滋陰清火安眠湯治療老年失眠68例

Treatment of 68 cases of elderly insomnia with *Zi-Yin-Qing-Huo-An-Min* Decoction

蔡鳳信　*CAI Fengxin*

（河北省灤平縣中醫院心腦血管病科）

[關鍵詞]　失眠；中藥療法；滋陰清火安神湯

失眠即一般所說的不寐。以不易入睡或睡而易醒，甚至徹夜不眠等睡眠障礙為主的病症。多因心脾不足，心神失養；心腎不交，神不安守；心膽氣虛，驚擾傷神及胃失和降所致。老年人失眠多見於腎陰虛、心火旺所致。多伴有心悸、口乾、頭暈、心煩、腰膝酸軟、耳鳴等。臨床多應用苯二氮卓類藥物治療。具有藥物依賴性，副作用大，易反彈。2010-05-2013-07筆者應用滋陰清火安眠湯治療老年失眠68例，結果如下。

1　資料與方法

1.1 一般資料　68例均為我科門診患者，隨機分為兩組。治療組34例，男12例，女22例；年齡55-75歲；病程1-3年。對照組34例，男14例，女20例；年齡60-78歲；病程11個月-3年。兩組一般資料比較差異無統計學意義（P>0.05），具有可比性。

1.2　診斷標準

中醫診斷標準　1）入睡困難，時常覺醒，睡而覺醒或醒後不能再睡；2）夜間不能入睡，白日昏沉欲睡；3）晨醒過早；4）睡眠不足5小時，有反復發作史[1]。

西醫診斷標準　1.患者主訴失眠　包括入睡困難、易醒、頻繁覺醒、多夢、醒後有頭暈、乏力等不適症狀。2.社會功能受損　白天有頭昏、乏力、精力不足、疲勞、昏昏欲睡及注意力不集中。3.上述症狀每周至少3次，持續至少一個月。4.排除各種神經、精神疾病導致的繼發性失眠。5.睡眠潛伏期超過30分鐘，實際睡眠時間每夜少於6小時；夜間覺醒時間超過30分鐘[2]。

1.3　治療方法

1.3.1 治療組給予滋陰清火安神湯治療。藥物組成：熟地20g，枸杞子15g，五味子10g，炒棗仁15g，黃連6g，肉桂30g，遠志12g，生龍骨20g，生牡蠣20g，磁石30g，夜交藤30g，茯神20g。燥熱面紅或眩暈耳鳴，加龜板、石決明各15g；五心煩熱，加功勞葉10g，地骨板10g，知母10g；頭痛加鈎藤、菊花各30g；口苦易怒加黃芩12g，梔子12g；胃中不和，飲食停滯，見食少痞滿，噯氣吞酸者，加神曲、萊菔子、陳皮各10g。日一劑水煎取汁300ml分兩次口服。

1.3.2 對照組給予左匹克隆（齊魯製藥有限公司　國藥准字H10980163）7.5mg每日一次，睡前服。

1.4 療程及其他　兩組14天為一個療程，兩個療程後評定療效。睡前不吸煙、不喝酒、不飲濃茶，調整情緒、解除煩惱。

1.5 療效標準　顯效：睡眠質量明顯好轉，入睡容易，伴隨症狀消失，隨訪6個月以上不復發。有效：睡眠時間增加，伴隨症狀改善。無效：症狀無改善[3]。

2　結果

治療組34例，顯效22例，有效10例，無效2例，總有效率94.12%。對照組34例，顯效7例，有效18例，無效9例，總有效率75.53%。2組總有效率比較差異有統計學意義（P<0.05），治療組療效優於對照組。

香港註冊中醫學會　版權所有　Copyright HKRCM All Rights Reserved

3 討論

失眠在《內經》中稱為「目不瞑」、「不得眠」、「不得臥」。《醫宗必讀，不得臥》將失眠原因概括為「一曰氣盛，一曰陰虛，一曰痰滯，一曰水停，一曰胃不和」五個方面。腎陰不足，不能上奉於心，水火不濟，心火獨亢；或肝腎陰虛，肝陽偏亢，火盛神動，心腎失交而神志不寧。《難經》最早提出「不寐」這一病名，《難經·四十六難》認為老人不寐的病機為「血氣衰，肌肉不滑，榮衛之道澀，故晝日不能精，夜不得寐也。」如《景岳全書，不寐》所說：「真陰精血不足，陰陽不交，而神有不安其室耳。」故老年失眠多由腎陰不足，心火亢盛，陰陽不交，水火不濟引起，治療上應給予滋陰清火安眠湯。方中：熟地、枸杞子、五味子補腎滋陰，壯水之主以制陽光；生龍牡、磁石重鎮安神；茯神、黃連、蓮子心清心火、寧心安神；遠志既能開心氣而寧心安神、又能通腎氣而強志不忘，為交通心腎、安定神志、益智強識之佳品；夜交藤、炒棗仁滋心陰，寧心神；少佐肉桂引火歸元；全方滋腎陰，清心火，寧心神，使水火既濟，神志安寧，失眠得愈。綜上所述，滋陰清火安眠湯治療老年失眠療效確切，值得推廣。

參考文獻

[1] 中華人民共和國衛生部，中藥新藥臨床研究原則：第一輯[S]. 1993:186-187.

[2] 賈建平. 神經病學[M]. 北京：人民衛生出版社，2008,6:409-410.

[3] 國家中醫藥管理局. 中醫病證診斷療效標準[S]. 南京：南京大學出版社，1994:94-95.

（編委：羅德慧審校2018.12.28）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved