

中醫調理系列講座 --- 睡眠障礙

「醫師，我每天都很早睡覺，但總是要在床上翻個一、二小時才能睡著」、「我覺得從入睡後就一直作夢，總覺得很淺眠」、「我每天睡滿七小時，不過總覺得怎麼睡都睡不飽」、「一旦睡不著，精神就來了，但是隔天就會很疲倦」、「配合西藥助眠藥已經很多年，因為怕只要不服藥就會睡不著」……。在門診中常會遇到很多睡眠障礙的病患有各式各樣的描述，甚至也有害怕要長期依賴助眠藥，而前來尋求中醫諮詢者。失眠，即不寐，可由於外感或內傷等病因，致使心、肝、膽、脾、胃、腎等臟腑功能失調，心神不安而成本病。《靈樞·大惑論》認為目不瞑的病機為「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》對於目不瞑的治法和方藥為「補其不足，瀉其有餘，調其虛實」。

病因病機

形成失眠的原因很多，如思慮勞倦，內傷心脾，陽不交陰，心腎不交，陰虛火旺，肝陽擾動，心膽氣虛及胃中不和等因素，均可影響心神而導致不寐。但病理變化多為本虛標實，故不寐之證，虛者尤多。不過病患也不可一味以補法治療，因為失眠病患常有熱象出現，例如：煩燥、思慮多、夜半口乾、二便不暢、每食補則易上火等現象，甚至病人來診時會直截了當提醒「醫師，我不能補喔～上次就是吃補後就……」。失眠的臨床表現也因人而異，輕者少眠或不眠，重者徹夜不眠，輕者數日即安，重者數月不解，甚至終年不眠，最常見者則為入睡困難；也有患者雖能入睡，但睡間易醒，醒後不易再睡者；甚至可以入睡，但是就一直作夢，以致於「睡得很累」；或是入睡後易於驚醒，善驚易怒者。不過臨診中，最常見而且接受其他治療效果皆不佳的還是「心腎不交」的病患居多，此類型病患最典型的抱怨就是「躺著睡不著時，會覺得沒蓋被子身體冷冷的，但是蓋了被又覺得身體燥熱而蓋不住」，通常以溫陽清心火的治法，很快就可睡得安穩。值得一提的是，治療睡眠障礙同時也要考慮其他疾病，例如鼻過敏以致睡前鼻塞作嚏、夜尿以致睡眠中斷、更年期症候以致身體燥熱盜汗、消化功能差以致睡時胃脘不舒(中醫所謂「胃不和則臥不安」)、心肺疾病以致躺時咳嗽作喘難眠、躺時腰酸背痛易作以致眠差、甚至各種壓力以致睡前思慮多等都是治療睡眠障礙時，需要一起處理的問題。

其他注意事項

造成睡眠障礙的原因很多，所以除了中醫調理之外，也有一些生活飲食作息相關的習慣要注意。例如睡前少吃油膩、難消化、過鹹的食物，以免影響睡眠；平時睡眠容易受刺激性的飲料，如烏龍茶、綠茶、咖啡、汽水等影響的病患須盡量避免；較容易緊張、焦慮或壓力大者，須適度調適，消除顧慮及緊張情緒，保持精神舒暢；白天適當運動及選擇適合的枕頭皆有助於睡眠品質更進步。飲食方面，除了可多吃富含纖維的蔬果：一般深綠蔬菜、紅蘿蔔、玉米、柳丁、柚子、蓮藕等，以使大便暢通，避免火氣擾心之外，也可搭配食療，如遠志棗仁粥(遠志三錢、酸棗仁三錢、米)、雙仁粥(酸棗仁三錢，柏子仁三錢，紅棗五個)，以及養心安神的食物，如桑椹、龍眼肉、大棗、白木耳、木耳、百合、蓮子、牛奶、蜂蜜等，均有助於睡眠。另外，也可利用按摩、推拿給予穴位刺激(百會、四神聰、神門、三陰交、安眠、耳神門等)，達到安神效果。

主治專長：

- 中醫一般內科 - 體質調理、失眠、頭痛、高血壓、糖尿病
- 中醫耳鼻喉科 - 鼻過敏、咳嗽、感冒、耳鳴、眩暈
- 中醫腎泌尿科 - 頻尿、腰痛、水腫、腎炎、蛋白尿、男性功能障礙
- 中醫肝膽腸胃科 - 胃痛、腹脹、胃食道逆流、便秘、腹瀉

門診時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午		美德大樓 325診		美德大樓 325診		美德大樓 325診
下午			豐原醫務室 102診		美德大樓 325診	
夜診	豐原醫務室 102診	美德大樓 325診	豐原醫務室 101診	美德大樓 325診	美德大樓 263診	



廖祥琳 醫師