

# 再見！不寐的夜！

文／中醫部 針灸科 主治醫師 傅元聰

**不**寐，中醫亦稱為目不瞑、不得臥、不得眠，也就是現代人所謂的失眠。失眠包括無法正常睡眠，不能很快進入睡眠狀態，或者入眠後易驚醒而後難再眠，嚴重時可整夜或者長期無法入睡等。有失眠困擾的人，白天精神不繼，總是覺得疲倦，或有記憶力降低的問題，容易發怒，無法集中注意力。

## 失眠的原因

心理因素：急性的心理、社會、家庭、感情壓力。

環境因素：溫度不適應、睡眠時對燈光敏感、受居住環境雜音影響、睡眠舒適度差、因經商旅行產生時差、值勤值班調適困難。

醫療因素：服用中樞神經興奮劑、因疾病產生的疼痛。

刺激物因素：長期服用酒、茶、咖啡、可樂等刺激性飲料。

年齡因素：年紀漸長，腦內褪黑激色分泌減少，造成睡眠變淺變短。

## 失眠的病程

短期：小於一個月

長期：大於一個月至數年

## 治療的方法

### ◆西醫藥物治療：

臨床上治療失眠最常用的藥物是鎮靜安眠藥和抗焦慮劑，特點在於使失眠者入睡快，淺眠時間延長，期間不易醒。但是，95%以上的患者在服藥後，不同程度的縮短了深睡期和快速動眼睡眠期。

#### 1. 巴比妥類：

此類藥物是巴比妥酸的衍生物，主要作用機制為阻斷腦幹網狀結構上行啟動系統。根據用藥後睡眠時間維持久暫，藥物可分為長效型（6-8小時）、中效型（4-6小時）、短效型（2-3小時）、超短效型（15分鐘）。

#### 2. 苯二氮（BZD, Benzodiazepine）類：

此類藥物具有選擇性高、安全範圍大、對呼吸抑制小、不影響肝臟活性、大劑量不引起麻醉、長期應用耐受性與依賴性發生率低等優點，目前是臨床首選。藥物的作用機制可能與其促進中樞抑制性神經遞質 $\gamma$ -氨基丁酸（GABA）的釋放，或突觸的傳遞有關。

缺點：會產生耐藥性及戒斷現象，亦會縮短深睡期與快速動眼期（REM）的睡眠。

市面上的此類安眠藥中，依照作用持續時間長短可分為：短效（小於6小時）、中效（6-12小時）、長效（大於12小時）。

#### 3. 抗憂鬱藥：

抗憂鬱藥（如Amitriptyline）主要通過抑制腦內5-羥色胺（5-HT）和正腎上

腺素（NA）的再攝取，或抑制單胺氧化酶活性，減少腦內5-HT與NA的氧化脫氨降解，使腦內受體部位的5-HT或NA含量增高，促進突觸傳遞而發揮作用。研究顯示，可用5-HT再攝取抑制劑（SSRI）如Citalopram，提高突觸間隙5-HT濃度，矯正失眠患者各睡眠參數，改善睡眠。

#### 4. 新型非苯二氮類：

新型非苯二氮類鎮靜催眠藥選擇性作用於 $\gamma$ -氨基丁酸一受體複合體（GABA-受體複合體）上的BZ受體，所以不會有明顯的肌肉鬆弛功能、抗焦慮作用，或是抗癲癇作用，只會展現鎮靜作用而已。

此類藥物包括Zolpidem、Zopiclone、Zaleplon等，相較於BZD類藥物的優點為：不會產生耐藥性及戒斷現象，不會造成REM的反彈，比較沒有被濫用的傾向，對睡眠各期腦波的相對值也幾乎沒有影響。但在藥效上，與Benzodiazepine類的藥物沒有差異。

### ◆中醫的藥物及穴道治療：

#### 治療原則

#### 1. 注意調整臟腑氣血陰陽：

不寐主要由於臟腑陰陽失調，氣血不和，用藥治療原則著重於調治所病臟腑及氣血陰陽，如補益心脾、滋陰降火、交通心腎、疏肝養血、益氣鎮驚、化痰清熱、和胃化滯等。「補不足，瀉有餘，調虛實」，使氣血調和，陰陽平衡，臟腑的功能得以恢復正常。

2. 在辨證論治的基礎上，施以安神鎮靜：

不寐的關鍵在於心神不安，安神鎮靜為治療不寐的基本法則。須在平衡臟腑陰陽氣血，以辨證論治的基礎上進行。安神的方法，隨證選用養血安神、清心安神、育陰安神、益氣安神、鎮肝安神，及安神定志等。

3. 強調精神治療的作用：

消除顧慮及緊張情緒，保持精神舒暢，特別是因情志不舒或緊張而造成的不寐，精神治療更有特殊的作用。

a. 不同證型所用藥物列表如下：

證型	主症	治法	方藥
心陰虧虛	多夢易醒，心悸健忘，口燥咽乾，手足心熱	滋心陰，養心神	天王補心丹
胃氣失和	胸悶噯氣，脘腹不適不寐	和胃健脾	半夏秫米湯
心腎不交	心悸心煩不寐，腰痠足軟，遺精	滋陰降火，交通心腎	黃連阿膠湯
心膽氣虛	多夢易驚，膽怯心悸	益氣鎮驚，安神定志	安神定志丸 合酸棗仁湯

b. 針灸治療：

治法：養心安神為主。根據辨證選取所屬經脈原穴或背俞穴，用補法或平補平瀉法，或針灸並用。

處方：神門，三陰交

【隨證配穴】

肝陽上擾：肝俞、間使、太衝

脾胃不和：胃俞、足三里

心腎不交：心俞、腎俞、太谿

心脾虧損：心俞、脾俞

心膽虛怯：心俞、膽俞、大陵、丘墟

c. 耳穴治療：

神門、心、脾、腎、腦



d. 推拿治療：

1. 患者仰臥位或坐位，術者以兩手拇指腹固定於風池穴，且以雙食指與中指在患者耳後翳風與風池連線，前後推移按揉。



2. 患者仰臥位或坐位，術者以拇指腹揉患者內關穴與神門穴。



3. 患者俯臥位，術者以大拇指按揉，或手掌以擦法，施作於足下湧泉穴。



#### 預防失眠的生活須知

1. 調整在床上的時間，不宜在床上過久。
2. 白天不要躺在床上，最適合的睡眠時間：晚上11時至早上4時
3. 定時就寢，定時起床，持續約3-4個睡眠週期，也就是睡6-8小時。
4. 別補眠，不午睡。
5. 臥室設計成專供睡眠使用的環境。
6. 建立睡前放鬆期的常規，睡前喝牛奶，吃小點心，不喝酒、茶、咖啡及可樂等刺激性飲料。
7. 從事安靜的活動（溫水浴、靜坐…）、肌肉鬆弛法、腹式呼吸法、自律神經集中精神法、沉思冥想法或適量運動。
8. 睡前切忌暴飲暴食。
9. 睡前熱水浴足20分鐘，水溫40°C-45°C左右。每晚臨睡前一小時，採坐姿，用小桶盛熱水泡腳。

選擇適當的治療失眠方式，讓自己能夠在安靜愉快舒適的環境中入眠，獲得適度休息，養精蓄銳，恢復體力，生活將更有朝氣和活力，也更有品質。🌿

#### 參考書目

1. 劉文俊等，家庭醫師臨床手冊，台灣家庭醫學會，2002年
2. 黃麗春，耳穴治療學，豐聖出版社，2005年
3. 高宗桂等，中醫傷科護理學，知音出版社，2006年
4. 楊維哲，針灸經緯，志遠書局，1998年