

青
疑难病症 中西医攻略丛书

失眠症

S H I M I A N Z H E N G Z H E N Z H I
诊 治

○吴敏主编
○周展红 副主编



上海科学技术出版社

疑难病症中西医攻略丛书

失眠症诊治

吴敏 主编

周展红 副主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

失眠症诊治 / 吴敏主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2005. 5
(疑难病症中西医攻略丛书)
ISBN 7-5323-7969-8

I. 失... II. 吴... III. 失眠-中西医结合-诊疗
IV. R749.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第012866号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5

字数 99 000

2005年5月第1版

2005年5月第1次印刷

定价: 12.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书从睡眠生理,失眠症病理,失眠症诊断相关标准、常用量表及失眠症中西医结合治疗等方面对失眠症诊治作了较为全面地阐述。

在治疗部分,对失眠症的物理治疗作了较详细地介绍,如新近发展的脑波治疗、ECT疗法等;中医疗法方面除中医辨证论治外,还介绍了一些简便廉验的方法,突出中医药特色,值得一提的是,本书对一些名老中医诊治失眠症的经验也进行了概要性论述。

本书适合初中级医务人员在临证时参考,也可供失眠症患者阅读。

序

失眠症是一种常见的症象,几乎人人皆有之。偶尔失眠无关紧要,而经常、长期失眠就应引起足够重视,因为失眠是多种疾病的早期症状,又是许多疾病的合并症状。长期失眠会影响人的情绪,降低机体免疫力,影响身心健康,影响疾病康复,特别是对精神、神经系统疾病更是如此。

上海市精神卫生中心吴敏医师,有40年的临床经验。他从重性精神病,如精神分裂症、情感性精神病,以及焦虑症、忧郁症、强迫症、癔症、心理障碍等疾病中,找到一个共性的问题,就是失眠症象。因此,治疗失眠是一个关键。

吴敏医师原来从事西医工作,后来经中医学研修,能熟练地应用中西医两套方法治疗疾病。本书的另一作者周展红,是上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院医师,从长期临床实践中积累了丰富经验。两人合作编写了有关失眠症诊治一书,对从事失眠症治疗的临床医务人员和失眠症患者具有较大参考价值。

顾牛范

2004年12月

前 言

失眠是临床常见的症状,引起的原因复杂多样,并且失眠与多种疾病有密切联系,临床均可能遇到以失眠为主诉的就诊患者。因此临床各科医生都要学会失眠症的诊治,特别是内科、中医科、神经内科、精神科以及心理科的医生,熟悉、掌握失眠症的诊疗技术和方法更为重要。

随着社会化、城市化的高度发展,社会竞争激烈,学习生活节奏加快,心理压力增大,导致失眠症患者越来越多。2002年国际精神卫生和神经科学基金会发起全球性失眠患者的调查,中国地区人群中失眠症患病率43.4%,其中23%的人失眠症病史平均在4年以上,一些失眠症患者由于得不到及时有效的治疗,发生了一些不该发生的事故。因此关注睡眠问题,积极防治失眠症不仅仅是医学问题,而且是一个社会问题。

目前许多医院开设了失眠症专科门诊,定期举办失眠症大型义诊活动。为了进一步推动睡眠医学的发展,满足广大基层医务人员临床工作需求,作者根据多年临床经验编写了本书,供同道们临床工作时参考。由于编写时间的仓促,存在不少不足之处,望能谅解,并提出宝贵意见,以便

失眠症诊治

日后逐步完善。

上海市宝山区精神卫生中心王世强医师为本书选写了心理治疗(森田疗法)、现代 ECT 疗法内容,上海华东医院推拿科朱鼎成医师对“一指禅”失眠推拿疗法作了详细描述,王永莉女士及朱娜小姐为本书的编写整理收集了相关资料,在此表示深厚的谢意!

编者

2004. 12

目 录

一、概说	1
二、睡眠生理	3
(一) 正常睡眠所需条件	3
(二) 睡眠对人体的生理作用	3
(三) 正常睡眠时的脑电图变化	5
(四) 中医对睡眠生理认识	8
1. 寤寐的机制	8
2. 关于“寐与寤”之理论	9
3. 阴阳、营卫与睡眠的关系	10
(五) 睡眠与梦	12
三、失眠症的病理	16
(一) 中医对失眠症的认识	16
1. 历史沿革	17
2. 古代医家论述	17
3. 失眠症病因病机学说	19

失眠症诊治

(二) 常见疾病与失眠	21
(三) 无原因性失眠症的病理	29
1. 西医认识	29
2. 中医认识	29
四、失眠症的诊断	31
(一) 非器质性失眠症临床描述与诊断要点	31
1. 临床描述	31
2. 诊断要点	32
(二) 失眠症诊断的相关标准	33
1. 国际睡眠障碍联合会公布睡眠障碍诊断标准 (有关失眠症部分)	33
2. 中华医学会精神科分会精神障碍诊断标准 (CCMD-3)(有关失眠症部分)	36
(三) 失眠症的物理诊断	37
1. 脑电图	37
2. 睡眠脑电图	38
3. 多导睡眠图	40
五、失眠症的治疗	44
(一) 西医治疗方案	44
(二) 中医辨证施治	45
1. 辨证论治要点	45
2. 常见的中医辨证治法	46
3. 临床辨证分型	51
4. 名老中医治验	55

目 录

附:上海市中医失眠症特色专科诊疗 方案(节略)	61
(三) 其他中医疗法	78
(四) 物理疗法	107
(五) 心理治疗	117
(六) 失眠症非主流药物今后研究动向	121
六、失眠症的预防、摄生	123
(一) 失眠症防治中的“宜”	123
(二) 失眠症防治二忌	128
(三) 失眠症防治食物禁忌原则	128
附录	129
(一) 精神卫生症状自评量表(SCL-90)	129
(二) 抑郁自评量表(SDS)	135
1. 评定时间	135
2. 内容	135
3. 评定方法	135
4. 应用价值与评价	136
(三) 焦虑自评量表(SAS)	137
1. 评定时间	137
2. 评定标准	137
3. 评定方法	137
4. 应用价值与评价	138
(四) 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)	140
1. 背景和目的	140

失眠症诊治

2. 使用范围	140
3. 使用和统计方法	140
4. 应用价值和理论意义	142
(五) 部分睡眠医学网站	144
主要参考文献	147

一、概 说

失眠症属于一种睡眠障碍,中医学多统称为“不寐”,但在文献中还有“不得眠”、“再不能眠”、“不得卧”、“夜不得寐”、“不寐”、“疲劳后不得眠”、“大病后不得眠”、“梦寐惊悸”、“梦与思虑交通”等不同称法,它是一种以经常性不能获得正常睡眠为特征的病症。失眠症的临床表现多种多样,或难以入寐,或寐而易寤,或寐而不稳,或寤后不能再寐,或彻夜不能入寐,或多梦,或少梦,或恶梦纷纭。中医学中,寤是神志处于清醒的状态,寐是神志处于睡眠等不清醒状态,梦则是在睡眠中出现的一种特殊心理现象。

中医学认为,失眠症的发生是卫气循行失常,心神失司,五脏阴阳不相协调所致。从西医学角度讲,失眠症是由于大脑皮质兴奋和抑制功能失常,导致睡眠障碍,出现失眠症。随着社会的不断发展,人们生活节奏的加快,失眠症的患病率有逐年上升的趋势,严重地影响着人们的工作和生活质量。

顽固性失眠症是指睡眠严重障碍,且影响身心健康的疾病,是临床常见病、多发病。它的含义包括失眠症病程长,常缠绵难愈,治疗疗效差,同时伴有精神神经方面的症

状,因而给患者造成精神和肉体上的极大痛苦。顽固性失眠症中医多责之思虑劳倦、情志失调、素体虚弱、久病虚损、胃中不和等因素,致使气血、脏腑功能失调。西医学多见于神经衰弱、更年期综合征、慢性肝胃疾病等引起。

失眠症的治疗西医用镇静催眠药往往疗效不佳,且不能长期使用。许多学者以中医理论为指导,以辨证论治为原则,采用内服中药法,对大宗病例进行了临床观察,显示疗效显著。

失眠症已经得到越来越多地关注。2001年国际精神卫生和神经科基金会提议把每年3月21日作为世界睡眠日,宣传普及睡眠知识,在全球开展睡眠与健康活动——世界睡眠日;2002年世界睡眠日宣传主题为“开启心灵之窗,共同关注睡眠”;2003年世界睡眠日宣传主题为“睡眠健康年”;2004年,世界睡眠日宣传主题为“睡眠健康的选择”。

我国曾选择北京、上海、广州、杭州、南京以及山东省等地共调查10 000人,实际调查10 079人,平均年龄36.8岁,男性占52%,女性48%,其中有失眠症状者占25%,轻度失眠者18.4%,总患病率43.4%,其中平均失眠4年以上占23.3%。

二、睡眠生理

睡眠对于人类来说是必有的一个生理过程,正常的睡眠是维持人体生理变化必不可少的环节,缺少睡眠和过多睡眠对人体都是有害的。

(一) 正常睡眠所需条件

一般来说,人类产生睡眠是并不需要任何条件,一旦睡眠机制启动,人就会出现睡眠。但是,真正使人进入良好睡眠应当符合下列条件:①入睡顺利:一般在10~15min内入睡。②睡眠过程良好:在整个睡眠过程中从不觉醒。③觉醒期起始良好:醒后有清新、爽快、舒适之感。

也有人认为正常睡眠需要10个条件:①稳定的情绪。②安静的环境。③适宜的光线和温度。④适当的卧具。⑤健康的身体。⑥必要的体育锻炼。⑦改正睡前的不良习惯。⑧充足的时间。⑨不用助眠措施。⑩注意午睡。

(二) 睡眠对人体的生理作用

人类需要睡眠,这是生物学的选择。睡眠是机体的特殊运动形式,通过睡眠可使人体的代谢得到新的调整,从而

失眠症诊治

恢复人体气血运行的基本节律。睡眠的作用主要有：

(1) 消除疲劳,恢复体力

睡眠使较快的代谢转为较慢的代谢,进而消除身体的疲劳。人在睡眠期间胃肠道功能得以改善,营养吸收加快,有利于脏器合成并制造人体的热量物质,以供白昼机体活动时使用。另外,由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少,使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。

(2) 保护大脑,恢复精力

睡眠是大脑的功能,睡眠不足常会出现烦躁、激动、精神疲惫、注意力涣散、记忆力减退等,甚至产生幻觉,降低工作能力。反之,睡眠充足则会使人的精力充沛,思维敏捷,工作能力增强。睡眠状态下机体的耗氧量大为减少,有利于脑功能的恢复。

(3) 增强免疫,康复机体

免疫是机体对抗外邪侵袭的一种能力,在正常情况下,人体能对侵入机体的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应将其清除,保护人体的健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的抵抗力;同时,睡眠可以使各组织器官自我康复加快。

(4) 充养精气血,促进生长发育

睡眠与人的生长发育有密切的关系。婴幼儿在出生后相当长的时间内,大脑的发育及自身的长高都是在睡眠中进行的,研究表明睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高的水平。

(5) 延缓衰老,促进长寿

健康的标准之一就是有良好的睡眠,调查表明长寿的

二、睡眠生理

老年人都有一个好的睡眠习惯。中医学的四季养生方法中每季度都对睡眠有具体的要求：“春三月……夜卧早起……”、“夏三月……夜卧早起，以待日光……”（《摄生消息论》）而健康睡眠则需要：“寝不得言语，五脏如悬馨，不悬不可发声。卧不可戏将笔墨画其画，魂不归体……”隐居云：“卧处须当傍炉歇，烘焙衣衾常损人。”（《摄生要录》）生活在不同地区的各族人民都有自己的睡眠习惯，这些习惯是长期生活经验的总结。

（6）调整心理，振奋精神

情绪过于激动则使精神亢奋，心理状态失衡，导致各种异常行为，使人行为不得以控制，出现各种事故。通过睡眠可以调解人的心理异常，稳定情绪，使亢奋得以抑制，精神沮丧得以振奋，工作充满活力，注意力集中，创造最佳工作状态。

（7）充养机体，美化皮肤

睡眠时气血归于体内，皮下和内脏毛细血管循环增多，机体清除毒素过程加快，皮肤再生加快，待白昼则气血充盈于外，皮肤得以美化。

（三）正常睡眠时的脑电图变化

大脑在睡眠时并不静止，而是有周期性的变化。

1957年 Dement 将睡眠分为4期，与 loomis 的 A、B、C、D 期分别相对应，第一期称入睡期，第二期称浅睡期，第三期称中度睡眠期，第四期称深度睡眠期。

A 期为入睡前的觉醒期。如进入瞌睡状态，脑电图（EEG）表现为清醒时的 β 节律变成以 α 节律为主，呈现长

度不等的串状,变得不规则,当睡眠开始时,EEG 振荡频率普遍降低, α 波减弱,进入 B 期。

B 期的 EEG 重新出现低振荡快频率,与觉醒时相似,称为快波睡眠(FWS),脑活动显示增强,相当于浅睡眠,但实际上,唤醒阈明显增高,和脑电变化时相不一致,因此又称异相睡眠。此时 α 波逐渐减少,EEG 呈现平坦化趋势,低振幅的 θ 波和 β 波不规则地混在一起,正常人此期不超过数分钟,当 EEG 振荡频率进一步变慢,并出现每秒 14 次的睡眠梭形波时,则进入 C 期。

C 期出现睡眠梭形波及少量 δ 波,此时意识完全消失,难于觉醒,持续约 1h。睡眠梭形波实际上是变形的 α 波,它的频率为 13 ~ 15Hz,比 α 波(8 ~ 13Hz)稍快,波幅 20 ~ 40 μ V,比 α 波(60 μ V)稍低。持续时间 0.5 ~ 1s,比 α 波(1 ~ 2s)短。EEG 中间有 k 复合波出现时,进入 D 期。

D 期时 δ 波多于 50%,此时连续出现高幅缓慢波形。睡眠程度很深,很难觉醒,持续约 30min。

从以上可以看出,从入睡到深度睡眠几个阶段的 EEG 特征是逐渐的减慢频率和增高振幅,并与睡眠深度一致。

1957 年 Demnet 和 Kleitman 创建了多导睡眠图(PSG),同时记录脑电(EEG)、肌电(EMG)、眼动电(EOG)、心电(ECG)及呼吸等多种生物电活动,综合分析睡眠时相。1968 年 Rechtschaffen 和 Kales 等依据 EEG、EMG、EOG 等生物电变化制定睡眠分期标准,把睡眠分为非快眼动相睡眠(NREM)和快眼动相睡眠(REM),前者由浅入深分为 1、2、3、4 期(以 S_1 ~ S_4 表示),这一分类方法得到了国际上的认可,并一直沿用至今。