

失眠患者之調理

「失眠」的定義指反覆出現入睡或維持睡眠的困難，造成睡眠品質變差或睡眠時間減少。以每週有三天以上，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁或身體不適等症狀，進而影響學習或工作即稱失眠。其持續時間少於一個月者為急性失眠，超過一個月以上就稱慢性失眠，就應該向醫生求診。

中醫看法中「肝鬱氣滯、脾胃不合、心肝火旺、陰虛火旺、心脾血虛」，為常見的睡眠障礙證型。

◎常用的治療方法(依醫師處方為主)

一、方劑：天王補心湯、加味逍遙散、酸棗仁湯、柴胡龍骨牡蠣湯、溫膽湯、甘麥大棗湯等。

二、單味藥：紅棗、百合、茯神、酸棗仁、遠志、蓮子、柏子仁等。

三、針灸：大陵、內關、神門、百會、四神聰、太衝等。

◎按摩療法：

一、內關穴

位置：前臂掌面下段，腕橫紋中央上 2 吋(3 指幅寬)，掌長肌腱與橈側屈腕肌之間，約與外關內、外相對。仰掌取穴。

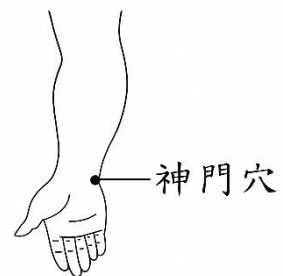
按法：一次按揉 10 秒鐘，休息 5 秒鐘，反覆做約 1 分鐘左右。



二、神門穴

位置：在腕部，腕掌側橫紋尺側，尺側屈腕肌腱橈側凹陷處。

按法：一次按揉 10 秒鐘，休息 5 秒鐘，反覆做約 1 分鐘左右。



◎舒緩運動

- 1.用十指彎曲成梳子狀，由前往後梳抹至頸椎，按摩頭皮能促進新陳代謝，輔助調解中樞神經有安定情緒的效果。
- 2.端坐在床上，拍打或按壓腳底中間偏上的肌肉以及大姆趾，每次力道均以感到微脹痛為宜，主要能幫助消除足部疲勞、促進循環，也可改善腳底冰冷的問題。

◎建立睡眠公約

日間公約

- ❖ 午睡最多一個小時，且每天盡量固定的時間。
- ❖ 固定時間起床，避免週末補眠。
- ❖ 培養固定的戶外運動習慣(尤其是上午)。
- ❖ 避免飲用含咖啡因的飲料(如：咖啡、濃茶、可樂)。

睡前公約

- ❖ 建立睡前放鬆的習慣，如洗一個溫水澡、吃個小點心、或十分鐘的軟性書籍閱讀。
- ❖ 睡前避免刺激(如運動)和過於忙碌。
- ❖ 睡前固定活動維持規律的生活及睡眠習慣。
- ❖ 睡前避免喝酒及抽煙，也禁止利用飲酒助眠。
- ❖ 晚上不要吃太飽、太多東西。

睡覺公約

- ❖ 布置一個安靜、舒適的睡眠環境。
- ❖ 想睡的時候才上床，避免在床上做與睡眠無關的活動（如看手機）。
- ❖ 可以準備枕頭筆記本，記下睡前想到的待辦事項。
- ❖ 在床上躺了一陣子仍睡不著時，離開床鋪做靜態放鬆的活動(如聽音樂或閱讀)，直到有睡意再回到床上（重複此步驟直到睡著為止）。

參考資料：

- 1.吳哲豪、邵東梅、李政育、廖炎智（2020）• 中醫學對失眠的成因、診療與保養介紹• 中國鍼灸學雜誌，8(1)，89-100。https://doi.org/10.6528/CAMS.202012_8(1).0008
- 2.鄭秣丞、楊紓怡、葉家舟（2018）• 中藥治療失眠之病例報告—匹茲堡睡眠品質量表應用於臨床用藥及療效評估之探討• 中醫藥研究論叢，21（2），191-205。https://doi.org/10.6516/TJTCM.201809_21(2).0017
- 3.胡獻國（2020）• 少白頭的中醫治療及調護• 明通醫藥，（523），14-16。

諮詢電話02-26723456轉3610

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院