



# 失眠的中医药调治

厦门大学医学院

王彦晖



# 睡眠生理

# 睡眠生理

## 一、睡眠分期：两个时相

### 1、非快眼动睡眠 (NREM)：慢波睡眠

——促进生长、消除疲劳、恢复体力、动作行为记忆

- ✦ 全身代谢减慢、脑血流量减少、大部分脑区神经元活动↓
- ✦ 呼吸平稳、心率↓、血压及体温↓
- ✦ 肌张力降低（但仍能保持一定姿势）
- ✦ 无眼球运动

# 睡眠生理

## 2、快眼动睡眠 (REM) : 快波睡眠

——神经系统发育、其他记忆功能、伴发分娩、心脑血管病、哮喘、

➤肌张力极度下降 (除眼肌、中耳肌外)

➤脑血流量 $\uparrow$ 、大部分脑区神经元活动 $\uparrow$

➤自主神经功能不稳: 呼吸浅快、心率 $\uparrow$ 、体温调节 $\downarrow$ 、血

➤压波动、阴茎勃起

➤与梦有关

➤有眼球运动

# 睡眠生理

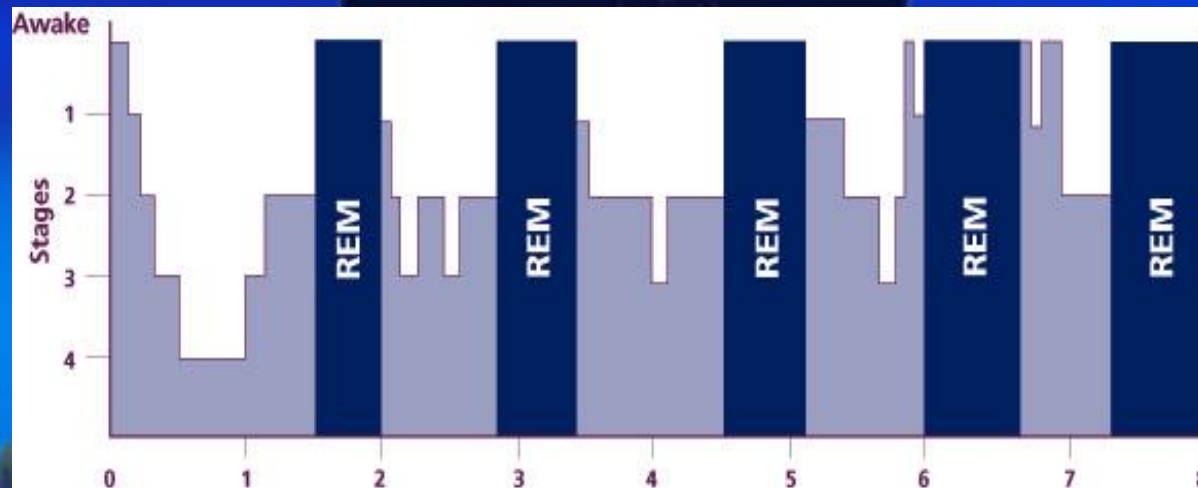
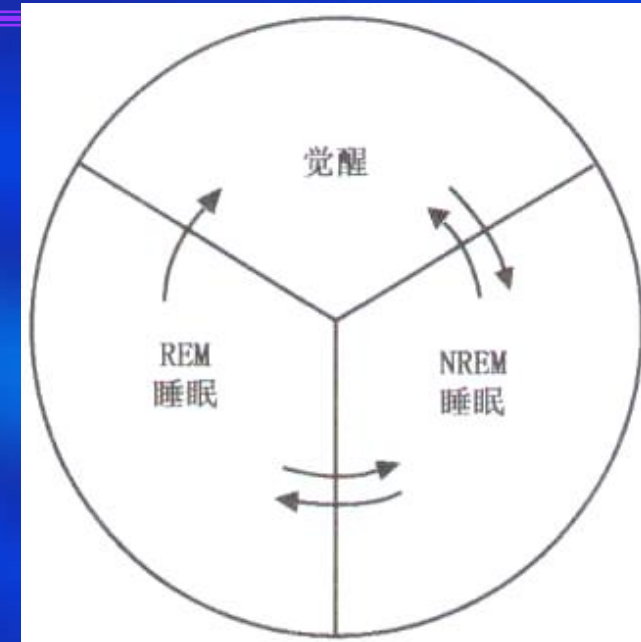
## 觉醒和睡眠时相的交替

### 二、正常睡眠结构

NREM睡眠与REM睡眠交替出现，交替一次称为一个睡眠周期。此两种时相循环往复，每夜通常有4-5个睡眠周期。

➔ **NREM睡眠**：75%-80% (90 min)

➔ **REM睡眠**：20%-25% (10-30 min)



# 人类不同年龄的平均睡眠时间

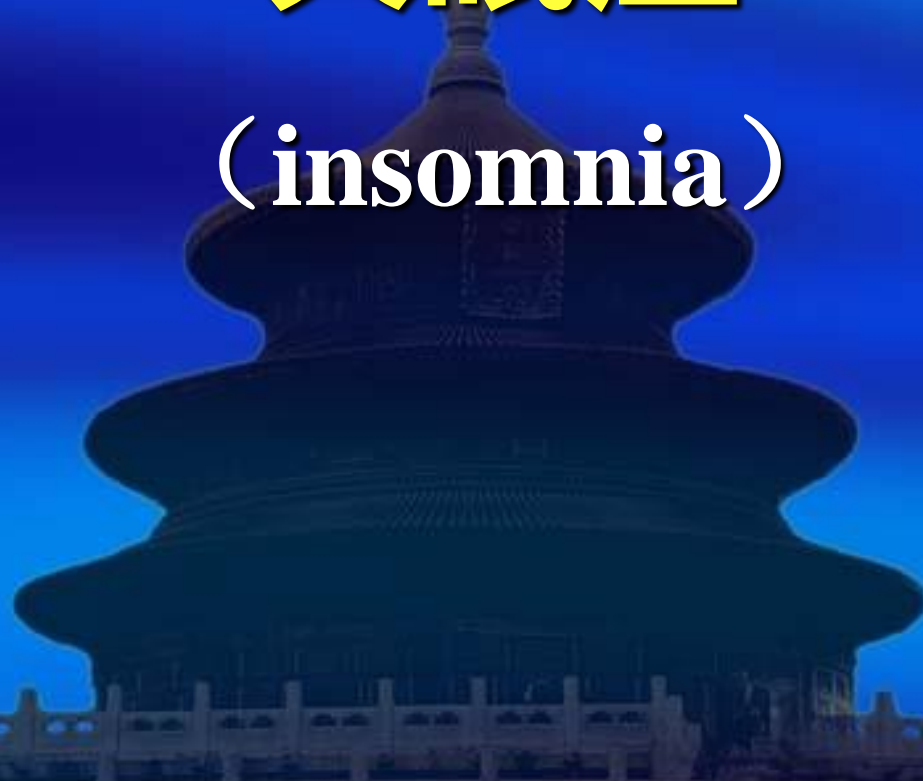
婴儿	24小时
幼儿	9-12小时
学童	9-10小时
成年人	7-9 小时
老年人	平均5-6 小时,

- ✦充足的睡眠量指第二天不觉得思睡
- ✦90岁以上健康老人的睡眠时间10小时。



# 失眠症

(insomnia)



# 失眠症的定义

## 世界卫生组织的失眠定义 (ICD-10)

- 有入睡困难、维持睡眠障碍或睡眠后没有恢复感
- 至少每周3次并持续至少1个月睡眠障碍导致明显的不适或影响了日常生活
- 没有神经系统疾病、系统疾病、使用精神药物或其他药物等因素导致失眠



# 失眠的危害

- ▶ 长期失眠-白天功能障碍（工作能力、认知功能、精力下降）
- ▶ 还可增加患抑郁症的危险
- ▶ 促使高血压、糖尿病、肥胖、心脏病发作，增加脑卒中的发病风险
- ▶ 还可导致糖耐量降低、使免疫力降低
- ▶ 增加医疗资源的消耗
- ▶ 增加意外的发生（世界某些大灾难）

# 失眠症的原因

原因

- ▶ 慢性躯体疾病：如疼痛、心衰、慢性肺疾病、关节炎、慢性肾衰、帕金森病、脑血管病、脑炎等。
- ▶ 原发性睡眠疾患：阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、周期性肢体运动和不安腿综合征等
- ▶ 药物及其他物质：酒精、尼古丁、咖啡因、儿茶酚胺、甲状腺素、 $\beta$ -阻滞剂、口服避孕药、皮质类固醇等

# 失眠症的原因

- 昼夜节律紊乱：睡眠时相延迟综合症、睡眠时相前移综合症、时差、夜班工作等
- 生理因素：睡眠环境变化、噪音、高温、强光等
- 心理因素：焦虑（入睡困难）、抑郁（早醒）
- 精神疾病：精神分裂症、反应性精神病等
- 行为因素：心理生理性失眠、不良的睡眠卫生

# 失眠症的分类

---

## 根据病程分类：

- 一过性失眠：≤4周，
- 短期失眠：>4周，<3-6月
- 长期或慢性失眠：>3-6月

# 主要的失眠症类型

## 1、心理生理性失眠：15%

- ▶ 任何原因引起的情绪冲突诱发，青年期发病、女性多见
  - ▶ 学得性阻睡联想：因对睡眠过分注意而不能入睡
  - ▶ 躯体紧张：越接近睡眠时越焦虑，肌紧张、血管收缩
    - ▶ 条件性唤醒：对卧室或睡眠相关行为
    - ▶ 无意识入睡：看电视、阅读时却可轻松入睡
  - ▶ 首夜颠倒效应：与睡眠正常者在陌生环境中首夜睡眠变差的现象相反
    - ▶ 治疗：良好睡眠卫生+光疗，

# 主要的失眠症类型

## 2、睡眠卫生习惯不良：

- ▶ **各种可诱发入睡困难的日常生活行为习惯所致**
  - ▶ **表现为入睡困难、觉醒频繁、早醒**
  - ▶ **纠正不良睡眠卫生习惯可缓解失眠**
  - ▶ **早期可适当使用催眠药辅助治疗**

# 主要的失眠症类型

## 3、主观性失眠：5%

- ▶ 指对睡眠状态感知不良
- ▶ 多主诉失眠，可有焦虑、抑郁症状
- ▶ 睡眠潜伏期、睡眠结构、维持时间均正常
- ▶ 目前无特殊治疗

# 主要的失眠症类型

## 4、抑郁障碍相关性失眠：

- ▶ 心境恶劣、动力缺乏突出
- ▶ 睡眠障碍以早醒最为常见
- ▶ 可伴躯体不适：疼痛、多汗、胃肠道症状等
- ▶ 失眠可随情感障碍的缓解而消失



# 主要的失眠症类型

---

## 5、焦虑障碍相关性失眠：

→ 长期存在广泛性焦虑（精神性、躯体性）

→ 睡眠障碍以入睡困难为主

→ 心理治疗、抗焦虑治疗有效

# 失眠症的诊断

失眠症的主观标准：

- ▶ 入睡或睡眠维持困难、早醒  
而不能再次入睡
- ▶ 睡眠不能恢复脑力和体力
- ▶ 日间社会功能或生活质量  
明显受影响

# 失眠症的诊断

诊断

失眠症的客观标准要根据多导睡眠图 (PSG)来判断:

- ▶ 睡眠潜伏期延长 ( $> 30$ 分钟)
- ▶ 实际睡眠时间减少 (每夜  $< 6$ 小时半)
- ▶ 觉醒时间增多 (每夜  $> 30$ 分钟)

# 失眠症的诊断

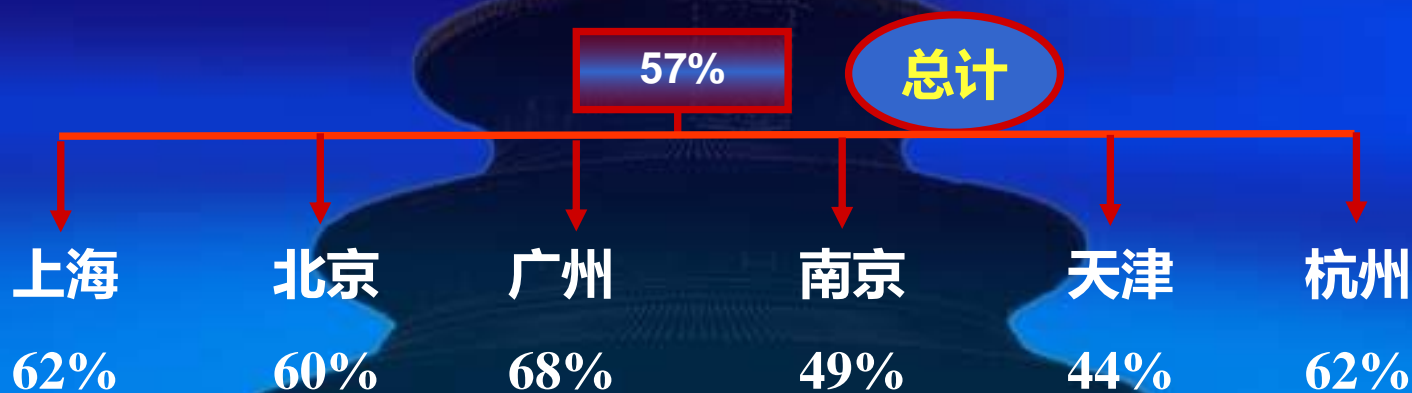
对失眠症患者需进行2周的观察和记录。

- ▶ 就寝、起床时间，睡眠持续时间和质量、夜间觉醒情况等主要症状与规律；
- ▶ 饮酒、含咖啡因饮料及用药情况、生活习惯等
- ▶ 进行详细的内科系统检查；
- ▶ 必要时应做心理分析、精神病专科检查、多导睡眠图等其他客观检查

# 中国失眠现状

## 06年中国6城市睡眠情况调查

普通成年人在一年内有过失眠者比例高达57%，其中53%症状超过1年。但仅有13%的患者曾经跟医生谈及自己的睡眠问题。



# 失眠症的治疗



# 失眠症的治疗方法

失眠症治疗的目的是改善病人的生活质量。任何减轻夜间压力、使精神放松的措施均有助于改善失眠

## ❖ 药物治疗

❖ 非药物治疗：**1/3的失眠者只需调整生活**

— 病因治疗

— 行为治疗



# 一、非药物治疗：首选

病因治疗

## (一) 病因治疗：

- ❖改善不良情绪：学习工作压力大，生活遭遇变故等
- ❖治疗影响睡眠的疾病：睡眠呼吸暂停综合征、慢性疼痛、抑郁症等等
- ❖避免服用引起兴奋的药、物质  
儿茶酚胺、甲状腺素、咖啡  
口服避孕药，茶、酒精、烟等



# 一、非药物治疗

行为治疗

## (二) 行为治疗方法

- 1、睡眠卫生教育——**养成良好的睡眠习惯与规律**
  - ❖ 创造舒适的睡眠环境（温度、噪音、光线、床）
  - ❖ 避免睡前吸烟、饮酒、茶、咖啡等，少饮水
  - ❖ 不在床上进行非睡眠活动，如看电视、阅读、听收音机等；尽量不要午睡
  - ❖ 睡前放松、日间规律运动（下午）：30-40分钟

# 一、非药物治疗

行为治疗

## 2、刺激控制训练

### —— 稳定睡眠-觉醒节律，提高睡眠效率

- ❖ 只有在有睡意时上床
- ❖ 若在15~20分钟还未入睡，应离开卧室，有睡意时再回到床上
- ❖ 只要需要便重复前2步
- ❖ 早上定时起床

# 一、非药物治疗

行为治疗

## 3、其他：

❖ 放松训练：减少觉醒

热水澡、静坐、自我按摩、腹式呼吸

❖ 光照治疗：

适于睡眠-觉醒节律障碍如睡眠时相延迟综合症、睡眠时相前移综合症、时差反应等。



## 二、常用西药

### 常用西药：

短效类：T<sub>1/2</sub> < 6h，15~20分起效。如**三唑仑**、**咪达唑仑**（**多美康**）、去甲羟安定

中效类：T<sub>1/2</sub> 6~24h，30分起效。如**劳拉西泮**（**罗拉**）、舒乐安定、**阿普唑仑**（**佳静安定**）、**氯氮卓**（**利眠宁**）等。

长效类：T<sub>1/2</sub> 24~50h，40~60分起效。如安定、**硝基安定**、**氯硝安定**、**氟基安定**、**氟硝安定**等。

❖ **优点：诱导入睡迅速**

# 常用西药

---

- ❖ 常用西药副作用：精神运动损害、记忆障碍，滥用或长期使用可产生耐药性、依赖性及反跳性失眠，短效药物最易出现；而长效药物则有抑制呼吸作用与白日残留作用（宿醉等）

# 中医辨证论治

中医治疗

目标：阴阳平衡。

诊察方法：症状、舌象、脉象

常见证型：胆郁痰扰、心肝火旺、心肾阴虚

治疗：耳贴、中药



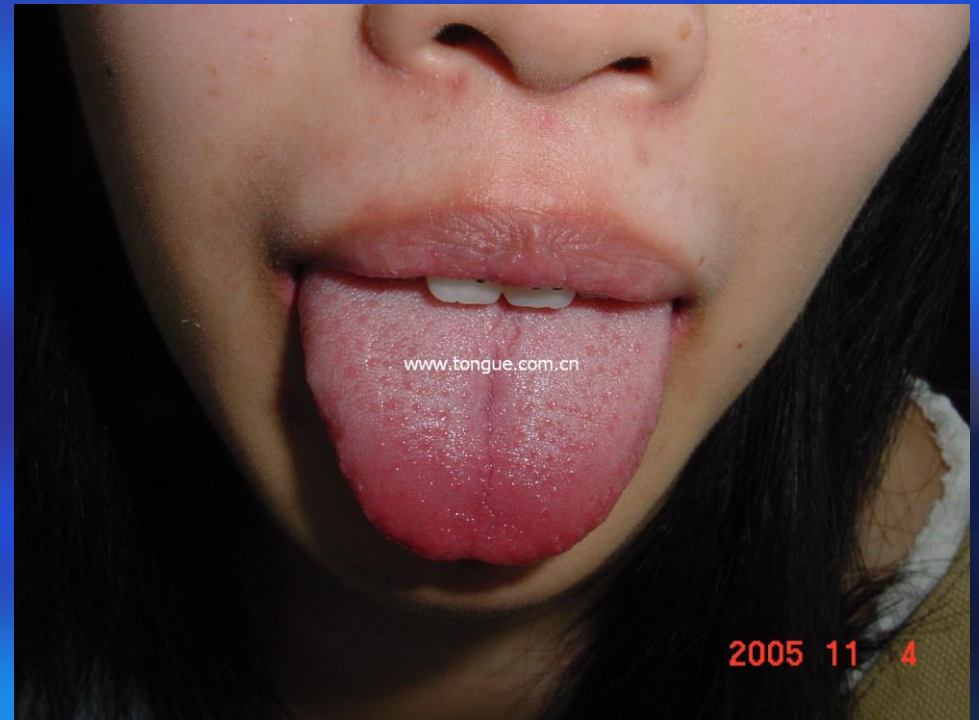
# 辨虚实1

- 虚证
  - ✓ 阴血不足，心失所养
  - ✓ 体瘦弱、面色无华、神疲懒言、心悸健忘
  - ✓ 舌苔少，脉象虚
  - ✓ 养心安神药：酸枣仁、夜交藤、柏子仁



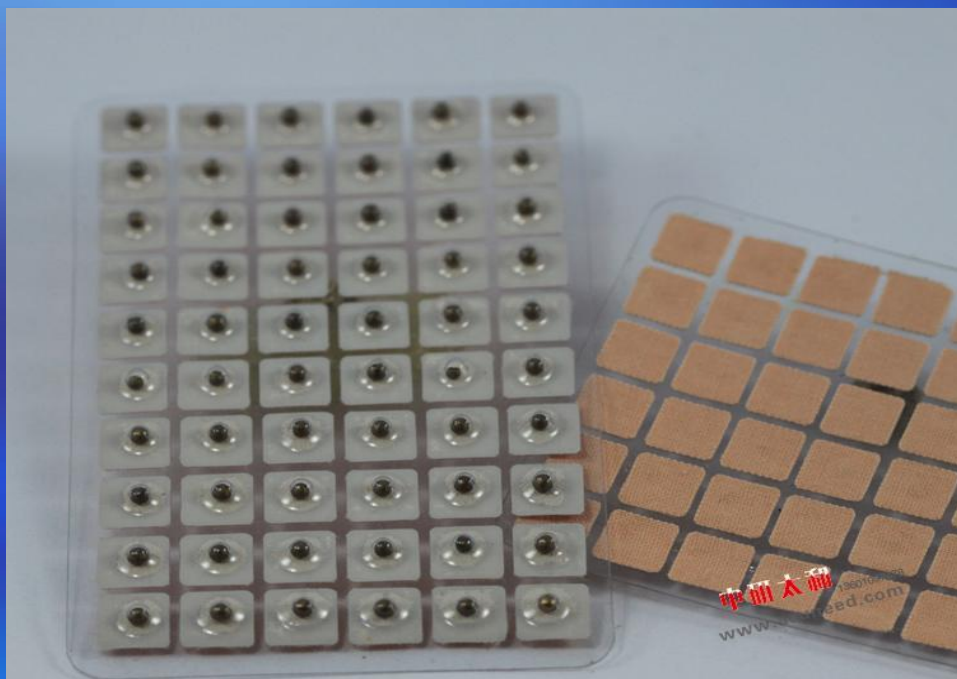
# 辨虚实2

- 实证
- 邪热扰心
- 心烦易怒、口苦咽干、便秘溲赤
- 舌尖红、脉象浮弦有力
- 清热（心肝热）安神药：  
黄连、莲子心、黄芩、黄柏、栀子、川楝子、夏枯草
- 重镇安神：磁石、珍珠母





# 耳贴治疗





# 常用治疗失眠穴位

- 神门，皮质下，心，脑。



# 失眠治疗三方法

- 耳针：没有副作用，但是部分无效。
- 中药：辨证准确没有副作用，还能够改善体质，治愈率高。辨证不准确无效或者疗效差。
- 西药：见效快，有效高，但是治愈率低，有副作用。

祝大家睡眠甜美，健康长寿！

门诊预约电话：0592-2026464

中医舌诊网站：<http://www.tongue.com.cn>

新浪博客：中医王彦晖

E-MAIL:2076110@126.com

