62 | ฝังเข็ม (31) | Baihui (GV20), Sishencong (EX-HN1), Anmian (EX-HN19), Taichong (LR 3), Geshu (BL17) | ยา (31) | Estazolam 1 mg/d | กลุ่มทดลอง 93.55% กลุ่มควบคุม 86.67% (P<0.05) |
| Song S (Song and Cui, 2019) | 212 | ฝังเข็ม (106) | Taixi (K13), Shenmen (HT7), Sanyinjiao (SP6), Hegu (LI4), Qihai (CV6), Guanyuan (CV4), Taichong (LR3), Zusanli (ST36) | ยา (106) | Lorazepam 0.5 mg/d | กลุ่มทดลอง 96.23% กลุ่มควบคุม 83.96% (P<0.05) FSH ลดลง E2 เพิ่มขึ้น |
| Shi Y (Shi, 2020) | 80 | ฝังเข็ม (40) | Baihui (GV20), Xinhui (GV22) | ยา (40) | Diazepam 2.5 mg/d | กลุ่มทดลอง 92.5% กลุ่มควบคุม 72.5% (P<0.05) *PSQI ลดลง *AIS ลดลง *ZPS ลดลง |
| Shao Z (Shao, 2018) | 45 | ฝังเข็ม (23) | Sishencong (EX-HN1), Sanyinjiao (SP6), Shenmen (HT7) | ยา (22) | Alprazolam 0.4 mg/d | กลุ่มทดลอง 91.3% กลุ่มควบคุม 81.1% (P<0.05) *PSQI (P<0.05) |
| Bo C (Bo, 2020) | 80 | ฝังเข็ม (40) | Baihui (GV20), Shenmen (HT7), Shenting (GV24), Sanyinjiao (SP6) | ยา (40) | Alprazolam 2 เม็ด/d | กลุ่มทดลอง 95% กลุ่มควบคุม 80% (P<0.05) |
| Gao P (Gao, 2021) | 110 | ฝังเข็ม (55) | Shenmen (HT7), Sanyinjiao (SP6), Anmian (EX-HN19) | ยา (55) | Estazolam 1 mg/d | กลุ่มทดลอง 96.36% กลุ่มควบคุม 74.55% (P<0.05) *PSQI ลดลง |



คำอธิบายคำย่อในตารางที่ 1

| | |
|-------------------|--|
| *FSH | Follicle Stimulating Hormone |
| *LH | Luteinizing hormone |
| *E2 | Estradiol |
| *PSQI | Pittsburgh sleep quality index |
| *AIS | Athens insomnia scale |
| *ECOG, ZPS scores | Physical state in Eastern Cooperative Oncology Group |

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาข้อมูลงานวิจัยในประเทศจีน พบว่า ตามศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีน สาเหตุของภาวะนอนไม่หลับ เกิดจาก ยินหยางซึ่งและเลือดขาดความสมดุล จึงแสดงออกเป็นกลุ่มอาการต่าง ๆ เช่นกลุ่มอาการซึ่งของหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการหัวใจและม้ามพร่อง กลุ่มอาการม้ามและกระเพาะอาหารขาดความสมดุล กลุ่มอาการเสมหะร้อนกระบอบวัยวะภายใน กลุ่มอาการตับติดขัดจึงก่อให้เกิดไฟ กลุ่มอาการยินพร่องจึงก่อให้เกิดไฟ หรือกลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการนอนหลับ จึงก่อให้เกิดภาวะนอนไม่หลับขึ้น ดังนั้นหลักการรักษาโรคพื้นฐานด้วยการฝังเข็มคือ บำรุงหัวใจและม้าม ปรับสมดุลให้ม้ามและกระเพาะอาหาร ขจัดเสมหะที่ก่อให้เกิดความร้อน ระบายไฟตับ หล่อเลี้ยงยินขับความร้อน ทำให้หัวใจและไตประสานกันและสงบเสถียร (Huang, 2021) การรักษาจะรักษาตามกลุ่มอาการ จุดฝังเข็มที่ใช้บ่อย คือ จุด Baihui (GV20), Shenmen (HT7), Sishencong (EX-HN1), Neiguan (PC6) เป็นต้น จุด Baihui (GV20) อยู่บนเส้นลมปราณดู ตำแหน่งอยู่บริเวณกลางศีรษะ มีคุณสมบัติช่วยในการทำให้จิตใจสงบ สงบเสถียร (Bo, 2020) หากกระตุ้นจุดนี้ จะช่วยปรับสมดุลอินหยางในร่างกาย สงบลม ปลุกสมอง บำรุงซึ่งไม่ให้หลุด ในกลไกของการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ จะออกฤทธิ์ควบคุมการส่งกระแสประสาทในร่างกาย ช่วยให้การนอนหลับของผู้ป่วยดีขึ้น (Liu and Chen, 2018; Hei et al., 2018) จุด Shenmen (HT7) อยู่บนเส้นลมปราณมือเส้าอินหัวใจ เป็นจุดหยวนของหัวใจ มีคุณสมบัติช่วยในการทำให้จิตใจสงบ มีส่วนช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ ส่งผลกระทบต่อสมองส่วน cerebral cortex สามารถควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการว้าวุ่นกระวนกระวายใจ ในผู้ป่วยกลุ่มอาการหัวใจและไตไม่ประสานกันได้ จุด Neiguan (PC6) อยู่บนเส้นลมปราณมือเจียวินลงหุ้มหัวใจ ตำแหน่งอยู่เหนือรอยพับข้อมือ 2 ชู่น มีคุณสมบัติช่วยในการสงบหัวใจ ทำให้เส้นสงบ ช่วยปรับสมดุลภายในและภายนอก (Ji, 2008) จุด Sishencong (EX-HN1) ตำแหน่งอยู่บนสุดของศีรษะ มีคุณสมบัติช่วยให้สงบจิตใจ ช่วยในการนอนหลับ (Gao, 2021) Huang (2021) รายงานว่า การฝังเข็มจุด Baihui (GV20) และ Shenmen (HT7) จะช่วยเพิ่มการหลั่งสาร 5-HT ในส่วนของ hypothalamus และสาร 5-HT มีผลต่อการควบคุมการนอนหลับของร่างกาย สารนี้สามารถออกฤทธิ์กระตุ้นสมองส่วน cerebral cortex หากสาร 5-HT ในร่างกายต่ำเกินไป จะทำให้มีโอกาสค่อนข้างง่ายที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบได้ เช่น อาการซึมเศร้า ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการนอนหลับได้ การฝังเข็มจะช่วยควบคุมการหลั่งสาร 5-HT ซึ่งจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการนอนหลับให้ดีขึ้นได้ Gao (2021) รายงานว่า การฝังเข็มบนจุดฝังเข็ม จะกระตุ้นไปยังกล้ามเนื้อและระบบประสาทโดยรอบ ช่วยส่งเสริมการควบคุมระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้ผู้ป่วยจิตใจสงบ และยังส่งเสริมการทำงานของระบบไหลเวียน ทำให้รอบของการนอนหลับ-การตื่นกลับสู่สภาวะปกติ ส่งผลต่อการปรับปรุงคุณภาพของการนอนหลับให้ดีขึ้นได้ การฝังเข็มจะได้ผลดีต้องได้รับความร่วมมือจากผู้ป่วยด้วย นอกจากจะรักษาตามกลุ่มอาการแล้ว ผู้ป่วยยังต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น เข้านอนให้เป็นเวลา ก่อนนอนทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด และยังสามารถรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ช่วยในการนอนหลับได้อีกด้วย จากการวิจัยจะเห็นได้ว่า การฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับ นอกจากจะช่วยให้ประสิทธิภาพในการนอนดีขึ้นแล้ว



(Bo, 2020) ช่วยปรับสภาพจิตใจ คลายความวิตกกังวลและความเครียด (พิมพิชญ์, 2564) ยังทำให้เส้นลมปราณปลอดโปร่ง เมื่อเลือดไหลเวียนสะดวก ซึ่งและเลือดในร่างกายเกิดความสมดุล ส่งผลให้ภาวะนอนไม่หลับดีขึ้น อวัยวะโดยรวมของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น อาการข้างเคียงจากภาวะนอนไม่หลับจึงดีขึ้น ทำให้คุณภาพในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นตามไปด้วย (Huang, 2021) จึงสรุปได้ว่าการรักษาด้วยการฝังเข็มมีประสิทธิภาพโดยรวมดีกว่าเมื่อเทียบกับการรักษาด้วยยา สามารถนำมาประยุกต์ใช้รักษาผู้ป่วยในประเทศไทยได้ แต่งานวิจัยทางคลินิกเกี่ยวกับการฝังเข็มรักษาภาวะนอนไม่หลับในประเทศไทยยังมีน้อย ควรส่งเสริมให้มีการเก็บข้อมูลผู้ป่วย และส่งเสริมการวิจัยทางคลินิก เพื่อนำผลที่ได้ไปต่อยอดในการรักษาร่วมกับศาสตร์อื่น ๆ ได้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- พิมพิชญ์ มุจลินท์โมลี. (2564). *รับมือกับภาวะนอนไม่หลับด้วยการฝังเข็ม*. <https://www.huachiewtcm.com/content/8818/>
- Bo, C. (2020). Clinical efficacy of acupuncture and moxibustion in the treatment of insomnia. *Cardiovascular Disease Electronic Journal of integrated traditional Chinese and Western Medicine*, 8(35), 170,176.
- China National Knowledge Infrastructure. (n.d.). www.cnki.net.
- China Sleep Research Association. (2017). Guidelines for the diagnosis and treatment of insomnia in China. *National, Medical Journal of China*, 97(24), 1844-1856.
- Fu, Y. (2017). Clinical efficacy of acupuncture and moxibustion in the treatment of insomnia. *Nei Mongol Journal of Traditional Chinese Medicine*, 36(10), 137-138. <http://doi.org/10.16040/j.cnki.cn15-1101.2017.10.138>
- Gao, P. (2021). The clinical effect of acupuncture in the treatment of insomnia. *China Journal of Convalescent Medicine*, 30(11), 1178-1180.
- Ge, Q., Zhang, M. and Fang, J. (2018). Professor Fang Jianqiao's experience in treating insomnia patients with acupuncture and auricular point. *Journal of Zhejiang University of Traditional Chinese Medicine*, 42(4), 330-332.
- Hei, Y and Wang, L. (2018). Clinical Study of Abdominal Acupuncture Combined with Plum-Blossom Needle Tapping Treating Insomnia due to Deficiency of both the Heart and the Spleen. *Journal of Clinical Acupuncture and Moxibustion*, 34(7), 22-27.
- Huang, J. (2021). Research progress of acupuncture in the treatment of insomnia. *CJGMCM*, 32(6), 3917-3919. <http://doi.org/10.3969/j.issn.1003-8914.2021.22.061>
- Huang, Z., Xu, Z., Wang, H., Zhao, Z. Q. and Rao, Y. (2018). Influence of ethanol on the metabolism of alprazolam. *Expert Opinion on Drug Metabolism & Toxicology*, 14(6), 551-559.
- Ji, F. (2008). Clinical Observation on Treatment of Menopausal Insomnia with Acupuncture of the Heart and Kidney of Jiaotong. *Journal of Gansu College of Traditional Chinese Medicine*, 27(12), 21-22.
- Liu, J. and Chen, W. (2018). Clinical efficacy of Yuanluo acupuncture on insomnia and its effect on expression of monoamine transmitters. *Clinical Journal of Acupuncture and Moxibustion*, 34(7), 31-35.



- Shao, Z. (2018). Therapeutic Observation on Primary Insomnia Treated by Acupuncture with Points of "Heaven, Man and Earth". *Digest of the latest medical information in the world*, 18(54), 143-145. <http://doi.org/10.19613/j.cnki.1671-3141.2018.54.110>
- Shi, Y, (2020). Clinical Observation of Scalp Acupuncture in Improving Insomnia of Deficiency of Heart and Spleen Type in Patients with Malignant Tumors after Chemotherapy. *Journal of Shandong University of Traditional Chinese Medicine*, 44(2), 164-168.
- Song, S. and Cui, H. (2019). Clinical Observation on the Therapeutic Effect of Acupuncture on Menopausal Insomnia. *World Journal of Sleep Medicine*, 6(11), 1524-1525.
- State Administration of Traditional Chinese Medicine. (1994). *TCM diagnosis and curative effect*. Nanjing: Nanjing University Press.
- Teng, Y., Xie, R., Hu, B. et al. (2017). Forty Two Cases with Insomnia Treated by Puncturing "Sleep-Promoting Acupoints". *HENAN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE*, 37(5), 882-884.
- World Health Organization. (2003). *Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials*. Geneva: World Health Organization.
- Yang, J., XU, H., BAI, J. et al. (2017). Scalp and Body Acupuncture in Treating 81 Cases of Insomnia. *Western Journal of Traditional Chinese Medicine*, 30(2), 4-6.
- Zhang, W., PI, Y., Chen, T. et al. (2017). Clinical Observation of Treating Perimenopausal Insomnia by Acupuncture under the Theory of Liver Treatment. *Journal of Sichuan of Traditional Chinese Medicine*, 35(9), 152-155.
- Zou, P., Zhou, Q., Cai D. et al. (2018). Research progress of acupuncture in regulating sleep structure and central neurotransmitter in insomnia. *Chinese Journal of Basic Medicine of Traditional Chinese Medicine*, 24(3), 428-430.