

最新百病防治手册

失眠防治 (三)

本书编写组编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新百病防治手册 / 本书编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2004

ISBN 7-204-05940-9

I. 最… II. 本… III. 常见病—防治—手册

IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 114935 号

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号 010010)

全国各地新华书店经销 北京兆成印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 498.50 字数: 4 980 千字

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

书号: ISBN 7-204-05940-9/R · 019

定价: 1880.00 元(本卷定价: 20.00 元)

目 录

◎中医是怎样认识瘀血导致失眠的	1
◎痰症为什么会致顽固性失眠	2
◎中医是怎样认识失眠症与精神疾病的关系的	3
◎慢性胃肠病为什么与失眠症密切相关	7
◎男性性功能障碍患者为什么易失眠	9
◎病人为什么会因焦虑反应而失眠	11
◎计划生育手术后为什么有些人会失眠	12
◎手术前后的患者为什么总出现失眠	12
◎住院病人为什么会产生失眠症	13
◎服用哪些药物可引起失眠	15
◎为什么癌症患者易患失眠症	18
◎皮肤疼痛是怎样引起失眠的	19
◎失眠可以加重哪些皮肤病	19
◎为什么皮肤瘙痒可引起失眠	21
◎精神分裂症患者失眠有什么特点	22
◎抑郁症病人失眠有什么特点	23
◎肢体疼痛而造成的失眠原因有哪些	24
◎引起失眠的多尿症有哪些	24
◎甲亢患者为什么会失眠	25

◎为什么神经衰弱患者总伴失眠.....	26
◎为什么脑血栓患者会失眠.....	27
◎“不宁腿”为什么会引起失眠.....	28
◎胆囊炎、胆石症患者为什么夜间失眠.....	28
◎慢性结肠炎患者为什么易失眠.....	29
◎夜间因胃部疼痛而失眠的原因是什么.....	29
◎为什么夜间阵发性呼吸困难会引起失眠.....	30
◎为什么有的心脏病患者会失眠.....	31
◎为什么失眠患者得易患高血压.....	33
◎睡眠障碍.....	33
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿症.....	37
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿.....	40
◎睡眠呼吸紊乱.....	49
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿是怎么回事.....	57
◎睡眠中出汗为什么称盗汗，有何表现.....	58
◎睡眠发作的癫痫晚上 1 次服药行吗.....	60
◎躁狂症患者的睡眠有何特点.....	61
◎抑郁症患者的睡眠有何特点.....	63
◎选择性剥夺眼快动睡眠为什么能治疗抑郁症.....	64
◎睡眠与“旅途精神病”有何关系，如何预防.....	65
◎不宁腿对睡眠有什么影响.....	67
◎引起睡眠时小腿抽筋的原因是什么.....	68

◎病态窦房结综合征与睡眠有什么关系	70
◎睡眠酩酊是怎么回事.....	70
◎中医如何治疗睡眠呼吸暂停综合征.....	72
◎中医是怎样认识睡眠呼吸暂停综合征的.....	73
◎睡眠中吸呼暂停是怎样引起的，如何防治	75
◎睡眠打鼾是病态吗，应如何防治	78
◎遗尿发生在睡眠中的什么时间.....	80
◎腰部劳损病人应如何注意睡眠卫生.....	81
◎为什么缺少睡眠的人更容易生病	82
◎浅睡眠过久为什么会引起头痛.....	83
◎睡眠中呼吸暂停患者睡前为什么不能过量喝酒	84
◎儿童睡眠中肢体突然抖动是癫痫发作吗.....	85
◎婴儿猝死综合征与睡眠有何关系，怎样预防.....	86
◎何谓儿童睡眠紊乱，如何防治.....	87
◎小儿睡眠中膝关节疼是怎么一回事.....	88
◎新生儿在睡眠时呼吸节律不规整是病态吗	89
◎睡眠规律紊乱能够致癌吗.....	90
◎颈椎病患者应怎样注意睡眠卫生	91
◎为什么要给阻塞性肺疾病患者睡眠时适量吸氧	92
◎肺心病患者为什么不宜长时间睡眠.....	93
◎高血压病人应如何讲究睡眠卫生	94
◎心绞痛对睡眠质量有什么影响.....	95

◎阻塞性睡眠呼吸暂停的治疗应怎样进行.....	96
◎阻塞性睡眠呼吸暂停的病因有哪些.....	97
◎如何保证抽动-秽语综合征患儿的睡眠.....	98
◎抽动-秽语综合征患儿是否合并睡眠障碍	99
◎常见睡眠障碍有哪些.....	99
◎为什么癔病患者会在睡眠中哭或笑醒.....	100
◎怎样预测及防治睡眠后支气管哮喘发作.....	101
◎睡眠呼吸障碍性高血压及过度换气综合征 引起头痛吗.....	102
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿应如何预防和护理.....	105
◎中医是怎样诊治阵发性睡眠性血红蛋白尿的.....	106
◎中医是怎样认识阵发性睡眠性血红蛋白尿的 病因病机的.....	108
◎西医治疗阵发性睡眠性血红蛋白尿有哪些方法	109
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿须与哪些疾病作鉴别	112
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿可作哪些检查.....	113
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿有哪些并发症.....	115
◎阵发性睡眠性血红蛋白尿有哪些临床表现	116
◎西医是怎样认识阵发性睡眠性血红蛋白尿的 病因病理的.....	118
◎什么是阵发性睡眠性血红蛋白尿	121
◎什么是睡眠性高血压.....	122

◎睡眠、觉醒对癫痫有什么影响.....	123
◎睡眠暴力疾病不可忽视.....	124
◎治疗睡眠呼吸障碍药物选择.....	124
◎六道汤解决你的失眠困扰.....	125
◎巧用美味“小食品”，提升你“睡眠”质量.....	127
◎衣食住行，给你夏夜好睡眠.....	129
◎夏季如何提高睡眠质量.....	133
◎睡太晚起太早都不健康，睡眠习惯受遗传影响.....	135
◎五一在家别恶补睡眠.....	138
◎金针菜治失眠效果良好.....	139
◎科学睡眠应注意四个方面.....	140
◎孕晚期睡眠对策.....	142
◎睡眠前后简单运动帮你睡个好觉.....	145
◎鸟儿鸣唱治失眠，“森林浴”对健康有利.....	147
◎失眠者的自我心理调适.....	149
◎失眠的自我按摩法.....	151
◎失眠症：注意七大忌宜.....	152
◎睡眠环境六点要素.....	154
◎自身“脑音乐”抗失眠.....	155
◎新一代治疗失眠的药物更有效.....	156
◎烦躁失眠源于现代照明病.....	157
◎治疗失眠症新药唑吡坦.....	158

◎ 中药新品种治疗失眠.....	160
◎ 抗抑郁剂缓解睡眠呼吸暂停	160
◎ 磁疗健康睡眠的好帮手	161
◎ 适度少睡眠可以保长寿	163
◎ 激素替代疗法对记忆和睡眠并没帮助	165
◎ 治疗睡眠紊乱可减轻心口痛	166
◎ 缬草酒——(失眠)	168
◎ 人头七酒——(失眠).....	168
◎ 桂圆酒.....	168
◎ 手掌参酒	169
◎ 五味子酒	169
睡眠与疾病	169
◎ 简易有效的推拿治疗旅途失眠.....	169
◎ 裸睡：治疗失眠的法宝	171
◎ 治疗失眠症新药“唑吡坦”	174
◎ 老年人出现失眠症如何对治	176
◎ 别把觉少当负担教你几招治失眠	178
◎ 早醒亦是失眠症.....	179
◎ 行为疗法治失眠.....	181
◎ 失眠的中医食疗.....	182
◎ 为什么治疗失眠必须要有信心呢	183
◎ 失眠者可以用茶水送服药物吗.....	184

◎褪黑激素能缓解老年失眠症吗.....	185
◎发生失眠时能过于着急吗.....	186
◎失眠患者怎样运用“假如……那么……”的心理 治疗方法.....	187
◎怎样用心理调节来克服失眠.....	189
◎治疗失眠常用的医疗体育项目有哪些.....	191
◎治疗失眠症的行为疗法有哪些方法.....	192

◎ 中医是怎样认识瘀血导致失眠的

许良等认为，顽固性不寐者，气血失调是一个重要的因素，大致可分为因瘀致病和因病致瘀两类。

(1)因瘀致病：血络瘀滞，心脉受阻，心神失养，阳不入阴，神不守舍，而致入眠不易，梦中惊魇，其根蒂在于血瘀。血瘀的形成，或由寒邪侵犯，血被寒凝，泣而不行所致；或由血熬伤津，津不载血，血液凝结所致；或由痰浊水饮阻遏血脉正常运行而致；或由情态不畅，肝郁气滞，不能行血所致；亦可由外伤肌肉血脉，恶血内留，以及年老体弱，气虚无力推动血行所致等。

(2)因病致瘀：顽固性不寐，迁延日久，邪气扩散，由气传血，由经入络。而络主血，脉络阻滞，则络中之血亦随之而瘀，此即前人所谓之“久病入络”、“久病必瘀”。不寐一证，一般病程较长，病情亦由浅入深，所以，病久常兼血瘀。

清·王清任《医林改错》中所述血府逐瘀汤的适应证有“胸不任物”、“胸任重物”、“晚发一阵烧”、“天亮汗”、“急躁、瞋闷，俗言肝气病”、“干呕、饮水即呛、呃逆”等，王氏认为，这些症状即是“血瘀”或“血府瘀”。但皆无明显

的刺痛或痛处不移，或痞块、肌肤局部青紫肿块以及唇甲青紫、舌质紫暗、瘀点、瘀斑等。鉴于顽固性不寐病程较长、病情较复杂、证候各异，用血府逐瘀汤对其进行治疗时，除了根据脉细涩或沉弦外，基本上遵守两个条件：一是，不寐病程缠绵日久，循“久病入络”、“久病必瘀”之意而治之；二是，依照王氏所说的“前门皆不应”、“百方治之无一效者”而试用。所以，个别病例虽无明显瘀血指征，投之亦效。

◎ 痰症为什么会致顽固性失眠

顽固性失眠的原因，强调脏腑失调，气血不和为患；但吴树忠等根据临床病例所见，因痰致病者亦不容忽视，如张景岳所说：“饮惟停积肠胃，而痰则无处不到。无处不到而化为痰者，凡五脏之伤，皆能致之。”又如《景岳全书·卷十八·不寐》引徐东皋语：“痰火扰乱，心神不宁，思虑过伤，火炽痰郁而致不眠者多矣。”说明痰热内扰，因痰致病，也是引起失眠的一个重要病机。人体在正常的生理状态下，水谷之精气得脾之健运，得肺之调节，得肾阳之煦蒸，得三焦之气化，或化为血，或化为津液，或营养全身；在病理的状态下，脏腑失去正常生化输布功能，水谷精气在体内游溢

过程中，遇阴气聚而为水为饮；若水饮遇火气之煎熬，则成为痰；如脾虚，中阳不振，运化失职，水谷精气就不能生化如常，也可聚而成痰；肾阳不足，水气不化，也可能聚而上泛，演变为痰；阴虚生热，或肝郁化火，火热上炎，灼熬津液，亦为生痰之因。《张氏医通》云：“脉滑数有力不眠者，中有宿滞痰火，此为胃不和则卧不安。”从临床的角度看，顽固性失眠之病程缠绵，迁延日久，脾运失职，酿湿生痰。因病致痰，整个发病过程中的各个病理环节是互相联系，互为因果的，在一定条件下，可以互相转化。脏腑机能紊乱，痰邪扰乱心神是形成顽固性失眠的基本病机。

◎ 中医是怎样认识失眠症与精神疾病的关系的

(1)失眠的临床表现：失眠是指入睡困难、睡后易醒、睡眠时间缩短，不能正常睡眠而言。

精神疾病引起的失眠，主要是指入睡困难、睡眠不安、睡眠恐惧、失眠多梦、睡眠过浅、睡眠片断、彻夜不眠、早醒或醒后不舒等现象。

(2)失眠与精神疾病的关系：临床实践告诉我们，绝大多数精神疾病患者，都可出现失眠。侯海荣认为，失眠与精神疾病有极其密切的关系。失眠

是造成精神失常的一个因素，诸种因素引起的精神失常，最早出现的症状也是失眠，所以，患有精神疾病的人，在病前或病中，绝大部分都有失眠存在。90%以上的患者，都首先发生或持续表现失眠症状；并且逐渐成为突出症状，与其他精神症状并存，成为精神疾病的主症和兼症。其演变规律为：致病因素——失眠——精神症状，旧病复发——失眠——精神症状，经过治疗——失眠好转——精神症状改善。反之，经过治疗——失眠不愈——精神症状难以改善。由此可见，失眠不仅是精神疾病首发、伴发、复发先兆的症状，也是判断治疗效果、预后的一个重要症状；同时，还是预防精神疾病的发生、保障人民健康的重要环节。

(3)失眠的产生与脏腑：失眠产生的原因很多，如气郁化火，扰动心神；胃中不和，痰热内扰；阴虚火旺，心肾不交；思虑劳倦，内伤心脾，以及心胆气虚，神摇善惊等。均可扰乱心神而致失眠，主要与心、肝、脾、肾四脏有关。

肝气郁结：肝喜条达而主疏泄。如果精神刺激引起抑郁不畅，影响肝的疏泄，肝气郁滞，气有余便是火，火扰心神。所以，除可见肝气郁结的症状以外，还可见失眠。

肝火上炎：素体肝气盛，每因情志所伤，肝气郁结，化火上炎，火扰心神，所以除可见肝火上炎的症状以外，还可见失眠。

肝阳上亢：多由肝肾阴虚，不能制阳，肝阳上亢；肝血亏虚，母病及子，心血亦虚，神失所养；肾虚精亏，精血不能互生，水亏不能制火，心火独亢于上，火扰心神，故除见肝阳上亢、心肝血虚、心肾不交的症状以外，还可见失眠。

痰热内扰：饮食不节，肠胃受伤，宿食停滞，酿成痰热，壅遏于中，痰热上扰，心神不安，所以除可见痰热内扰的症状以外，还可见失眠。

心脾两虚：劳倦思虑太过，伤及心脾。伤于心则血暗耗，血不养心；伤于脾则气血化源不足，不能上滋于心。或产后、久病体虚，年迈体弱，心血不足，神失所养，所以除可见心脾两虚的症状以外，还可见失眠。

心胆气虚：素体心胆气虚，或暴受惊骇，情绪紧张，善惊易恐，均使决断无权，遇事易惊，心神不安，故除见心胆气虚症外，还可见失眠。

心肾不交：房事过度，失精耗液而致肾阴亏虚，不能上济于心，水不济火，则心火偏亢，热扰神明，故除见肾阴虚、心火亢的心肾不交证外，还

可见失眠。

(4)精神疾病的病因和病理机制：精神疾病的病因，主要有六淫侵袭、七情过伤、饮食劳倦、乱投药石、遗传胎病、外伤等，其病理机制包括以下几个方面：

①阴阳失调：阴阳的盛衰是精神疾病的主要原因，如《素问·生气通天论》：“阴不胜其阳，则脉流薄疾，病乃狂。”心、肝、肾的阴阳平衡失调，以致阴虚于下，阳亢于上，心神被扰，神明逆乱，均可发生精神疾病。

②情志抑郁：肝气郁滞，气郁化火，火扰心神；思虑伤脾，气血不足，神失所养；或恼怒惊恐伤及肝肾，精血不足，神失所养；喜怒无常，心阴不足，心火暴张，心神不宁等都可发生精神疾病。

③痰火扰心：由诸多因素引起湿聚成痰，痰壅火生，痰火上扰心神，亦可发生精神疾病，如《丹溪心法》“癫属阴，狂属阳。癫多喜而狂多怒……大率多因痰结于心胸之间。”

④气血失调：气滞血瘀或血瘀气滞；热入血室，血热互结，瘀血攻心，也可发生精神疾病，如王清任指出：“癫狂一症，乃气血凝滞脑气，与脏腑气不接，如同作梦一般(《医林改错》)。”

⑤心血不足：大量失血或脾胃虚弱，生化不足，致使心神失养，常可出现精神疾病，如明代虞抟《医学正传》有：“大抵狂为痰火实盛，癫为心血不足，多为求望高远不得志者有之。”

⑥火热过亢：《素问·至真要大论》中指出：“诸躁狂越皆属于火”，强调癫狂是由心火、肝火、肾火过亢而致，“故心热甚多喜而癫……故肝实多怒而为狂”。

⑦六淫侵袭：人体受风寒暑湿燥火外邪的侵袭，因暑、燥、火均为火热之邪，风寒湿邪入里化热，热扰心神均可以引起精神疾病，如《素问·至真要大论》曰：“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火。”

⑧饮食劳倦：过食辛辣，易生火热；饮食积滞易于生热；饮食伤脾，脾失健运，湿聚成痰，痰火扰心；或食伤脾虚，气血之源不足；或劳倦伤于心脾，神失所养；或房劳过度，阴精亏虚，相火过旺，致精血不能养神，相火亢盛而又扰神，均可导致精神疾病。

◎ 慢性胃肠病为什么与失眠症密切相关

不寐，即失眠。脏腑功能紊乱，气血阴阳的平衡失调，是产生不寐的基本原因。由于外感和内伤

等病因，使心、肝、脾、胃、肾等脏腑功能失调，心神不安，而成本病。在治疗上，有补养心肝、疏肝解郁、清热化痰、和胃化滞等不同方法。徐杰军通过对慢性胃肠疾病的临床观察和分析认为，胃肠疾病的病证，属于中医脾胃病的范畴，“胃不和则卧不安”（《素问·调逆论》），胃的功能失调，引起心神不安，导致失眠，已为中医医家所公认，而肠道疾病引起的失眠，有关论述尚少。

如果能够结合现代医学的有关检查，如胃镜、纤维结肠镜等现代医学的有关实验室检查，胃病有胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡的不同，但其病因，都与幽门弯曲杆菌感染有关。在治疗时，用西药的抗菌素消除幽门弯曲杆菌，可消除其病因。对于肠道慢性炎症所引起的失眠，可归纳为中医脾功能失调的范围。这类患者长期腹胀、腹痛、腹泻，腹痛、腹胀对人体是恶性刺激。人是一个整体，一个脏腑有病，必然引起全身的气血和阴阳平衡失调，全身不安。观察这类病人，凡有腹痛、腹胀、腹泻者，无一例晚上能睡好觉。长期腹泻必然影响营养物质的消化和吸收，同时，伴有水电解质和营养物质的丢失，久之必导致气阴不足。气阴不足，不能上营于心而导致心神不宁，出现失眠。现代医学的