

龙胆泻肝汤加减配合按摩治疗失眠 50 例

吴良淑¹ 吴朝华²

(1 重庆石油医院 400021 ;2 重庆市中医研究院)

关键词 失眠/中医药疗法

从 2004 年 10 月 ~2006 年 9 月 ,我们采用龙胆泻肝汤加减配合按摩神门、中冲治疗失眠 96 例 ,取得较好疗效 ,现报告如下。

1 临床资料

96 例患者 ,均具有心烦不能入睡或寐而易醒 ,醒后不寐 ,甚至彻夜难眠 ,或烦躁易怒 ,胸闷胁痛 ,或头痛面红 ,目赤 ,口苦 ,便秘 ,尿黄 ,舌红 ,苔黄 ,脉弦数等症状 ,并经各系统和实验室检查未发现异常 ,符合国家中医药管理局制定的《中医病证诊断疗效标准》中不寐 ,肝郁化火证型。治疗组 50 例 ,年龄 20 ~30 岁者 10 例 ,31 ~40 岁者 32 例 ,41 ~50 岁者 8 例。职业 ,服务业 20 例 ,职员 14 例 ,工人 8 例 ,教师 8 例。文化程度 ,小学 4 例 ,初中 20 例 ,高中 16 例 ,中专及以上 10 例。病程在 1 ~3 个月者 16 例 ,3 ~6 个月者 16 例 ,6 个月 ~1 年者 10 例 ,1 ~3 年者 8 例。对照组 46 例 ,年龄 20 ~30 岁 8 例 ,31 ~40 岁者 30 例 ,41 ~50 岁者 8 例。职业 ,服务业 19 例 ,职员 12 例 ,工人 8 例 ,教师 7 例。文化程度 ,小学 3 例 ,初中 18 例 ,高中 16 例 ,中专及以上 9 例。病程在 1 ~3 个月者 15 例 ,3 ~6 个月者 16 例 ,6 个月 ~1 年者 8 例 ,1 ~3 年者 7 例。两组患者在症状、年龄、职业、文化程度、病程等方面 ,经统计学处理无显著性差异 ($P > 0.05$) ,具有可比性。

2 治疗方法

治疗组 :用龙胆泻肝汤加减 :龙胆草 9g ,生地黄 12g ,当归 9g ,柴胡 9g ,泽泻 9g ,车前子 12g ,栀子 9g ,黄芩 12g ,酸枣仁 12g ,合欢皮 12g ,夜交藤 12 ,甘草 3g ,并随症加减。每日 1 剂 ,水煎 3 次 ,混合取 300ml ,分中晚餐后口服。同时按摩神门和中冲穴 ,具体方法 :用拇指指尖分别持续点压刺激神门和中冲 ,每穴 3 ~5min ,左右交替进行 ,以能耐受为度 ,每日 2 次。治疗 1 个月。对照组 :单纯口服龙胆泻肝汤。

治疗期间 ,给予患者以下生活方式指导 (1)早晨定时起床 ,做不少于 10min 适度体育锻炼 ,晚上避免剧烈运动和用脑过度及熬夜 ,定时睡觉。(2)下午、晚上避免饮酒、浓茶和咖啡 ,晚餐也不能吃得过饱。(3)每天必须坚持午睡 15min。(4)选择安静舒适的环境居住 ,睡前用温水泡脚。(5)如不能入睡可以在床上闭目

养神 ,如果半夜醒来 ,最好不要起床 ,也不要睁眼 ,如必须起床 ,也不要开灯或将灯光调在最昏暗状态。(6)治疗期间 ,调整好自己的心态。

3 疗效标准

参照国家中医药管理局制定的《中医病证诊断疗效标准》中不寐的疗效评定。治愈 :睡眠正常 ,伴有症状消失。好转 :睡眠时间延长 ,伴有症状改善。未愈 :症状无改变。

4 治疗结果

治疗组治愈 27 例 ,好转 17 例 ,未愈 6 例 ,有效率 88.0%。对照组治愈 15 例 ,好转 17 例 ,未愈 14 例 ,有效率 69.57%。经 χ^2 检验两组有效率 ($P < 0.05$)有显著性差异 ,治疗组明显优于对照组。

5 讨论

失眠属中医学的“不寐”范畴。中医认为 ,肝主疏泄 ,具有调畅精神、安定情志的作用。情志失常 ,肝气郁结 ,郁而化火 ,火性炎上 ,扰动心神 ,神不得安则失眠 (不寐) ,并伴发程度不同的肝郁化火的全身症状。我们选用治疗肝郁化火的龙胆泻肝汤加减治疗。方中龙胆草为主药 ,加黄芩、栀子助清肝泻火 ;泽泻、车前子清利肝经湿热 ;当归、生地黄滋阴养血和肝 ;柴胡舒畅肝胆之气 ;甘草和中 ,又能防止龙胆草、黄芩苦寒伤胃。并根据临床证候随证加减。考虑到失眠都有心神不宁的病理变化 ,故在临床中 ,酌情加酸枣仁、合欢皮、夜交藤等药物以宁心安神 ,以达到改善睡眠的作用。全方具有疏肝泻火 ,宁心安神的功效。以期使肝得以疏 ,郁得以解 ,火得以泻 ,神得以安 ,从而达到治疗失眠的目的。

神门穴为手少阴心经输 (原)穴 ,位于掌侧腕横纹尺侧端 ,尺侧腕屈肌腱桡侧缘 ,主治健忘失眠等证。中冲穴为手厥阴心包经井穴 ,位于手中指末节尖端中央 ,主治心烦等热证 ,可以改善肝郁化火之相关症状。根据本文观察结果 ,点压按摩神门和中冲配合龙胆泻肝汤加减治疗肝郁化火所致的失眠 ,总有效率均优于单纯应用龙胆泻肝汤加减治疗。说明在临床中点压按摩神门和中冲对失眠确有治疗作用。

(2007-02-08 收稿)