

中醫



張國銘

主治專長

感冒咳嗽、過敏體質調理、腸胃疾病、癌症調理、兒童轉骨、老年疾病、糖尿病、高血壓、高血脂、一般婦科、產後調理、更年期症狀、腦中風後遺病、筋骨痠痛等退化性關節炎、疲勞、頭痛、失眠、自律神經失調等神經精神疾病。



你睡對覺了嗎？

中醫部 主治醫師 張國銘

一位七十歲的女性患者，難入眠多年，需服用安眠藥物才可入睡，眠淺易醒，醒後仍覺疲累。長時間失眠造成肩頸僵硬痠疼、心悸、注意力無法集中等，而到中國醫藥大學附設醫院草屯分院求診。中醫部主治醫師張國銘指出，這種典型的失眠古稱“不寐”、“不得臥”。經中藥與針灸治療後，患者睡眠品質明顯改善，白天的精神狀況與身體痠痛也跟著緩解。

睡眠是人體最重要充電與修復機制，許多慢性疾病竟然和睡眠息息相關，如糖尿病、高血壓、肥胖、憂鬱、焦慮等。但隨著3C產業高度發展，生活步調的紊亂，再加上各種生活及工作壓力，「睡不著」便成為現代人很常見的問題，「睡眠障礙」也造成大量的醫療資源消耗。

以中醫觀點來看，失眠大致上可分為兩類，一是身體其他疾病影響，原則上以先治療疾病為主；二是心理或情緒因素，治療這類型的失眠，則需依照不同證型來辨證論治，包括心脾兩虛型、肝鬱化火型、心腎陰虛、痰熱內擾型，可分別使用歸脾湯、龍膽瀉肝湯、天王補心丹、溫膽湯。除了吃中藥調理體質，也可用針灸來加強療效，常選用的穴位有神門、內關、安眠、太衝、三陰交，耳穴可用耳神門、交感、心點、腎點、肝點來治療。

另外推薦1種有助於調理身體、改善失眠的茶飲，甘麥大棗茶(甘草三錢、浮小麥五錢、大棗(紅棗)10顆，並加入1000毫升的水，煮好後放涼，可早晚各喝100c.c)。

失眠只是一種症狀，所以要先知道失眠背後所隱藏的疾病、習慣、壓力及體質，要針對不同問題來加以改正，尤其是心理壓力及生活習慣的改變，往往心境改變了，失眠便可不藥而癒。千萬不要未經醫師評估就自行購買鎮靜安眠藥物服用，這樣可能會延誤病情，也容易造成藥物成癮依賴，或產生不良反應失眠又傷身，得不償失。

