

浅析中医治疗失眠的临床效果

薛飞

长春市瑞欣综合门诊部

DOI:10.12238/rcaitcwm.v1i1.5927

[摘要] 目的：对中药治疗失眠的临床疗效进行探讨分析，旨在确保失眠治疗的有效性。方法：选取某院于2021年5月—2022年6月份期间门诊收治的失眠病患88例为研究对象，将病患平均分成对照组(44例)与观察组(44例)。对照组44例病患采取西医治疗方式，观察组44例病患采取中医治疗方式，对治疗后病患的有效率、及不良反应及症候积分进行比较。结果：中医治疗的观察组总有效率高于西医治疗的对照组，并且中医治疗的观察组没有出现不良反应，而西医治疗的对照组不良反应发生率为6.8%，此差异并无统计意义($P>0.05$)。治疗后的对比结果，说明了观察组睡眠质量比对照组要高($P<0.05$)。治疗后的症候积分，中医治疗的观察组高于西医治疗的对照组。结论：对失眠病人采取中药疗法能有效加强疾病的治疗效果，并且具有安全性特点，不良反应发生率较低，病人耐受性较好，值得临床应用推广。

[关键词] 中医治疗；失眠；病患；不良反应；睡眠时间

中图分类号：R256.23 文献标识码：A

Analysis on the Clinical Effect of Traditional Chinese Medicine in Treating Insomnia

Fei Xue

Changchun Ruixin Comprehensive Outpatient Department

[Abstract] Objective: To explore and analyze the clinical efficacy of traditional Chinese medicine in treating insomnia, with the aim of ensuring the effectiveness of insomnia treatment. Method: 88 insomnia patients admitted to the outpatient department of a certain hospital from May 2021 to June 2022 were selected as the research subjects, and the patients were evenly divided into a control group (44 cases) and an observation group (44 cases). The control group of 44 patients received western medicine treatment, while the observation group of 44 patients received traditional Chinese medicine treatment. The effective rate, adverse reactions, and symptom scores of the patients after treatment were compared. Result: The total effective rate of the observation group treated with traditional Chinese medicine was higher than that of the control group treated with western medicine, and there were no adverse reactions in the observation group treated with traditional Chinese medicine, while the incidence of adverse reactions in the control group treated with western medicine was 6.8%, which was not statistically significant ($P>0.05$). The comparison results after treatment indicate that the sleep quality of the observation group is higher than that of the control group ($P<0.05$). The symptom scores after treatment in the observation group treated with traditional Chinese medicine were higher than those in the control group treated with western medicine. Conclusion: Adopting traditional Chinese medicine therapy for insomnia patients can effectively enhance the treatment effect of the disease, and has safety characteristics, low incidence of adverse reactions, and good patient tolerance, so it is worthy of clinical application and promotion.

[Key words] traditional Chinese medicine treatment; insomnia; patients; adverse reactions; sleep time

高质量睡眠对于维持人体正常生理功能病保证患者机体自修复及巩固患者记忆至关重要。失眠是现代入比较普遍的病症，该疾病的出现和人类自身心理、生存压力等有着很大关联。有研究调查表明目前中国失眠患病概率大约为20%，对病患的心理健康和生命品质都造成很大不良影响。目前临床对

于失眠的认知存在一定的局限性，很多医学家们认为失眠是神经学上的睡眠障碍。主要是指患者对于睡眠时间和睡眠质量无法得到满足而引起的一种主观体验。但是中医认为失眠属于“不寐”、“不得卧”及“目难瞑”范畴，可通过中药帮助患者调理身体。中青年人群因生活压力大、睡眠不规律导致

机体出现情志失调、心虚胆怯、气滞湿阻状况,日久可因痰湿内扰而出现失眠症状。中医对失眠的治疗副作用就比较小,疗效较稳定,总的来说,中医根据不同程度的失眠的治疗分为三类,即非药物治疗,药膳调理和药物治疗。中医和西医相比具有效果稳定、毒副作用较小的特点,在治疗方面,中医根据神经内科失眠患者的病情,分为三种治疗方法非药物治疗、药膳调理、药物治疗。

临床上对该病症的处理大多以药物治疗为主,西药治疗法虽然有一定效果,但并不能持续使用。而中医近年来进展较快,在临床上的运用也越来越普遍,为探讨中医药对失眠的治疗效果和价格。本次研究选取某院于2021年5月—2022年6月份期间门诊收治的失眠病患88例为研究对象,对中医治疗失眠的临床效果进行了探讨分析,现报告如下:

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

选取某院于2021年5月—2022年6月份期间门诊收治的失眠病患88例为研究对象,将病患平均分成对照组(44例)与观察组(44例)。所选病患均自愿参加并由本院伦理委员会同意。诊断标准:病人出现睡眠障碍,或睡后易醒、醒后再无法入眠等表现,并连续21d以上。或出现头疼、眩晕、神情疲惫、精神疲乏、多梦等表现。

1.2 方法

对照组:为病患使用西药艾司唑仑进行治疗,一般药物用量为1mg,口服方式给药,一般1日1次,在睡前给药。

观察组:对病人实施中医诊断,并根据病人情况给病人辩证后应用中医药方予以诊治,如心脾两虚病患则应用归脾汤药方:(黄芪20g),(茯神15g)、(党参15g)、(酸枣仁15g)、(白术12g)、(龙眼肉12g)、(当归10g)、(远志10g)、(木香9g)、(甘草各9g),病症不同所用药方不同,均以水煎服,每日一剂,分早晚两次服药。两组病人各以四周为一组的治疗疗程。

1.3 观察指标

①效果评定准则:若病人的睡觉平均在6h以上,醒后精神较好为显效。病患治疗后睡觉时长提高了3h以上,即为有效。若未能满足如上准则为失效。②不良反应发生率。③睡眠质量:使用匹兹堡睡眠指数量表测评,包含7个评定标准,依照0~3分计分,病人自行在10min内进行选择,总分21分,成绩越高说明睡眠质量越差。

1.4 统计学方法

统计应用软件SPSS19.0为本研究各项数据进行处理分析,通过计算资料,使用 χ^2 检验,计算资料,使用t检验, $P<0.05$ 证明差异有统计学意义。

2 结果

2.1 治疗效果评价对比

结果表明观察组治疗有效性更高。治疗过程中观察组并无病人发生不良反应,对照组中有3例发生不良反应。详见表1。

表1 两组失眠病患治疗效果及不良反应发生率的比较(例)

组别	显效	有效	无效	总有效率	不良反应
对照组(n=44)	20	16	8	36(81%)	3(6.8%)
观察组(n=44)	25	17	2	42(95.5%)	0(0%)
X值				4.062	3.106
P值				0.044	0.078

2.2 两组治疗前后睡眠质量的比较分析

治疗前,两组病人入睡品质的对比结果显示此差别无统计学意义($P>0.05$),治疗后的对比结论则表示观察组入睡品质更优($P<0.05$),见下表2。

表2 两组失眠病患治疗前后睡眠时间的比较(±S, h)

组别	例数	治疗前	治疗后
对照组	44	16.4±2.1	9.3±1.2
观察组	44	16.5±2.4	5.9±0.8
T值		0.390	4.760
P值		0.698	0.000

2.3 治疗前后两组病患的中医证候积分比较

治疗后,观察组证候积分较对照组明显降低,差异有统计学意义($P<0.05$),见表3。

表3 治疗前后两组失眠病患的中医证候积分比较(±S, 分)

组别	心烦心悸		神疲腰酸		口渴喜饮		夜尿频数	
	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
对照组(n=44)	2.6±0.3	1.7±0.2	2.6±0.4	2.4±0.3	2.2±0.3	1.6±0.2	2.1±0.3	1.9±0.2
观察组(n=44)	2.5±0.2	0.8±0.1	2.5±0.3	1.3±0.2	2.3±0.2	1.0±0.1	2.22±0.2	1.1±0.1
T值	1.840	26.698	1.327	20.237	1.840	17.799	1.840	23.732
P值	0.069	0.000	0.188	0.000	0.069	0.000	0.069	0.000

3 讨论

中医学认为,影响患者发生失眠的因素有很多,其中包括:心肾不交、思虑劳倦、胃中不和、阴虚火旺、内伤心脾等,其均会导致患者的心神障碍而出现失眠症状。由于人类生活水平的提升及生活节奏的增加使得病患失眠发病率大大增加。失眠症又被叫做入睡障碍。该病症是指人类根本无法入眠或睡眠障碍,去睡后多梦易醒,造成病人发生睡眠不足。失眠症状不但会导致白天困倦、神疲乏力、眩晕头痛,同时也可以造成病人发生其他病症,危害病人的健康和生命质量。以往临床对该病症的诊疗大多以西药为主,其虽然能短期取得不错的治疗效果,但可能发生

成瘾性,病人可能会产生依赖性,停用后发生不适应的状况。

失眠症状在中医上属“不寐”的类型,它多由精神丧失而引起,情志所伤、食物不节、心胆脾肾失常、气血损伤都是引起该病症发生的重要原因。对失眠病人进行的诊断主要是对症下药,因为失眠会不断降低睡眠质量,同时还会引起心理精神病症和日间疲乏症,对身体健康形成了很大的危害。通过辨证应用中成药或制剂,不但可有效防止因长时间应用药品而形成的不良反应情况和依赖性,同时也可根据不同病人证性的不同情况进行适当处理,以调节内脏气血、益气养血、滋阴补肾,进而改善疗效。心脾两虚病人则多出现头昏目眩、舌质淡苔薄白等症状,在诊断时为之选用养心脾的药品,可达不错的疗效。痰热扰心病人则多出现精神不安口苦、排便不爽、头重如裹等症状,因此选择或使用清热化痰、和中安神的药品并加以适当处理,可取得不错的疗效。肝郁化火病人,则可采用解热疏肝、安神解郁、滋阴降火等功能的药品加以处理。而有关调查也表明中药辨证疗法的效果更好,能有效延长病人的入睡时间,从而帮助病人获得充分休息,从而提高病人生活质量,并及时消除了病人的失眠治疗痛苦。本次研究结果表明观察组的有效性更高,为95.5%。治疗后对照组中有3例发生较轻不良反应,观察组无不良反应。同时,在睡眠质量方面,治疗后观察组的睡眠质量高于对照组,两组比较差异明显,两组治疗后观察组的症候积分较对照组下降的幅度高,差异显著。

中医药对失眠进行治疗具有一定的临床疗效,但只是还有不足,对中药治疗失眠的临床疗效进行分析,并从评价量表上加以优化、改良、客观、正确的对中药效果加以评价,因为失眠会引起病人的认识力减退,疲乏以及心境失常等,这就是中药疗法

的核心,因此必须加以辩证分析,凸显中药的特点。

综上所述,对失眠病人采取中药疗法能有效加强疾病的治疗效果,并且具有安全性特点,不良反应发生率较低,病人耐受性较好,值得临床应用推广。

【参考文献】

- [1]孟彦.调气扶阳腹针合并耳穴疗法治疗失眠的临床疗效分析[J].中医临床研究,2019,9(19):30-32.
- [2]骆沁文,杜少辉,杨珣,等.慢性失眠中医证型与PSQI评分及原发性高血压病相关性研究——附120例临床资料[J].江苏中医药,2019,51(8):30-32.
- [3]郭汉法,李忠菊,赵燕,等.中医药治疗失眠症的临床分析[J].当代医学,2019,23(16):103-105.
- [4]辛亚然,李海燕,刘景璐,等.解郁宁心安神法为主综合治疗失眠症的疗效分析[J].河北中医药学报,2019,32(01):17-20.
- [5]吕志华.中医辨证论治不寐的临床效果[J/CD].中西医结合心血管病电子杂志,2020,4(35):152-153.
- [6]张广政,罗秀清,李小兰,等.中医外治法治疗失眠的临床研究进展[J].中医外治杂志,2019,25(01):52-53.
- [7]高佩国.针灸治疗失眠症的临床研究[J].中国疗养医学,2021,30(11):1178-1180.
- [8]姚飞翔,王平,刘礼剑.广西地区177例失眠患者的中医体质状态研究及睡眠质量的logistic回归分析[J].世界科学技术-中医药现代化,2021,23(9):3003-3013.

作者简介:

薛飞(1983—),男,汉族,吉林省人,研究生,主治医师,研究方向:心血管。