

# 失眠的诊断和预防

□郭宁宁 张建宏

如今,越来越多的人觉得获得高质量的睡眠非常不容易。在精神科门诊和心理门诊,经常会看到为失眠所困的人。曾经有一位90多岁的老大爷拄着拐杖颤颤巍巍地挪进我的诊室,说:“麻烦医生再给我开点安眠药。唉!吃了几十年了,不吃就睡不好,真是活受罪啊!”老大爷话语中透露出痛苦和无奈。

研究发现,人一生中有1/3的时间是在睡眠中度过。形容失眠感受的词语有很多,像辗转反侧、孤枕难眠等。2006年,中国睡眠研究会在6个城市开展的研究结果表明,我国成年人失眠障碍的患病率高达57%。

什么是失眠

失眠是以频繁而持续的人入睡困难或者睡眠维持困难并导致睡眠满意度不高为特征的睡眠障碍。

病因

年龄 随着年龄的增加,失眠的发病率越来越高。研究发现,随着年龄的增长,个体的睡眠稳

定指数受各种内外因素的影响而逐年下降。

**应激性生活事件** 失眠常在突发性生活事件和一些长期慢性的负性生活事件的压力之下产生。比如,天灾人祸以及一些长期存在的家庭矛盾和人际关系紧张等。

**个性特征** 研究表明,失眠患者具有一定的性格特征。比如,以自我为中心、情绪不稳、内向、追求完美、遇事容易焦虑、缺乏安全感等。

**躯体疾病** 失眠与许多躯体疾病有关。这些躯体疾病治愈后,失眠一般也会消失。但失眠人群罹患各种疾病的概率明显高于非失眠人群。可以说失眠和躯体疾病是互为因果的关系。

**精神心理疾病** 有70%~80%的精神障碍患者有失眠症状。很多精神科患者就诊时主诉往往是失眠,但是通过精神检查和心理

访谈发现,很多患者失眠背后隐藏着抑郁、焦虑、强迫、疑病等心理问题。而失眠的持续存在也是导致各种精神心理问题的危险因素之一。

**饮酒** 据报道,曾有33%的失眠患者有过用酒催眠的行为。酒精有一定的催眠效果,可使睡眠潜伏期缩短(即入睡加快),但是长期饮酒会使睡眠过程中的慢波睡眠减少,增加惊醒次数,反而会对睡眠产生消极影响。

良好的睡眠主要体现在入睡较快,不易惊醒,无起夜或者很少起夜,白天头脑清醒,不困倦,工作效率高等。

**预防**

每天坚持有规律的体育锻炼。经常运动有助于睡眠,但是,睡前两小时内不要做剧烈运动。

一、有失眠倾向者,尽量在固定的时间睡觉和起床;不睡时,要减少白天卧床时间。

二、午饭后尽量不要喝咖啡,睡前6小时内不饮酒,接近睡觉时不抽烟。

三、减少睡前看手机、看电视、玩电脑,以及打牌、唱歌等娱乐活动,上述各种活动均会导致兴奋。

四、午睡时间不宜太长,以30分钟以内为宜。

五、调整对睡眠的认知,允许自己在一定的阶段内出现一过性或短暂的失眠,以减轻焦虑症状。

六、减少睡前的仪式行为。一些患者在睡前总是做一些同样的准备,比如一旦半夜睡不着安眠药放哪、手表放哪等,其实这样做是在迎接失眠的到来。

五、恶寒战栗与高热交替发作,发有定时,此为

A.少阳病

B.疟疾

C.表寒证

D.阳明病

E.热入血室

六、长期低热,以午后或夜间低热为主,其病机是

A.血虚

B.气虚

C.阴虚

D.阳虚

E.气阴两虚

七、小儿夏季长期发热,秋凉自愈,其病机是

A.气虚

B.血虚

C.气血两虚

D.阴虚

E.气阴两虚

八、下列哪项不是出现头汗的常见原因

A.虚阳上越

B.阳气内郁

C.进食辛辣热汤

D.中焦湿热

E.上焦热盛

九、下述何证可以出现自汗与盗汗并见

A.气虚证

B.气滞证

C.血瘀证

D.阴虚证

E.气阴两虚证

十、手足心出汗量多, 痛多见于

A.进食辛辣

B.气血失和

C.虚阳上越

D.阴经郁热

一、上焦热盛

十一、自汗的病机是

A.气虚

B.阴虚

C.痰盛

D.血虚

E.气滞

十二、酸痛常见原因

A.火邪窜至经络

B.寒邪阻滞经络

C.湿侵肌肉关节

D.瘀血阻滞经络

E.阳气精血亏虚

十三、肋痛与下列哪项无关

A.饮停胸肋

B.肝郁气滞

C.肝胆火盛

D.寒滞肝脉

E.肝胆湿热

十四、巅顶部位头痛属于

A.太阳头痛

B.阳明头痛

C.少阳头痛

D.厥阴头痛

E.少阴头痛

十五、前额头痛连及眉棱骨属于

A.阳明头痛

B.少阳头痛

C.厥阴头痛

D.太阳头痛

E.太阳头痛

十六、下列哪项是血瘀致痛的特点

A.胀痛

B.刺痛

C.重痛

D.空痛

E.走窜痛

十七、头脑空痛、腰膝酸软者属于

A.风寒头痛

B.气虚头痛

C.血虚头痛

D.肾虚头痛

E.风热头痛

十八、常见于头、腕腹、肋肋、腰背处的疼痛为

A.隐痛

B.酸痛

C.重痛

D.灼痛

E.冷痛

十九、以下哪项表现不是绞痛的症状

A.心脉痹阻的真心痛

B.结石阻滞胆管的上腹

C.结石阻滞于肾的腰痛

D.寒邪犯胃的胃脘痛

E.痰浊阻肺的胸痛

(答案见下期本版)

## 经验分享

## 参芪地黄丸治疗颤证

□曹子成

颤证是指以头部或肢体摇动颤抖,不能自制为主要临床表现的一种病证。轻者表现为头摇动或手足微颤,重者可见头部摇头,肢体颤动不止,甚则关节拘急,失去生活自理能力。

患者为男性,64岁,2014年7月17日初诊。5年前,患者出现左上肢震颤,次年逐渐累及左下肢,4年后逐渐累及右侧上下肢。其他医院诊断为帕金森病,给予盐酸普拉克索片、多巴丝肼片等治疗。患者近3个月肢体震颤、僵硬加剧,腰膝无力,四肢欠温,头晕耳鸣,视物不清,面呆神疲,语音低怯,口涎自出,不能写字、持筷,嘴唇蠕动,生活不能自理,舌体胖大黯淡,有齿痕,苔白腻,脉沉细。

**中医诊断:**颤证(属脾肾两虚、风痰内动),治宜健脾补肾、柔肝熄风。

方用参芪地黄丸加減。黄芪30克,人参(另煎)12克,熟地12克,山药15克,山萸肉12克,泽泻12克,茯苓20克,牡丹皮12克,肉苁蓉12克,天麻15克,钩藤(后下)15克,煅牡蛎(先煎)30克,煅龙骨(先煎)30克,紫苏子10克,橘红15克,益智仁15克。每天1剂,水煎至400毫升,分早、晚两次温服。守方加減治疗2个月余,患者震颤僵硬明显减轻,躯体前倾亦减轻,精神渐爽,生活能自理。

患者属阴阳俱虚、脾肾两虚、肝风内动之候,故治宜温补脾肾、柔肝熄风。方用参芪地黄丸加肉苁蓉以温补脾肾,天麻、钩藤、煅牡蛎、煅龙骨潜阳熄风,益智仁、紫苏子、橘红摄涎化痰。诸药合用,扶正固本,熄风化痰。(作者供职于郸城县中医院)

## 合理用药

## 远志的不良反应

□牛风景 梁超晖

患者为女性,67岁,因不寐于2019年3月9日就诊。

**主诉:**近3个月来,心烦不寐,每夜仅睡4小时,入睡困难,多梦易醒,心悸健忘,腰膝酸软,伴随头晕耳鸣,口干津少,五心烦热,大便干结,舌质红、少苔少津,脉细数。因担心服安眠药后产生依赖性,故寻求中医治疗。

**诊断:**不寐,阴虚火旺证。

**治法:**滋阴降火,养心安神。

**方药:**天王补心丹加減。玄参12克,丹参12克,茯神10克,五味子3克,远志10克,天冬10克,麦冬10克,柏子仁6克,酸枣仁12克,生地15克,夜交藤15克,甘草3克。共3剂,每天1剂,水煎服,分早、晚两次服用。

**二诊:**患者服用3剂后,睡眠时间延长,伴随症状改善。

患者诉说每次服药后约5分钟出现咽喉不适,声音嘶哑,约4小时后自行缓解。我们查阅《中药学》,发现远志使用注意一栏标注:“凡实热或痰火内盛者,以及有胃溃疡或胃炎者慎用。”我们考虑为远志的不良反应,遂将远志用量更改为3克。效不更方,患者连服7剂,睡眠正常,伴随症状消失,未出现不良反应。

天王补心丹是《摄生秘剖》里的一首滋阴养血、补心安神的方,方中远志是一味养心安神药。远志始载于《神农本草经》,被列入上品,上品为无毒之药。《神农本草经》记载:“远志,性温味苦,主咳逆伤中,补不足,除邪气,利九窍,益智慧,耳目聪明,不忘,强志倍力。”

《中国药典》记载:“远志,安神益智,交通心肾,祛痰,消肿,用

于心肾不交引起的失眠多梦,健忘惊悸,神志恍惚,咯痰不爽,疮疡肿毒,乳房肿毒。内服3~10克,水煎服。”

我们在临床中发现远志能够导致患者声音嘶哑,并且起病急,发病快。现代药理研究表明,远志含有远志皂苷,皂苷多具有苦味和辛辣味,故能刺激咽喉,导致咽喉黏膜弥漫性充血水肿,引起声音嘶哑。为了用药安全,使用远志应从小剂量开始,可以避免远志不良反应的发生。

在临床上,我们曾多次发现对患者的治疗还未显效,却出现诸多不良反应,不仅没治好病,反又添新病,引起患者的不满。因此,医者不仅要掌握药物的功能主治、用法用量,还应应对已知的不良反应牢记于心。

(作者供职于淇县中医院)

## 中国人寿安阳分公司获评

## “安阳市首届市民推荐文明诚信保险公司”

本报记者 王平 通讯员 王恒 文图



“安阳市首届市民推荐文明诚信保险公司”授牌仪式现场

由安阳银保监分局、安阳市保险行业协会和安阳日报报业集团联合举办的“安阳市首届市民推荐文明诚信保险公司”授牌仪式在安阳日报社举行。安阳市人民政府副市长刘建发,安阳市金融工作局、安阳市文明办、安阳银保监分局、安阳日报社、安阳市保险行业协会相关负责人及全市保险公司代表出席授牌仪式。

据了解,经过市民投票、评比等环节,最终,中国人寿安阳分公司等20家保险公司获评“安阳市首届市民推荐文明诚信保险公司”。

中国人寿安阳分公司党委书记、总经理陈世旗代表获奖单位发言。他说:“诚信建设无止境,我们全市保险主体在经营中要坚持诚实守信,恪守服务准则,杜绝销售误导,改善理赔服务;要认真履行服务承诺,为政府、企业、广大人民群众提供优质的保险产品和服务,不断提高理赔质量和服务水平,以质量求生存,以信誉求发展。同时,我们要自觉接受社会各界的监督和广大保险客户的检验,积极履行企业社会责任,做诚信风尚的倡导者和践行者。”

刘建发说:“希望全市保险业持续加大诚信建设舆论宣传力度,营造全行业‘共铸诚信’的良好氛围。同时,要加大对保险功能、保险知识的宣传力度,进一步提高社会各界的保险意识,引导正确进行保险消费,树立保险业‘守诚信、敢担当’良好形象。”

此次会议的目的是为了加强保险行业诚信建设,提高保险业社会认可度,提升保险业服务水平。中国人寿安阳分公司将以此为契机,以诚信铸品牌,以服务求发展,把保险行业的诚信建设推向新高度。

## 爱岗敬业的好乡医王艳琳

本报记者 王平 通讯员 刘玲

她是一名平凡的乡村全科医生,工作中能够严格要求自己,努力提高业务水平,踏踏实实干好本职工作。她是一名共产党员,她经常去了解村民群众的兴趣,分析人们的性格,积极组织健康知识讲座,传播健康知识,让群众熟悉、掌握急救知识和方法,做到未病先防,减少慢性病的发生率,受到村里领导和群众的一致好评。她就是孟州市河雍街道办事处赵唐村乡医王艳琳。

“王艳琳既是我的同学又是我的指导老师,她把学来的针

灸、铺灸、推拿、拔罐、走罐等各种中医适宜技术无私地传授给我,这种一病一穴的治疗方法起到了立竿见影的效果,受到了患者的称赞与认可!”这是王艳琳的同行对她的评价。

王艳琳常说,作为乡医要做到爱岗敬业。她认为,不仅要珍惜自己来之不易的工作岗位,掌握一些过硬的医疗技术,还要全身心地投入工作中去,把医疗服务送到村民身边去。只要做到这些,就能得到村民的理解和信任。

王艳琳说到做到。多年来,

她经常参加由“乡医之家”组织的公益性中医适宜技术培训。王艳琳把每一次学习到的中医适宜技术,毫无保留地教给她身边的乡医朋友。

乡医刘某说:“王艳琳老师擅长艾灸,她经验丰富,操作方法较为独特。通过王艳琳老师的指导,我一个对艾灸知识不是很了解的‘门外汉’,一下子悟通了艾灸知识的奥秘。经过不断的深入学习,如今,我已经掌握了一些颈肩腰腿痛和妇科疾病的治疗方法。我通过艾灸,帮助许多患有慢性病的村民逐渐恢

复健康。这种疗法由于疗效显著,费用较低,深受村民的好评。”

“在我们村庄里,王艳琳的口碑很好。一提起她的名字,大家都会伸出大拇指。她是我



协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司

们村里的好医生,心地善良的好闺女。多年来,无论什么样的天气,不分白天和晚上,只要拨打王艳琳的电话,她总是第一时间赶到患者身边。”这是村民对王艳琳的评价。王艳琳被村民亲切地称为“健康守门人”。

王艳琳善于探索,创新思路,发挥自主性,采用针灸与艾灸的综合治疗方法,让患者的身体感到舒适、轻松。

## 遗失声明

郑州大学第一附属医院王守俊的郑州大学内科学硕士学位证书(编号:95025,毕业时间:1995年7月);学位证书(编号:95025)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

上蔡县崇礼乡卫生院李雪珂的护士执业证书(编码:201641012320)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

## 征 稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《慢性病防治》《合理用药》《答疑释惑》《抛砖引玉》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com  
联系人:杨小玉  
电话:(0371)85966391