

中醫治療失眠

高雄長庚醫院中醫科吳蓓禹醫師

王亭皓醫師

48歲的女性患者，職業為美語教師，有時壓力大，平時易緊張焦慮，緊張時吸不到氣、肩頸痠痛，有強迫症行為，時常需要檢查大門與冰箱是否有關緊，上兒童美語課程後會較亢奮，睡眠時間晚，約凌晨4點睡到8-9點，由於病患有病識感，但無法自主改善，故來中醫門診求診。

中醫四診

望診→

型體：正常。

面色：無異狀。

舌診：舌偏紅、苔黃。

聞診→

嗅氣味：無異狀。

聽聲音：無異狀。

問診→

全身：平素精神尚可。

情志：易緊張。

睡眠：眠差眠淺。

腹部：食慾尚可。

切診→

脈診：左脈寸短關弦尺沉虛細，右脈尺浮虛濡

觸診：四肢溫暖

理學檢查：

整理狀況：外觀無異常，稍緊張焦慮

生命徵象：血壓維持在正常範圍，脈搏平穩，呼吸平順

【病因】

憂思過度、心陰受損、肝氣失和

【病位】

西醫解剖：自律神經、腦

中醫臟象：肝、心

【病勢】

◎病患平時因生活壓力大，易緊張焦躁，肝鬱氣滯，則左脈關弦

◎肝鬱氣滯日久則化火，導致舌偏紅苔黃

◎憂思過度，造成心陰受損，肝氣失和，心陰受損則左脈寸短

◎心陰血虛則眠差眠淺易醒，久則傷腎陰而致尺沉虛細，腎陰虛則命門火亢而無根，致右尺浮虛濡

診斷：

西醫病名：失眠

中醫病名：不寐

中醫證型：肝鬱氣滯、心神失養

治則：

疏肝養心安神

方藥

柴胡加龍骨牡蠣湯	2	GM	TID
抑肝散	2	GM	TID
芍藥甘草湯	1	GM	TID
枳殼	0.2	GM	TID
鬱金	0.2	GM	TID
百合	0.5	GM	TID
麥門冬	0.5	GM	TID
酸棗仁湯	2	GM	HS

方藥分析

- ◎由於病患此次就診主訴為失眠，自覺生活有壓力，脈弦等肝氣不舒之症，且有不眠之症，故使用柴胡加龍骨牡蠣湯以疏肝鎮靜安神。
- ◎由於病患精神抑鬱、不眠焦慮，使用抑肝散可平抑肝氣、鎮靜安神，方中鉤藤清熱平肝，柴胡疏肝解鬱，當歸養血柔肝，川芎活血行氣。肝木為病，易剋脾土，應實土而防木侮，故用茯苓、白朮、甘草培補脾土。加上芍藥甘草湯可緩肝氣之急，並加減枳殼、鬱金疏肝理氣。

中醫討論

不寐是指經常性的睡眠減少而言，或不易入睡，或寐而易醒，醒後不能再度入睡，甚或徹夜不眠，均屬不寐。

本症《內經》稱“目不暝”、“不得眠”、“不得臥”；《難經》始稱“不寐”；《中藏經》稱“無眠”；《外台秘要》稱“不眠”；《聖濟總錄》稱“少睡”；《太平惠民和劑局方》稱“少寐”；《雜病廣要》稱“不睡”，通常稱為“失眠”。

凡因天時寒熱不均，被褥冷暖太過，睡前飲濃茶、咖啡等興奮性飲料，或偶因精神刺激、思慮太過而致偶然不能入睡者，不屬病態。若因疼痛、喘咳、癢癢等而致的不能入睡，不屬本症討論範圍。

失眠常用方：

- (1)** 加味逍遙散---潛在性壓力明顯且帶有憂鬱的個性，特別是女人，經前怒躁失眠，服用本方效果良好。
- (2)** 黃連解毒湯---情緒不穩、意識清晰而無法入眠、火氣大、急躁易怒、容易興奮等，具以上傾向而失眠時，可服用本方。
- (3)** 溫膽湯---大病初癒或工作勞累而造成神經過敏，心情鬱悶，無法入眠，服用本方有效。
- (4)** 酸棗仁湯---身心過度疲勞而無法入睡時，服用本方有效。罹患慢性疾病或身體虛弱的患者以及老人，夜間無法安眠時，服用本方效果亦佳。
- (5)** 柴胡加龍骨牡蠣湯---容易受驚、興奮、心悸、多夢，且有便秘傾向而無法入睡時，適於服用本方。
- (6)** 芍藥甘草湯---本方對於幼兒夜間啼哭，具有顯著效果。