

探析中医治疗失眠症的临床疗效

吕淞文

DOI:10.12238/fcmr.v6i1.6732

[摘要] 目的: 比较分析中医治疗失眠症的临床疗效, 旨在有效开展治疗失眠症, 并保障失眠症患者治疗的有效性。方法: 选取某院于2022年11月—2023年12月份期间门诊收治的失眠症患者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例失眠症患者采取西医治疗方式, 观察组44例失眠症患者采取中医治疗方式, 对失眠症患者治疗后的有效率、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($P<0.05$)。治疗后的症候积分比较为中医治疗的观察组高于西医治疗的对照组。结论: 对失眠症患者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, 失眠症患者耐受性较好, 值得临床应用推广。

[关键词] 中医治疗; 失眠症患者; 不良反应; 睡眠时间; 睡眠质量; 疗效

中图分类号: R242 文献标识码: A

Exploring the Clinical Efficacy of Traditional Chinese Medicine in Treating Insomnia

Songwen Lv

[Abstract] Objective: To compare and analyze the clinical efficacy of traditional Chinese medicine in treating insomnia, aiming to effectively carry out the treatment of insomnia and ensure the effectiveness of treatment for insomnia patients. Method: 88 insomnia patients admitted to the outpatient department of a certain hospital from November 2022 to December 2023 were selected as the research subjects. The patients were evenly divided into a control group (44 cases) and an observation group (44 cases). 44 patients with insomnia in the control group were treated with Western medicine, while 44 patients in the observation group were treated with traditional Chinese medicine. The effective rate, adverse reactions, and symptom scores of insomnia 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 were higher in the observation group treated with traditional Chinese medicine than in the control group treated with Western medicine. Conclusion: Adopting traditional Chinese medicine therapy for insomnia patients can effectively enhance the therapeutic effect of the disease, and has safety characteristics. The incidence of adverse reactions is low, and insomnia patients have good tolerance, which is worthy of clinical application and promotion.

[Key words] Traditional Chinese Medicine treatment; Insomnia patients; Adverse reactions; Sleep time; Sleep quality; curative effect

随着社会的快速发展, 生活、工作、家庭等多方面压力使得失眠的发生率明显处于上涨状态, 严重影响患者生存质量。失眠症多表现为入睡难, 睡眠轻, 梦多, 易被惊醒等。若人体长时间保

持在失眠的状态下, 影响正常生活的同时还会产生机体上以及心理上的各种疾病。临床常采用西医治疗失眠症, 尤其是睡眠诱导剂以及催眠药物的使用, 其可在短时间内解决患者的失眠情

况,但使用后副作用明显,会让患者不断产生依赖性,在停止用药后会引发不同程度的撤药综合征等,对此,在推广应用上存在一定的限制。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症的治疗效果,本次研究选取某院于2022年11月—2023年12月份期间门诊收治的失眠症患者88例为研究对象,对中医治疗失眠症的临床疗效进行了探讨分析,现报告如下:

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

选取某院于2022年11月—2023年12月份期间门诊收治的失眠症患者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:失眠症患者出现睡眠障碍,或睡后易醒、醒后再无法入睡等表现,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:对失眠症患者实施中医诊断,并根据失眠症患者情况给失眠症患者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。两组失眠症患者各以四周为一组的治疗程。

1.3 观察指标

①疗效评定准则:若失眠症病患的睡觉平均在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:使用匹兹堡睡眠质量量表测评,包含7个评定标准,依照0~3分计分,失眠症患者自行在10min内进行选择,总分21分,成绩越高说明睡眠质量越好。

1.4 统计学方法

统计应用软件SPSS19.0为本研究中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

表1 两组失眠症患者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

2.1 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失眠症患者发生不良反应,对照组中有3例发生不良反应。详见表1。

2.2 两组治疗前后睡眠质量的比较分析

治疗前,两组失眠症患者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 两组失眠症患者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。

3 讨论

中药治疗失眠早有记载,其应用于失眠症的治疗中,可通过对人体内脏腑气血功能的调节,有效改善睡眠质量,并且中药的安全性高,治疗后不会对患者的机体及心理造成影响,很大程度上可取代西医的治疗应用。高质量睡眠对于维持人体正常生理功能并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,很多医学专家认为失眠是神经病学的睡眠障碍。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疗效稳定、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疗效,但并不能持续使用。

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

表3 治疗前后两组失眠症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

又被叫做入睡障碍。该病症是指人类根本无法入睡或睡眠障碍,入睡后多梦易醒,造成失眠症病患发生睡眠不足。失眠症状不但会导致白天困倦、神疲乏力、眩晕头痛,同时也可以造成失眠症病患发生其他病症,危害失眠症病患的健康和生命质量。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,但可能生成成瘾性,失眠症病患可能会产生依赖性,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、食物不洁、心胆脾胃失常、气血损伤都是引起该病症发生的重要原因。对失眠症病患进行的诊断主要是对症下药,因为失眠会不断降低睡眠品质,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。通过辩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,同时也可根据不同失眠症病患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。心脾两虚失眠症病患则多出现头昏目眩、舌质淡苔薄白等症状,在诊断时为之选用养心脾的药品,可达到不错的疗效。痰热扰心失眠症病患则多出现心神不安口苦、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。肝郁化火失眠症病患,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辩证疗法的疗效更好,能有效延长失眠症病患的入睡时间,从而帮助失眠症病患获得充分休息,从而提高失眠症病患生活质量,并及时消除了失眠症病患的失眠治疗痛苦。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,对中医治疗失眠症的临床疗效进行分析,并从评价量表上加以优化、改良、客观、正确的对中药疗效加以评价,因为失眠会引起失眠症病患的认识力减退,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,对失眠症病患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,失眠症病患耐受性较好,值得临床应用推广。

[参考文献]

- [1]张云,刘刚.针灸治疗失眠的临床应用及机制研究[J].中国中医药信息杂志,2019,26(5):89-92.
- [2]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.
- [3]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.
- [4]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.
- [5]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.
- [6]吕志华.中医辩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.
- [7]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.
- [8]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.
- [9]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.
- [10]李明,王红.中医治疗失眠的研究进展[J].中医药导报,2020,26(4):57-61.
- [11]王芳,杨志.中医药治疗失眠症的临床实践与展望[J].临床中西医结合杂志,2021,19(7):943-947.
- [12]尚正君,张哲,李宏伟.慢性失眠症药物治疗临床分析[J].中国健康心理学杂志,2021,29(02):63.
- [13]热汗古丽·麦麦提明.针灸对慢性失眠症患者睡眠质量的影响探讨[J].世界最新医学信息文摘,2017,17(77):87.
- [14]蒋孝宗.米氮平治疗慢性失眠症的临床疗效及安全性分析[J].黑龙江医药科学,2019,42(03):142.
- [15]牛仁山,孙威风.慢性失眠症的在线失眠认知行为治疗依从性的危险因素[J].中国实用神经疾病杂志,2023,26(02):105.