

中医治疗神经内科失眠患者的疗效观察

孙宛君

宝鸡市妇幼保健院 陕西 宝鸡 721000

摘要: 失眠是一种常见的神经内科疾病,其症状包括难以入睡、睡眠质量差、早醒等。传统中医治疗失眠的方法多种多样,包括针灸、草药煎煮、按摩等。鉴于中医治疗失眠的丰富经验,本文以中医为主要治疗手段,对神经内科失眠患者的疗效进行观察,旨在探究中医对失眠症的治疗方法和疗效。

关键词: 中医;神经内科失眠;疗效

引言

在神经内科中失眠患者具体表现为:难以入睡和较短的睡眠时间,致使患者很难进入睡眠的正常状态,进而影响患者第2天正常生活,会在工作或其他活动中产生瞌睡感,较差的精神状态会影响他们的正常休息,需在临床上采取积极有效措施进行治疗。失眠是一种常见的神经内科疾病,给患者带来诸多不适,严重影响生活和健康,给社会和家庭带来经济负担。中医认为失眠的病因病机很多,如情志失调、气血不足、元气亏损、阴阳失衡等,因此中医治疗失眠主要依据辨证分型和个体化治疗为基础,以针灸、推拿、草药汤剂、针刺和耳穴贴压等中医疗法为主要手段调节人体的整体平衡,本文就中医治疗神经内科失眠患者的方法进行详细介绍。

1 失眠的病理和后果

1.1 失眠的病理

神经系统紊乱,脑干、丘脑、杏仁核、下丘脑和下颌前庭核等脑区负责控制调节睡眠。若这些区域出现紊乱,则会影响睡眠质量^[1]。例如,在睡眠中,大脑皮层处于低活动状态,但是在失眠状态下,大脑皮层会出现高度活跃,产生过度的思考和烦躁不安的情绪等,进而影响睡眠。内分泌系统失调。体内分泌系统的神经内分泌调节与睡眠密切相关。在神经系统控制下,内分泌系统会释放相关激素来调节睡眠。例如,人体中的褪黑激素会随着晚上的到来而分泌增加,促进睡眠的诱导和维持。而在失眠症状出现时,内分泌系统常会出现失调、失衡,使得褪黑激素的分泌受到抑制,难以入睡。心理因素的影响。心理因素也是导致失眠的重要因素,例如工作压力、情感变化、焦虑、抑郁等,都会对人的精神状态产生消极的影响,进而导致失眠。

1.2 失眠的后果

免疫系统下降。失眠症状增加,患者的身体免疫功能下降,免疫细胞数量和功能减弱,导致机体容易感

染各类疾病。代谢紊乱。失眠患者身体代谢紊乱,常伴有体重升高、血脂升高、血糖升高等代谢异常,不但会影响身体健康,也会加重失眠症状。心理问题。失眠会加重焦虑、抑郁等心理问题,甚至会使患者出现思维不清、精神错乱等症状,极大地影响生活和心理健康。危及生命安全。失眠症状可能会导致昏睡状态,使患者的认知、反应能力下降,对疾病自我治疗产生危害,甚至会危及生命安全。

2 中医治疗神经内科失眠患者的历史

早在《黄帝内经·素问》中就提到了失眠的相关内容,认为失眠与五脏六腑、气血运行有密切关系。《难经》中认为失眠可以因为心脾并虚、肝失宣泄等因素而造成。《伤寒杂病论》认为失眠大都是因为伤寒的后遗症、胃脘之痛或是肝气郁结等因素造成。

唐代医家孙思邈在他的医书《千金要方》中也有很详细的论述,包括失眠的原因、病机、辨证分型和中医治疗方案等^[2]。他认为失眠可以分为心神不宁、气滞血瘀、痰火熏蒸等多种类型,因此中医针对不同的类型给出了不同的治疗方案,例如可用党参、玄参、黄连、天麻等药物治疗。

宋代著名医家刘温泉在他的医书《医贯》中也有专门一章研究失眠,他认为失眠情况应因人而异,具体需要根据患者的情况制定治疗方案。他强调“随证治疗”,并提出相应的方药,如清心安神丸、安神定志丸等。

明清时期,医家们对于失眠的治疗方案越来越丰富,例如万应麻仁丸、逍遥丸、睡安丸、乌鸡白凤丸等,这些方剂都具有一定的镇静安神作用,能够缓解失眠症状。

近年来,随着科学技术的不断发展和中西医结合的趋势,中医治疗失眠逐渐转向个性化、整体化的防治思路。针灸、推拿、中药、中医药饮等多种治疗方法相结合被广泛应用于失眠治疗中,且中医治疗失眠疗效肯

定、不良反应小、具有特殊的优势。

3 中医治疗神经内科失眠患者的优势

强调个体化治疗。中医强调因人而异，治疗也要因病因人而异，针对不同患者的病情、身体状况和历史病史等情况，制定出针对性的治疗方案。通过辨证论治方法对患者的整体状况进行分析，较为全面地了解患者的身体情况，制定出个性化的治疗方案，减少了西医广谱治疗的弊端。综合运用多种方法。中医注重整体观念，从身体内在机能、精神情志、环境等方面综合分析患者的失眠症状，采取中药治疗、针灸、推拿、艾灸等诸多方法，综合运用以达到治疗的效果。疗效长期有效。中药治疗神经内科失眠患者，较西药更温和，更符合患者生理特点和个人情况，逐渐调理身体从而使治疗的效果更加持久。而针灸则可以调整人体的气血，改善人体的机能，从根本上解决疾病，持续的调治也可以很好的避免反复发作。避免药物依赖和药物副作用。西药治疗神经内科失眠患者，因为药物的强烈性质导致副作用较多，同时也会让病人出现严重的药物依赖，治疗过程中药物戒断后容易出现严重问题。而中医治疗则是以养生为基础，注重身体的整体调节，通过理疗、养生为主的治疗方法，使患者不愈不依赖药物。促进身心健康^[3]。神经内科失眠患者，心理状况和身体的状况都会受到影响，而中医的治疗方法注重整体和谐、身心舒适，对调理身体和心理均有很好的促进作用，建议患者平日里积极进行一些中医保健，以维护良好的身体健康和心理健康。

4 中医在治疗多种神经内科的方法

在治疗多种神经内科失眠症状方面，中医具许多但其治疗效果还需在严谨、科学的治疗调配中不断提高，以更好地为患者提供精确、安全、高效的治疗。

4.1 情志调摄

失眠最常见的病因即为情志失调，如情绪波动大、易烦躁，长期处于工作和生活的较大压力中等，导致心中烦躁，思虑过度、精神不安，易造成失眠等症状。因此，在治疗失眠症状时，情志调摄亦为重要步骤之一。具体方法包括松紧有度、适度社交、多进行强身健体的锻炼等，化解情感矛盾，调整情绪，降低精神压力，消除烦躁不安的情绪，达到放松精神的效果。

4.2 药物治疗

单药治疗：针对失眠原因和病程长短不一的患者，中药单方或复方，使用磨成粉末或制成丸剂、口服液等制剂剂型使用，对不同症状有不同的中药选择。如党参、白术、黄芪、当归、熟地等补气血、养阴润燥，宁心安神的中药，可以改善睡眠质量，补充体力，增强身

体免疫力。黄连、大黄等中药，可用来清热泻火、降低焦虑症状，减轻情绪波动以提高睡眠质量，解除焦虑，安定心神。中药复方使用：根据病情，可选用四君子汤、十全大补汤、六味地黄丸、归脾丸等中药复方，药效疗效较为明显，在睡眠障碍的终止和改善提高方面较为突出，而且该类中药复方对全身各个器官和系统均有调节作用，可以调节脾胃、平衡阴阳，达到治疗失眠的目的^[4]。例如十全大补汤可以补肾益肝、滋阴养血，适用于阴虚火旺型高化躁烦失眠者，六味地黄丸可滋补肝肾阴血，适用于肝肾不足型的失眠患者。

4.3 针灸疗法

针灸疗法是中医常用的治疗失眠的方法之一，针灸可以理气、祛痹、补益、软坚和平喘。在治疗失眠时，主要通过刺激一些特定的穴位，改变人体气血运行状态和神经系统功能，调节人体内外环境的平衡，使患者进入深度睡眠。常用的针灸穴位包括：1) 睡眠促进穴位：心俞穴、神阙穴、气海穴、风门穴、三阴交、太溪穴、关元穴等，刺激这些穴位可以增强人体气血运行状态和神经系统功能，加强睡眠调节功能，缓解失眠状态。2) 情志穴位：足三里、太冲、内关、尺泽、大椎、液门、神门等穴位，刺激这些穴位可以通过舒缓情绪、平衡体内阴阳，达到平衡身心的目的。

4.4 推拿按摩疗法

推拿按摩疗法是一种古老的疗法，在治疗失眠时也具有明显的疗效。推拿按摩可以刺激经络，通过神经的反射作用调节身体各个部位的气血和神经系统的功能，削弱肌肉的紧张，消除疲劳，平稳心神，增强体质，改善睡眠。常用的推拿按摩手法包括：搓腰法：用手沿脊柱两侧肾脏位置向下搓，同时用力按摩肾区，以促进肾功能，达到益气固本、安神定志的目的。推肩法：先沿肩背经脉方向向上上推，再由肩胛骨至后颈推揉，一直推到天部的天柱穴，刺激这些穴位可舒缓心情、活络筋骨、通经活血、达到安神、助眠的效果。拍背法：从手臂外侧向上拍，先拍膈肌，后拍肩胛骨，最后拍颈部穴位。这样可以增加患者的肺活量和呼吸频率，提高肺功能，使氧气充足进入体内，有助于患者放松心情和改善睡眠质量。

4.5 耳穴贴压疗法

中医认为耳廓是人体周身的微反射区，是全身各个器官的反射区。因此，耳穴贴压可以调整人体的内分泌系统、神经系统等多个系统的功能，达到治疗失眠的效果。常用的耳穴包括：神门穴：位于耳廓上方的中央凹陷处，刺激该穴可起到平衡心理状态、舒缓精神的作用。

用。心脉穴：位于耳廓下方的两耳轮内侧缘处，对调节人体内分泌系统有一定帮助。肝穴：位于耳轮前的后缘处，对减缓情绪波动、促进心理健康状态有一定效果。脾穴：位于耳轮的下方，可调节人体的消化系统和代谢功能。肺穴：位于耳轮前缘处，对改善呼吸系统和提高免疫力有一定帮助。耳穴贴压可以采用艾叶、小针片、抠压等多种方式进行刺激，持续的刺激可以通过经络的传导和反射作用，达到调节人体的整体平衡，平衡阴阳、内分泌等多个系统的功能，进而调整神经系统的功能，改善失眠症状。

4.6 生活方式调节

生活方式是影响失眠症状的重要因素，因此，通过调整生活方式可以改善失眠症状^[5]。主要包括以下几方面：保持规律作息时间，保证充足的睡眠时间。饮食调节，适当控制咖啡、茶、酒等兴奋性食物的摄入。加强锻炼，增加户外活动、进行适当的体育锻炼，有助于提高睡眠质量。营造良好的睡眠环境，保持室内安静，保持舒适温度和湿度，保证睡眠质量。

5 中医治疗神经内科失眠患者的疗效案例

失眠是指患者在睡眠时间内难以入睡，睡眠质量差，或者早醒等多种症状。中医理论认为失眠属于心神不宁范畴，主要由情志不遂、饮食失节、劳累过度等因素导致肝火亢盛、气血失和等病理过程所致。因此，中医治疗失眠症的理论与方法具有独特的优势。下面我们介绍一位患者在接受中医治疗后的疗效案例。

这位患者是一名42岁的女性，因睡眠障碍在某医院就诊，经过多次检查诊断为神经内科失眠。她的主要症状是每天晚上难以入睡，睡眠质量差，常常醒来，早上醒来后感到疲乏、头痛，影响了工作和生活。她根据医生建议，服用了多种西药和安眠药，但效果并不理想。

患者选择了中医治疗。中医师从其体质、内脏功能、心理等方面综合考虑，采用了药膳调理、针灸、推拿、艾灸等中医养生方法，针对其肝火亢盛、脾胃虚弱等辨证施治。具体治疗过程如下：

中药调理。该患者属于气滞血瘀、肝火亢盛、脾胃虚弱证型，方案采用了活血化瘀、安神益气的中药。主

要成分包括当归、川芎、赤芍、丹参等，每天口服两次。针灸。针灸是一种中医独特的治疗方法，具有疏通经络、调和气血、舒筋活络的作用。该患者选择了膏肓穴、神阙穴、三阴交等经络穴位针灸治疗，每周1-2次，每次30分钟。推拿。推拿是一种中医手法疗法，它通过按摩、推拿、捏揉等手段，疏通经络、调整气血，缓解身体不适。该患者进行了每周1-2次宣肺、背部推拿治疗，每次30分钟。艾灸。艾灸是一种中医疗法，通过艾条燃烧产生的热能温热肌肉、疏通经络、活血化瘀的功效，治疗各种疾病。该患者采用了足三里、神阙、丹田等穴位艾灸，每周1-2次，每次30分钟。此外，在治疗过程中中医师还指导该患者进行了生活方式的调整，如适当运动，注意饮食等。

经过近3个月的中医治疗，该患者的睡眠情况得到了明显改善，每晚入睡时间缩短了，睡眠质量提高，起床后的疲乏感也减轻了很多。同时，该患者精神面貌也逐渐好转，工作、生活质量得到提高。中医治疗失眠症的优势得到了充分体现，中医理论在神经内科失眠症的治疗中具有非常重要的地位。

结束语

中医治疗失眠问题是一种不错的选择，针灸等中医疗法具有显著的疗效。中医与传统西药相结合的疗法，能够更好的治疗失眠问题。然而，这仅仅是一个初步的研究结果，仍需要更多的研究来加强我们对中医治疗失眠问题的了解。

参考文献

- [1]胡战云,张世葳.中医辨证治疗神经内科失眠患者临床疗效分析[J].中医临床研究,2015,7(06):13-14.
- [2]苑广芬,王国新.探讨中医治疗神经内科失眠患者的疗效[J].临床医药文献电子杂志,2015,2(28):5871+5873.
- [3]刘伟.探讨中医治疗神经内科失眠患者的疗效[J].中医临床研究,2014,6(25):119-120.
- [4]王振山,牛玉国.研究中医辨证治疗神经内科失眠患者的临床价值[J].世界最新医学信息文摘,2016,16(80):117.
- [5]张晓阳.探讨中医治疗神经内科失眠患者的疗效[J].中国实用药,2016,11(26):251-252.