

研究中医辨证治疗神经内科失眠患者的临床价值

李明泽 才文涛

通辽市中医医院 内蒙古 通辽 028000

摘要:目的: 分析中医辨证治疗神经内科失眠患者的有效性。方法: 选取院内自2021年12月到2022年12月所收治的100例神经内科失眠患者, 将其随机均分为对照组及实验组。其中对照组采用常规疗法, 实验组在这一基础下加入中医辨证治疗。治疗结束后分析两组患者的治疗效果。结果: 实验组比之对照组治疗效果更佳。结论: 中医辨证治疗的方式可以有效改善患者的失眠状况, 因此值得全面推广使用。

关键词: 中医辨证; 神经内科; 失眠患者

神经内科失眠患者大多睡眠质量不佳, 难以及时入睡, 且很容易被惊醒。在这一疾病的侵害下, 患者生活质量严重下降, 不仅无法缓解日常疲劳, 也无法正常工作生活。而对患者进行治疗时, 大多采用西医治疗方式。为了改善治疗效果, 本文对中医辨证疗法进行了一系列分析, 旨在为后续治疗提供参考。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取院内自2021年12月到2022年12月所收治的100例神经内科失眠患者, 其中男性患者57例, 女性患者43例。患者年龄均在31-76岁之间。在对患者进行治疗之前, 已经对所有患者进行了身体检查, 确保其能够符合实验标准。另外患者在进入实验之前均已签署了知情书, 自愿进入到实验中。

1.2 方法

对照组采用常规治疗方式, 为患者提供舒适合理的治疗环境, 保证病房内温湿度的科学性。另外改善患者的不良生活习惯, 让患者能够规律性起居生活。在入睡之前对患者的饮食进行调整, 不可食用油腻辛辣类食物, 保持饮食的清淡性。实验组在这一基础下开展中医辨证疗法, 主要治疗方式如下。

(1) 辨证施膳

实际治疗中, 中医可以利用四诊法收集患者的基础资料, 同时利用辨证分析方式对患者的相应生命体征、病情状况进行收集分析。该方式下可以更清晰地了解到患者的病情进展。如果患者属于阴虚火旺类型, 可以为其选择滋阴降火的食物, 帮助患者改善身体健康。如果患者心脾两虚, 则要保证自身营养, 摄入充足的营养物质, 可以选取益气生血等食物。对应于肝郁气滞类型的患者, 可以为患者提供更多清淡性食物, 让患者保持良好的心情。

(2) 中药足浴干预

为患者提供中药让其进行足浴, 其所使用的中药剂中需要包括酸枣仁、香附、丹参等药物, 其中酸枣仁20g、香附10g、丹参30g、合欢皮15g。选取好药物之后, 要在药物中加水进行熬煮, 最终取200ml的药汤。患者在每日入睡前可以用这一药汁进行泡脚, 坚持10天, 以此为一个疗程。

对照组及实验组都需要治疗两个疗程, 最终分析治疗效果。

1.3 临床疗效判定标准

如果患者失眠症状完全消失, 每日睡眠时间增加在6h以上, 就可以称之为显效; 如果患者失眠症状得到缓解, 睡眠时间增加超过5h, 就可以判定为有效; 而如果治疗结束后, 患者失眠症状没有得到明显缓解, 甚至有加重状况就可以称之为无效。

1.4 统计学方法

本次实验中所涉及数据均利用SPSS20.0这一软件进行处理。

2 结果

在实验结束之后, 发现对照组患者治疗有效率不如实验组, 其具体数据如下表1所示。

表1 两组患者临床治疗效果对比[n(%)]

组别	显效	有效	无效	有效率
对照组	23	21	6	44.00
实验组	36	12	2	48.00

3 讨论

3.1 失眠的危害性

神经内科失眠是指由于神经系统功能异常导致的睡眠障碍, 其危害性主要表现在以下方面。首先失眠会对患者大脑功能造成不良影响, 失眠会导致大脑无法得到充分的休息, 从而影响注意力、记忆力、判断力和思

维能力。长期失眠可能导致大脑功能减退，增加患阿尔茨海默病的风险。尤其是年龄较大的患者在患得这一疾病之后，其自身精力会明显下降，长时间下去，神经紊乱，容易危及自身健康。其次失眠会导致情绪波动加大，容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，进一步加重失眠症状，形成恶性循环。一般来讲失眠患者得不到充足的休息，很容易导致情绪失常，容易暴躁易怒，不利于患者生活质量的提高。再者失眠会降低免疫力，增加生病的风险。长期失眠还会对心脏、胃肠、内分泌等系统产生不良影响，增加患高血压、心脏病、糖尿病等疾病的风险。此外失眠会导致患者白天疲劳、乏力，影响工作和生活。同时失眠还可能影响家庭和谐，导致人际关系紧张。在患者长期失眠的状况下，情绪会较为敏感，与亲属沟通时容易失去情绪控制，进而容易发生争吵。最后失眠导致患者在白天精神不振，影响交通安全，增加意外事故的风险。总体来讲，神经内科失眠的危害性表现在对大脑功能、情绪、身体健康、生活质量以及安全方面的影响。因此及时治疗失眠至关重要。

3.2 造成神经内科失眠的因素

神经内科失眠是指由于神经系统功能异常导致的睡眠障碍。造成神经内科失眠的因素较多，需要根据具体患者具体分析。首先从环境因素进行分析，噪音、光线、温度等不良睡眠环境可能导致失眠。如果患者长期处于不良休息环境下，很容易有失眠状况，进而引发神经问题。其次年龄、性别、体质等因素对睡眠质量有一定影响，随着年龄的增长，年龄越大越有患得失眠的可能。在老年人健康管理中，要重点做好日常生活协调，帮助患者调节睡眠状况，防止其出现失眠症状。再者躯体因素也会导致失眠，例如身体疾病、疼痛、药物副作用等会导致失眠。部分患者在受伤之后会因为身体的疼痛有失眠状况，针对这一状况，可以帮助患者减轻疼痛，帮助其恢复睡眠。此外焦虑、抑郁、紧张、激动、愤怒等负面情绪容易引起失眠。所以在对患者进行治疗的时候需要尽量保证患者心情的平静，防止患者情绪波动过大。现代化社会中，不少人会因为生活、工作中的压力、矛盾和困难导致失眠。所以要尽量放松心情，减轻压力。在对神经内科失眠患者进行治疗分析的过程中，需要意识到不同人的失眠原因可能不同，具体原因需要根据个人情况进行分析和诊断。

3.3 西医治疗神经内科失眠的方式

西医治疗神经内科失眠的方式方法主要包括药物治疗和非药物治疗。首先药物治疗中包括多种药物，其中有非苯二氮草类、多塞平、褪黑素等等。不过西医疗

疗中想要利用这些药物进行治疗需要得到医疗人员的指导，药物本身具有副作用，不可随意使用。而非药物治疗包括心理和行为治疗、物理治疗等。心理和行为治疗包括了解睡眠卫生知识，消除失眠带来的恐惧，养成良好的睡眠习惯，患者在生活中要重视良好睡眠习惯的建立。且在入睡之前不可饮酒，也不要饮茶或者是喝一些具有咖啡因的饮品。必要时可以适当做一些运动。如果患者失眠症状较为严重，可以对其进行行为控制，例如在睡眠前不做任何与睡眠无关的事情，或者是在有了睡意之后才能够上床睡觉等等，不过睡前2小时避免做剧烈的体育运动等。物理治疗作为一种失眠治疗的补充技术，不良反应小，包括光照疗法、电磁疗法、超声波疗法、音乐疗法等。本次实验中对患者进行治疗大多采用的是非药物治疗方式，为患者提供良好的休息环境，帮助患者缓解不良情绪等。该方式虽然没有中医治疗方式较为明显，但依然起到了良好的治疗效果，且这一方式是当下失眠治疗中的常用方式。在实际治疗中要具体情况具体分析，以此提高治疗效果。

3.4 中医治疗神经内科失眠的方式

中医治疗神经内科失眠的方式方法主要包括中药治疗和针灸治疗。首先中药治疗中常用的中药有桑椹子、鲜花生叶、黄精、玉竹、决明子、酸枣仁、香附、丹参、合欢皮等，这些中药可以有效缓解失眠症状。中药治疗失眠的原则是滋养肝肾、安神定魄，根据患者的体质和病情选择适合的中药。本次实验中采用的是中药足浴的方式，为患者提供中药进行泡脚。该方式可以有效缓解患者症状，对于患者来讲是非常有利的方式。其次中医治疗中同样可以采用针灸治疗失眠，通过疏通脉络，放松神经，治疗失眠。扎针法常取督脉、心经、脾经、胃经和心包经穴道，包括人中、内关、神门、阴郄、足三里穴、三阴交穴等。温中医针灸法则在扎针后施以艾灸，具有双向调节作用，能够调整机体功能，缓解失眠症状。需要注意的是，中医治疗失眠应根据个人情况选择合适的方法，并在中医师的指导下进行。同时患者还需保持良好的作息习惯，避免精神刺激，加强锻炼，以促进睡眠质量提高。实验中中药治疗起到了良好的效果，所以医疗人员需要重视中医治疗方式的合理使用，为患者早日恢复健康奠定基础。总体来讲中医治疗方式本身具有较强的实用性，也能够真正帮助患者改善身体素质，因此需要重视这一治疗方式，为患者后续恢复健康奠定基础。

3.5 神经内科失眠治疗中的中西医对比

中医治疗失眠比之西医来讲具有疗效稳定优点，中

药治疗能够调整机体功能,缓解失眠症状。且相较于西药,中药的副作用较小,不易产生依赖。中药可以根据患者的体质和病情选择合适的中药,适用范围较广。本次实验中采用中药治疗的方式,其治疗效果明显优于西医治疗,所以需要得到人们的重视。相比较而言西医具有疗效迅速的优势,如镇静剂、安眠药等能够迅速缓解失眠症状,对急性失眠患者效果较好,且西医本身服用较为简单。但是西医的治疗方式有着较多副作用,长期服用西药可能导致依赖、耐受性增加等副作用。且西医并不适用于所有患者,需要具体患者具体分析。另外西医治疗方式虽然疗效快,但病情容易反复,不容易根治,比之中医治疗效果略差。相比较而已,中医治疗方式具有其明显优势,但是需要注意的是,中药治疗失眠的疗效相对较慢,需要一段时间才能见效。且如果采用药剂的方式进行治疗,中药的口感可能让一些人难以接受,且携带和服用不太方便。总体来讲中西医结合治疗失眠各有优缺点,具体选择应根据患者个人情况及病情来决定。不过因为中药治疗的方式疗效更佳,可以优先选用中药治疗方式,以此帮助患者早日恢复健康。

3.6 神经内科失眠护理策略

神经内科失眠这一疾病本身依靠中医或者是西医进行治疗,虽然能够起到良好的效果,但并不能够真正帮助患者恢复健康,反而容易导致病情反复。在实际治疗中,医疗人员要重视护理工作的开展,帮助患者改善生活习惯,在日常生活中也要保持作息规律,以此帮助患者真正恢复健康。

(1) 改善睡眠环境。保持安静、舒适、黑暗的睡眠环境,避免噪音、强光等干扰因素对于提高睡眠质量是非常有效的。在对失眠患者进行治疗时,要保持适宜的室内温度,避免过冷或过热。只有先保持好睡眠环境的合理性,才能够为后续治疗奠定基础。一般来讲失眠患者对于环境较为敏感,如果长期处于嘈杂环境下,其入睡困难将会进一步加大。

(2) 规律作息时间。养成良好的作息习惯,每天按时上床睡觉、起床同样有助于睡眠。在治疗中要避免患者出现白天打盹的状况,以免影响夜间睡眠质量。通常睡眠不规律的患者更容易出现睡眠障碍,作息紊乱导致患者生物钟受到影响,很难在入睡的时间内真正睡着,所以要帮助患者养成良好的睡眠习惯。

(3) 健康生活方式。对失眠患者进行护理,要保持规律地饮食,避免晚餐过量。适量进行体育锻炼,但避免在临近睡觉的时间段进行剧烈运动。良好的运动有助于患者放松身心,也可以帮助患者快速入睡。且不可在

睡眠之前吃太多东西,否则会导致患者无法按时入睡。

(4) 心理调适。在现代化社会下,越来越多人受到生活工作压力的影响,有着焦虑不安等心理状态。在这一心理状况下容易多思多想,不容易陷入睡眠中。因此护理人员要引导患者保持良好地心态,学会缓解压力。可以尝试冥想、深呼吸等方法来放松身心,帮助入睡。同时护理人员可以多引导患者家属对其进行宽慰,帮助患者提高睡眠质量。

(5) 限制刺激物。避免在睡前使用电子设备,如手机、电视等。电子产品对患者的睡眠影响是极大的,如果沉迷于电子产品中,患者无法保证规律的作息,也就容易有失眠迹象。其次要避免饮用咖啡、茶等含咖啡因的饮料,这些饮料都容易让患者神经亢奋,对患者睡眠质量不利。

(6) 睡前习惯。可以在睡前进行一些放松的活动,如泡澡、听轻音乐等。避免在睡前进行紧张、刺激的活动。只有帮助患者找到良好的睡眠方式,才可以帮助患者早日恢复健康。

(7) 药物治疗。必要的状况下,患者可以在医生的建议下使用一些助眠药物。但需注意药物治疗应短期使用,长期使用可能导致依赖。总体来讲对失眠患者进行护理依然是治疗中的重要环节。如果单纯采用中医或者是西医的方式对患者进行治疗,并不能够帮助患者根治失眠,反而容易让患者反复出现失眠症状。

综上所述,神经内科失眠是较为常见的一种疾病,尤其是随着人们生活压力的增加,该疾病开始低龄化发展。为了帮助患者缓解睡眠状况,医疗人员要重视睡眠治疗的研究,帮助患者早日恢复健康。在本次实验中能够发现中医治疗更有利于患者,因此在今后治疗中可以多利用中医的治疗方式。且治疗中要多为患者进行护理,帮助患者养成良好的生活及睡眠环境,防止患者出现病情反复的状况。

参考文献

- [1]潘燕君,徐建.中医辨证治疗神经内科失眠患者的临床价值[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,(10):161+184.
- [2]方枢人.中医辨证治疗神经内科失眠患者60例临床疗效分析[J].临床医药文献电子杂志,2020,(25):24+27.
- [3]艾绍军.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,2019,(75):228+236.
- [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,(80):117.