



中醫夜未眠

報告日期：2019/10/19

報告者：蔡依芸 藥師



大綱

西醫說失眠

- 定義及評估方式

中醫談不寐

- 中醫觀點
- 證型分類

中醫治療方式

- 常用中藥
- 穴位

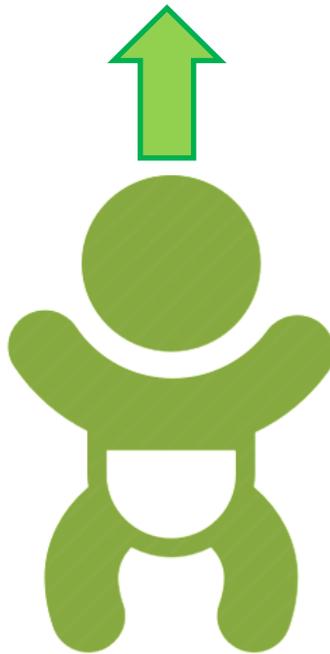
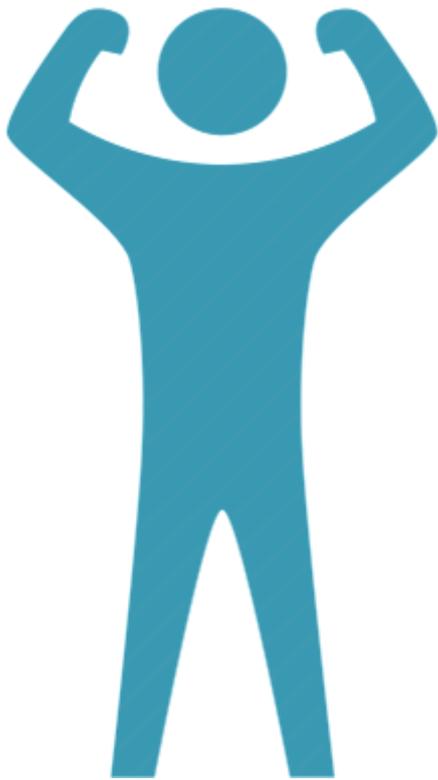
台灣常見睡眠問題盛行率

- 全台慢性失眠症盛行率為 11.3%
(2017 台灣睡眠醫學學會調查)
- 青少年慢性失眠症盛行率為 2.8%，有失眠經驗的人口則高達 24%，並有將近一成五青少年受失眠問題而干擾到日常生活(2016 年青少年睡眠大調查)
- 高年長者失眠比率明顯增加(50-59 歲慢性失眠有 16.7%，60-69 歲 22.7% 慢性失眠比率)

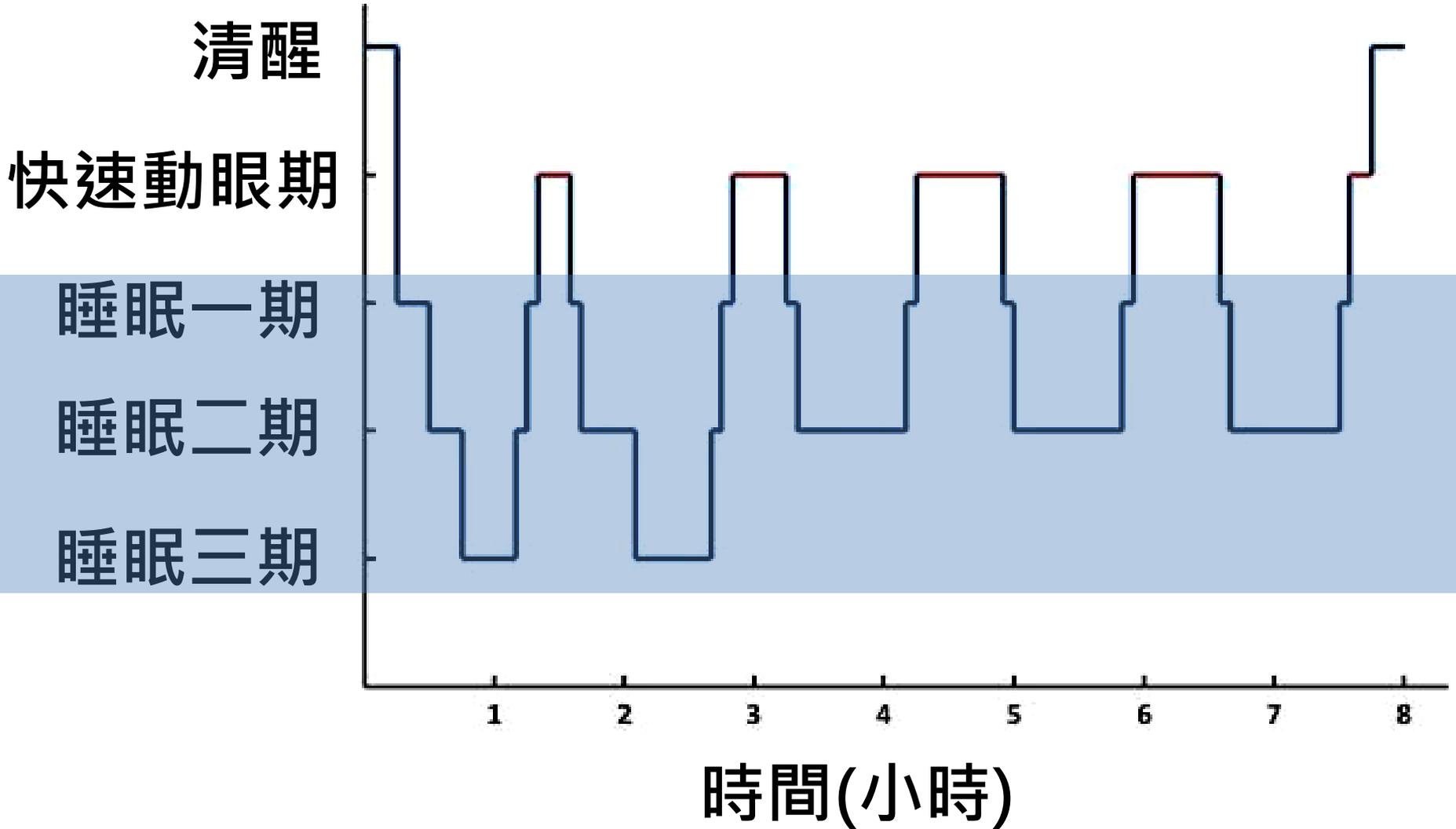
西醫說失眠



睡眠的功能



正常睡眠週期



失眠症(Insomnia)

- 在第三版國際睡眠障礙分類
(The third edition of classifies the International Classification of Sleep Disorders, ICSD-3)
分類為睡眠障礙症(sleep disorders)的一種
- 因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或睡眠時間減少

依病程時間長短分類

- 短期性失眠症
(short-term insomnia disorder)
- 慢性失眠症(chronic insomnia disorder)
- 其他失眠症(other insomnia disorder)



慢性失眠症的危險因子及共病症

| | |
|---|--|
| 精神疾病 (Psychiatric conditions) | 憂鬱、焦慮、創傷後壓力症候群 |
| 身體病況 (Medical conditions) | 肺(COPD,氣喘)、心血管(高血壓 心衰竭)、內分泌(甲狀腺亢進)、 癌症、懷孕、停經...等 |
| 神經系統疾病 (Neurological conditions) | 中風、頭痛...等 |
| 使用的藥物和物質 (Medications and substances) | 抗憂鬱藥、咖啡因、酒精...等 |
| 其他睡眠疾病 (Other sleep disorders) | 時差、不寧腿症候群、睡眠呼吸 中止 |

失眠症型態分類

入睡困難 型

躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型

睡眠維持 困難型

睡不安穩、時睡時醒，醒過來就難以入睡，甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型

過早清醒 型

比預定床時間更早清醒，且無法再入睡者

慢性失眠症診斷-1

必須符合A~F的症狀

| | |
|-----------------------------------|--|
| A 須符合一 種以上 | 入睡不易(成人 > 30 min) 睡眠不易維持(睡眠期間清醒時間 > 30 min) 比預計時間早起(早 > 30 min) 拒絕在適當時間去睡覺 無人陪伴時無法入睡 |
| B 須符合一 種以上和 夜間入睡 困難相關 | 疲勞、乏力 注意力或記憶缺損 社交/學業/工作/家庭表現不佳 易怒 白天想睡 對睡眠狀況不滿意 |

慢性失眠症診斷-2

必須符合A~F的症狀

| | |
|---|-----------------|
| C | 無足夠睡眠時間或無適合睡眠環境 |
| D | 睡眠障礙症狀每週發生三次以上 |
| E | 睡眠障礙症狀持續超過三個月 |
| F | 症狀無法解釋為其他種睡眠障礙 |

失眠自我評估表-1

| 請根據過去四星期的夜裡睡眠狀況勾選最適當的描述： | 很少 | 偶爾 | 經常 | 總是 |
|--------------------------|----|----|----|----|
| 我有入睡困難的情形 | | | | |
| 我需要超過一個小時以上才能睡著 | | | | |
| 我夜間會醒來三次以上 | | | | |
| 我醒來，要常花很長的時間才能再度入睡 | | | | |
| 我早上會太早醒來 | | | | |
| 我擔心不能睡好 | | | | |
| 我會喝酒幫助入睡 | | | | |

失眠自我評估表-2

請根據過去四星期的夜裡睡眠狀況勾選最適當的描述：

很少 偶爾 經常 總是

我躺床時，腿部會有不安寧或抽動的感覺

我早上會起不來

我醒來時仍然感覺疲倦

我的睡眠無法讓我感到精神飽滿甦活

雖然我躺床的時間夠長，卻未得到足夠需要的睡眠

我的睡眠讓我在白天覺得疲乏

失眠症治療

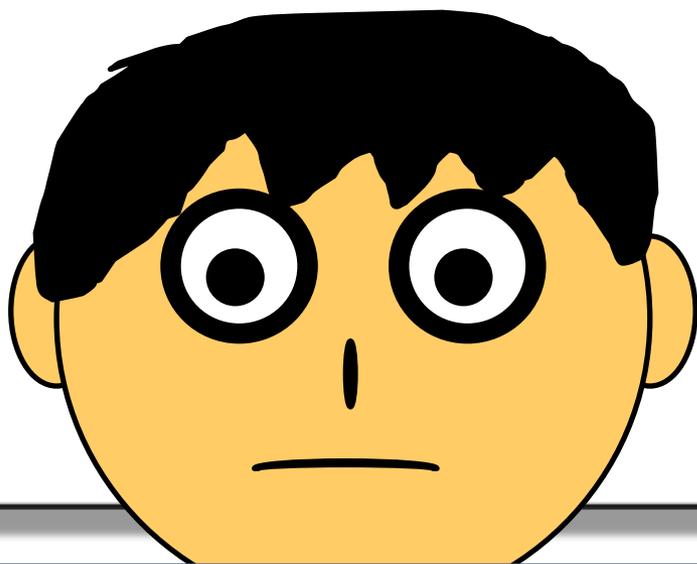
短期失眠症

1. 教育和消除引發失眠的疑慮
2. 使用短效或中效的benzodiazepine receptor agonist (BZRA) 二到四週

慢性失眠症

1. 失眠認知行為治療法(CBT-i)作為一線治療
2. 藥物治療 (2B級)
3. 嚴重困擾者建議短期CBT-i合併藥物治療

睡不著



中醫談不寐



中醫如何說失眠症

- 中醫學屬「不寐」、「不得眠」、「不得臥」、「目不瞑」等範疇
- 輕者入睡困難或寐而不酣，時寐時醒，醒後不能再寐，重者徹夜不寐



中醫說為何失眠

- 黃帝內經《靈樞·大惑論》：「衛氣不得入於陰，常留於陽。留於陽則陽氣滿，陽氣滿則陽蹻盛；不得入於陰則陰氣虛，故目不瞑矣。」
- 《靈樞·邪客篇》提出了治法和方藥：「補其不足，瀉其有餘，調其虛實，以通其道而去其邪。」

中醫四診

望 聞 問 切

病因

- 外感六淫，內傷七情，飲食勞倦，致氣血虧虛



臨床辨證

辨虛實

辨臟腑
(病位)

臨床辨證

| 辨虛實 | 虛證 | 實證 |
|-----|---------------------|---------------------|
| | 陰血不足、心失所養 | 火盛擾心、瘀血阻滯 |
| 表現 | 體質瘦弱、面色無華、神疲懶言、心悸健忘 | 心煩易怒、口苦咽乾、便秘溲赤、胸悶且痛 |

臨床辨證

辨虛實

辨臟腑
(病位)

臨床辨證

| 辨臟腑 (病位) | 主要 | 其他干擾因素 |
|-------------|--|---|
| | 心主神明 心神被擾或 心神失養 →神不守舍 而成不寐 | 「肝脾腎」等臟 腑系統氣血陰陽 失調 →擾動心神而致 不寐 |

中醫證型分類

心脾
兩虛型

肝鬱
化火型

心腎
不交型

心膽
氣虛型

胃氣
失和型

氣滯血
瘀陰虛
火旺型

中醫症狀分類

入睡
困難

躺到床上，自覺頭腦異常清醒，完全無睡意，翻來覆去，陽不入陰，心火上擾

睡眠維
持困難

入睡可，但睡眠易中斷，醒來不易再入睡，常見壓力工作大思慮多，個性易緊張焦慮者多見

多夢
淺眠

與睡眠維持困難相似，常因壓力工作大思慮多，個性易緊張焦慮，論證病機以心脾血虛、肝鬱氣滯，或陰虛火旺者多見

過早
清醒

老年人常見，過早清醒且醒後無法再入睡，認為陽氣不足

中醫治療方式



治療原則

- 治療原則：固腎調肝脾為主，補虛瀉實，調整臟腑氣血陰陽
- 治療目標：利用用安神鎮靜的藥材來補益心脾、滋陰降火、交通心腎、疏肝養血、益氣鎮驚、化痰清熱、和胃化滯以補其不足，瀉其有餘，調其虛實”解除心神不安的狀態，使氣血調和，陰陽平衡，臟腑的功能得以恢復正常。
- 安神的方法：養血安神、清心安神、育陰安神、益氣安神、鎮肝安神，以及安神定志等不同，可以隨證選用。

中醫證型治療

- 心脾兩虛型：治以補益心脾，養血安神
- 心腎不交型：治以滋陰降火，交通心腎
- 肝鬱化火型：治以疏肝瀉火，鎮心安神
- 心膽氣虛型：治以益氣鎮驚，安神定志
- 胃氣失和型：治以和胃化痰熱，和中安神
- 氣滯血瘀陰虛火旺型：治以疏肝化痰，滋陰瀉火，益氣安神

常用方劑

- 加味逍遙湯
- 天王補心丹
- 酸棗仁湯
- 清心蓮子飲
- 黃蓮阿膠湯
- 甘麥大棗湯
- 柴胡加龍骨牡蠣湯
- 溫膽湯

加味逍遙湯(丹梔逍遙散)

- 出處：太平惠民和劑局方
- 功效：疏肝解鬱，清熱養血
- 方義：
柴胡疏肝解鬱；當歸、白芍、補血和營、養血柔肝；牡丹皮、梔子清熱涼血；薄荷芳香開竅；茯苓，白朮健脾益氣；甘草和中緩急，調和諸藥；煨薑強化血行
- 主治：肝鬱血虛、化火生熱。

天王補心丹

- 出處：攝生秘剖/校注婦人良方
- 功效：養心安神、滋陰清熱
- 方義：

生地滋陰清熱以安神為主；玄參，天冬，麥冬，滋陰並助生地滋陰清熱為輔；丹參，當歸養血以安神；人參，茯苓益氣以安神；柏子仁，遠志，五味子，酸棗仁養心寧心安神皆為佐也；桔梗載藥上浮。諸藥合用，共成滋陰清熱安神之劑

- 主治：心腎陰虧血少，虛火內動（心腎不交）證

酸棗仁湯

- 出處：傷寒雜病論/金匱要略
- 功效：養血安神，清熱除煩
- 方義：

酸棗仁，養血補肝，寧心安神，並可斂汗；茯苓與酸棗仁相伍，以加強寧心安神之效；川芎調暢氣機，疏達肝氣與酸棗仁同用，又可養血調肝安神之效；知母滋陰清熱除煩，並可緩川芎之辛燥，使無傷陰之弊；甘草生用，清熱和藥

- 主治：肝血不足，虛熱內擾證

清心蓮子飲

- 出處：中國現代名醫驗方薈海
- 功效：清心火、益氣陰、利濕濁
- 方義：
蓮肉、清心火而通交心腎；黃芩清心肺之熱；
地骨皮清虛熱；茯苓、車前子分利濕濁；
麥冬清心養陰；人參、黃耆、甘草以益氣
扶正
- 主治：心火妄動、氣陰不足、心腎不交、
濕熱下注之證

黃蓮阿膠湯

- 出處：傷寒雜病論
- 功效：清熱補虛，潤燥除煩
- 方義：
黃連、黃芩原為瀉心湯的基礎藥，因證已虛故無大黃，而加入阿膠、白芍、雞子黃。為心腎血虛而設，芍藥補血和陰並收斂心腎；阿膠補血滋陰兼調和血行；雞子黃則補腎益心
- 主治：內熱血虛，心悸、心煩而不能安臥之證

柴胡加龍骨牡蠣湯

- 出處：傷寒雜病論
- 功效：和解清熱，鎮驚安神
- 方義：
柴胡、桂枝、黃芩，和裡解外，以治寒熱往來，身重；龍骨、牡蠣重鎮安神，以治煩躁驚狂；半夏、生薑，和胃降逆；大黃，瀉裡熱；茯苓安心神，利小便；大棗、人參益氣養營，扶正祛邪
- 主治：鎮靜鎮痛、抗抑鬱及焦慮作用，臨床用於抑鬱症及失眠

甘麥大棗湯

- 出處：傷寒雜病論
- 功效：和中緩急，寧神安躁
- 方義：
甘草甘緩和中；大棗甘溫益氣，兩藥甘平質潤性緩與小麥相伍，能補中益氣，調養心陰，並可緩肝氣之急
- 主治：婦人臟躁證

溫膽湯

- 出處：三因極一病證方論
- 功效：理氣化痰，和胃利膽
- 方義：
半夏燥濕化痰、和胃止嘔；陳皮理氣化痰；
茯苓健脾利濕；枳實行氣化痰，使氣行痰
化；竹茹清熱化痰，止嘔除煩；生薑健胃
祛痰止嘔
- 主治：膽胃不和、痰濁內擾證

常見單味藥

養心安神藥

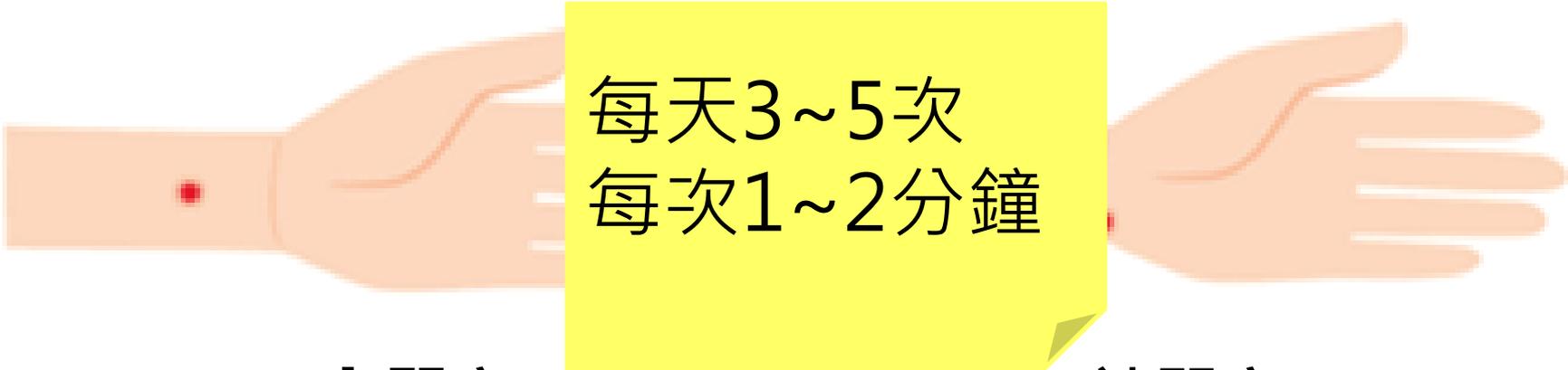
- 酸棗仁
- 柏子仁
- 夜交藤
- 合歡皮
- 茯神
- 遠志

重鎮安神藥

- 牡蠣
- 龍骨
- 磁石
- 琥珀

防止失眠
找上你!!

穴位按摩



每天3~5次
每次1~2分鐘

內關穴

- 位置：
手腕橫紋中點往手肘方向2寸處(三指寬)
- 功效：
清心，寧神，平定神經

神門穴

- 位置：
小指向下延伸、手腕橫紋，骨頭之間的凹陷處
- 功效：
補益心氣，鎮靜安神，緩和焦慮

預防-睡眠衛生

- 本病屬於心神的病變，故尤應注意精神方面的調攝，喜怒有節，心情舒暢。
- 每日盡可能按時上床睡覺及起床，養成規律的睡眠型態。
- 不要強迫自己入睡，想睡再上床。
- 嚴格限制在床上的時間，只有在晚上想睡的時候才上床睡覺。
- 維持舒適的睡眠環境。
- 午餐後避免喝含咖啡因飲料；晚上避免抽菸；睡前避免喝酒。
- 不要空腹入睡，但不宜吃太飽。
- 每日應規律運動，睡前四~五小時內避免劇烈活動。
- 睡前將煩心的事處理完畢。
- 為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料，並在上床前先去一趟廁所。

參考資料-1

- The third edition of classifies the International Classification of Sleep Disorders(ICSD-3)
- Up To Date
 - 1.Overview of the treatment of insomnia in adults
 2. Evaluation and diagnosis of insomnia in adults
 3. Risk factors, comorbidities, and consequences of insomnia in adults
 4. Behavioral and pharmacologic therapies for chronic insomnia in adults
- 台灣睡眠醫學學會(TSSM)
 1. 2007失眠問診指引
 2. 2019 年台灣睡眠醫學學會年度調查
 3. 2017 台灣常見睡眠問題盛行率的變化趨勢
 4. 2016 年青少年睡眠大調查
 5. 2015 年國人睡眠大調查

參考資料-2

- 台大睡眠中心
- 馬偕紀念醫院睡眠疾病衛教
- 恩主公醫訊-淺談失眠的中西醫治療
- 台灣中藥典第三版
- 浸會大學中藥方劑數據庫
- 醫碁
- 台北馬偕紀念醫院中醫部 周慧雯 中醫師
-中醫在鎮靜安眠常用的用藥治療
- 奇美醫院中藥局
- HEHO 健康

感謝聆聽

