

失眠

定義

- 所謂失眠，係指因入睡或睡眠維持困難，造成睡眠的品質變差或時間減少而言。
- 依照「精神疾病診斷統計手冊 - 第四版」(DSM-IV) 的診斷標準，以每週有三天或三天以上之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作者。
- 其持續時間少於一個月者為急性失眠，超過一個月以上就稱慢性失眠。

失眠型態概分為三種

- 入睡困難型：上床後超過30分鐘以上才能睡著
- 續睡困難型：入睡後易醒來，且清醒時間超過30分鐘以上才能再度入睡者
- 過早清醒型：比預定醒來時間更早清醒，且無法再入睡的睡眠困擾。

急性失眠的原因

- 主要與壓力、身體病痛、環境變化、藥物或物質使用、睡眠時間改變等有關，此類失眠的原因比較容易被發現。

-
- 過幾天要面試了，雖然競爭對手看起來弱弱的，不過還是會擔心，因此這幾天就不太好睡了。
 - 跨越多個時區的旅行，造成的時差回應(jet lag)，也會對你到達到達站的前幾晚睡眠有所影響。
 - 「窈窕淑女，寤寐求之。求之不得，寤寐思服，悠哉悠哉，輾轉反側。」

慢性失眠的原因

- 通常複雜且較難以確認，可分為下列三種，其鑑別診斷如下：

一、原發性失眠(Primary insomnia)(佔慢性失眠的20--25%)：係指持續於每週三天或三天以上之失眠，期間超過一個月以上，且非由其他精神、身體疾病、物質或藥物使用、或其他特定的睡眠疾患所引發的失眠症狀而言。

二、次發性失眠(Secondary insomnia)，再細分為三：

1.身體疾病引起的失眠(insomnia due to a general medical condition)(約佔10%)：會造成睡眠時產生身體疼痛或不適感之疾病，如慢性疾病患者常會有失眠問題。

2.與精神疾病相關的失眠(insomnia related to another mental disorder)(佔40--50%)：此為失眠最常見的病因，又以憂鬱症和焦慮症為造成此種失眠的主因。

3.因使用藥物或物質引起的失眠(drug or substance--induced insomnia)(約佔10%)：失眠症狀可以是在開始使用藥物或在改變藥物劑量時發生。

三、因其他原發性睡眠障礙(Primary sleep disorders)引起之失眠(佔20--25%)

1. 日夜節律睡眠障礙(circadian rhythm sleep disorder)：

1) 睡眠相位後延型(delayed sleep phase type)，晚上不易入睡和早上不易醒來，常見於青少年和年輕成人；

2) 睡眠相位前移型(advanced sleep phase type) ,
晚上很早入睡和早上很早醒來而不能再睡著 ,
常見於老年人 ;

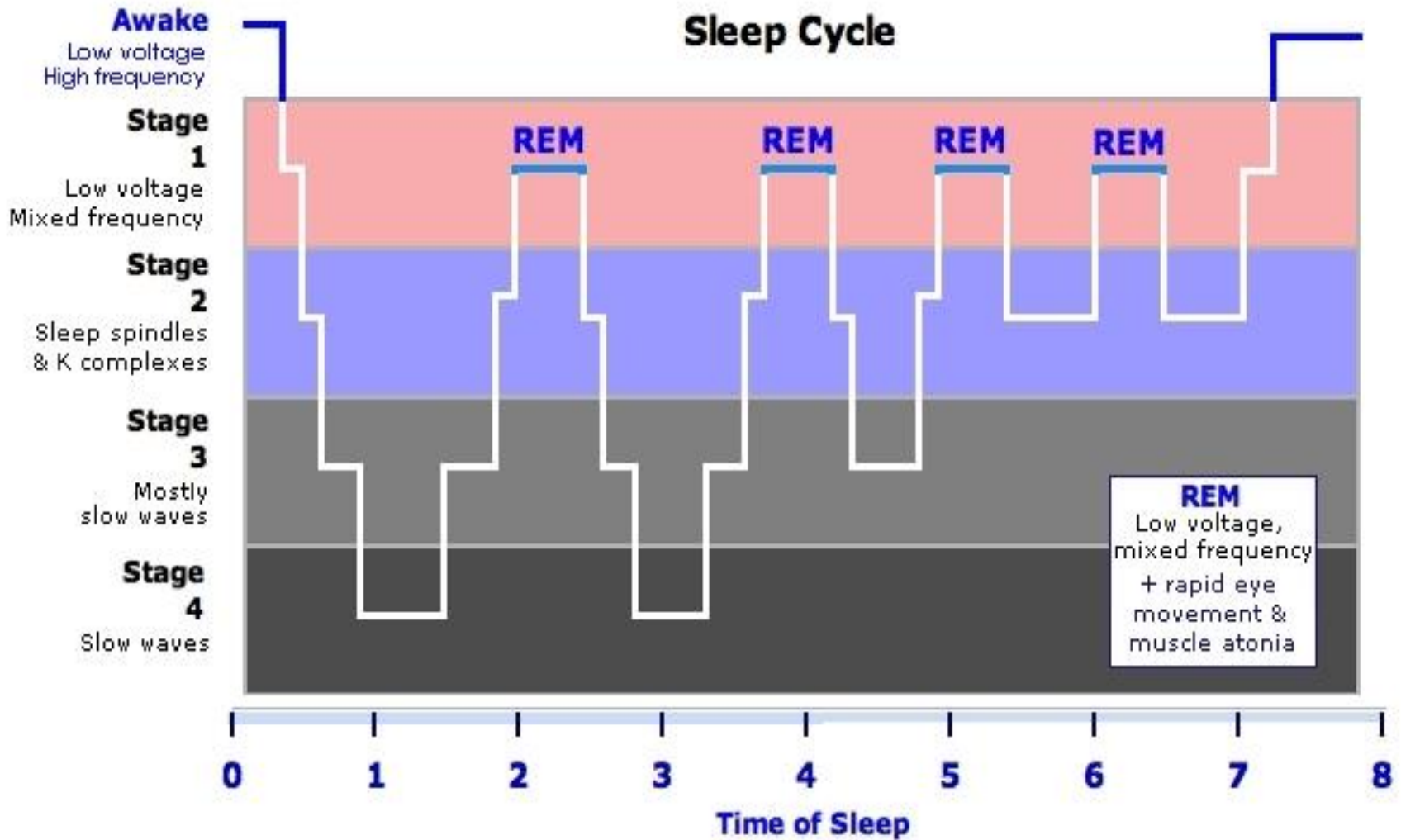
3) 時差型 ;

4) 輪班型 。

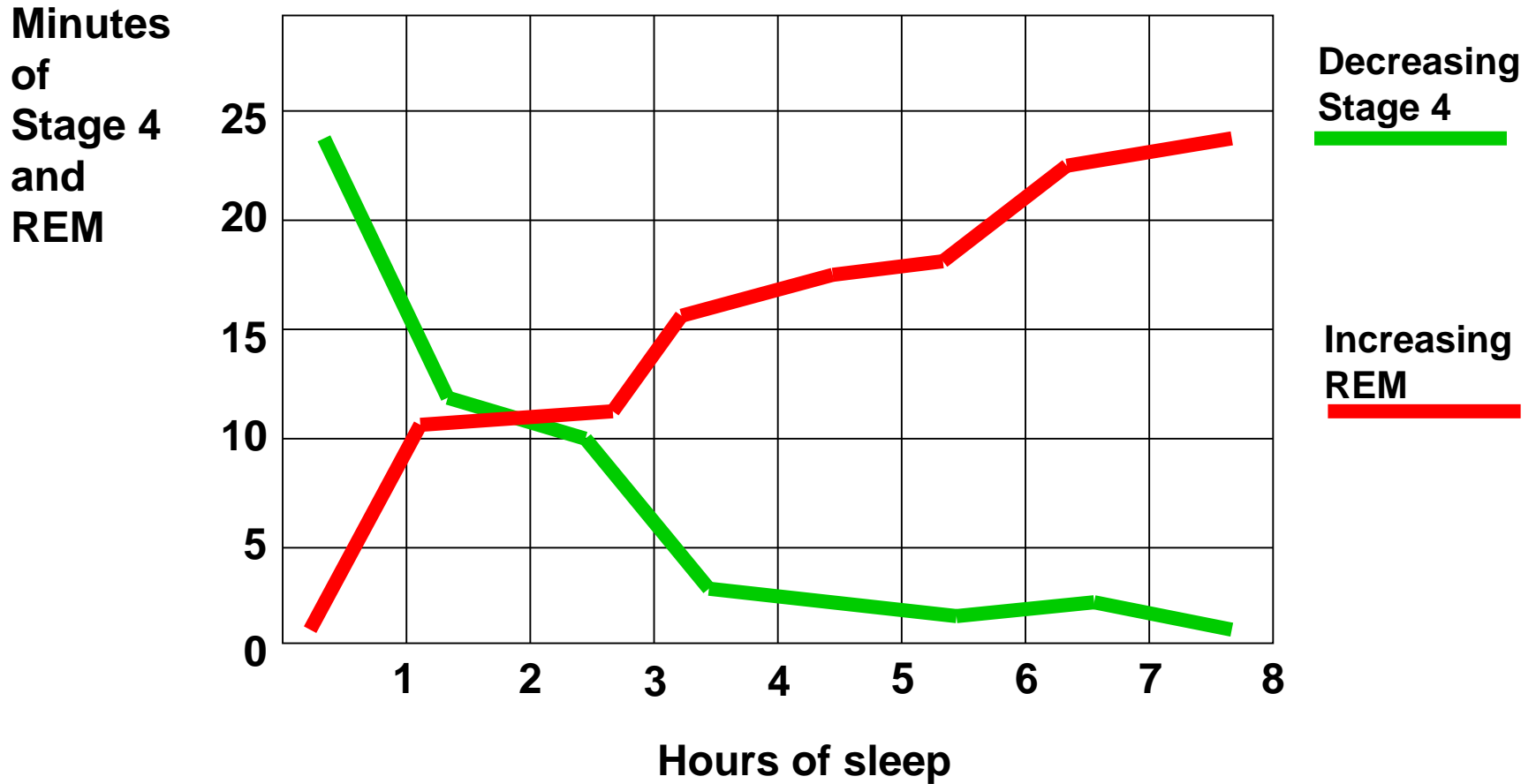
-
2. 不寧腿症候群(restless legs syndrome---RLS)及週期性肢體抽動障礙(periodic limb movement disorder---PLMD)
 3. 關聯呼吸疾患(sleep related breathing disorders)
 4. 猝睡症(narcolepsy)(佔慢性失眠的比例小於1%)

-
- 失眠的共病現象(**comorbidinsomnia**)：慢性失眠問題常是多重病因和共病狀態，例如因罹患憂鬱症而失眠的患者，在憂鬱情緒顯著改善後，睡眠問題卻未隨之消除。因此失眠可以是一個單獨的症狀，也可能是與其他疾病共存的一種疾病。

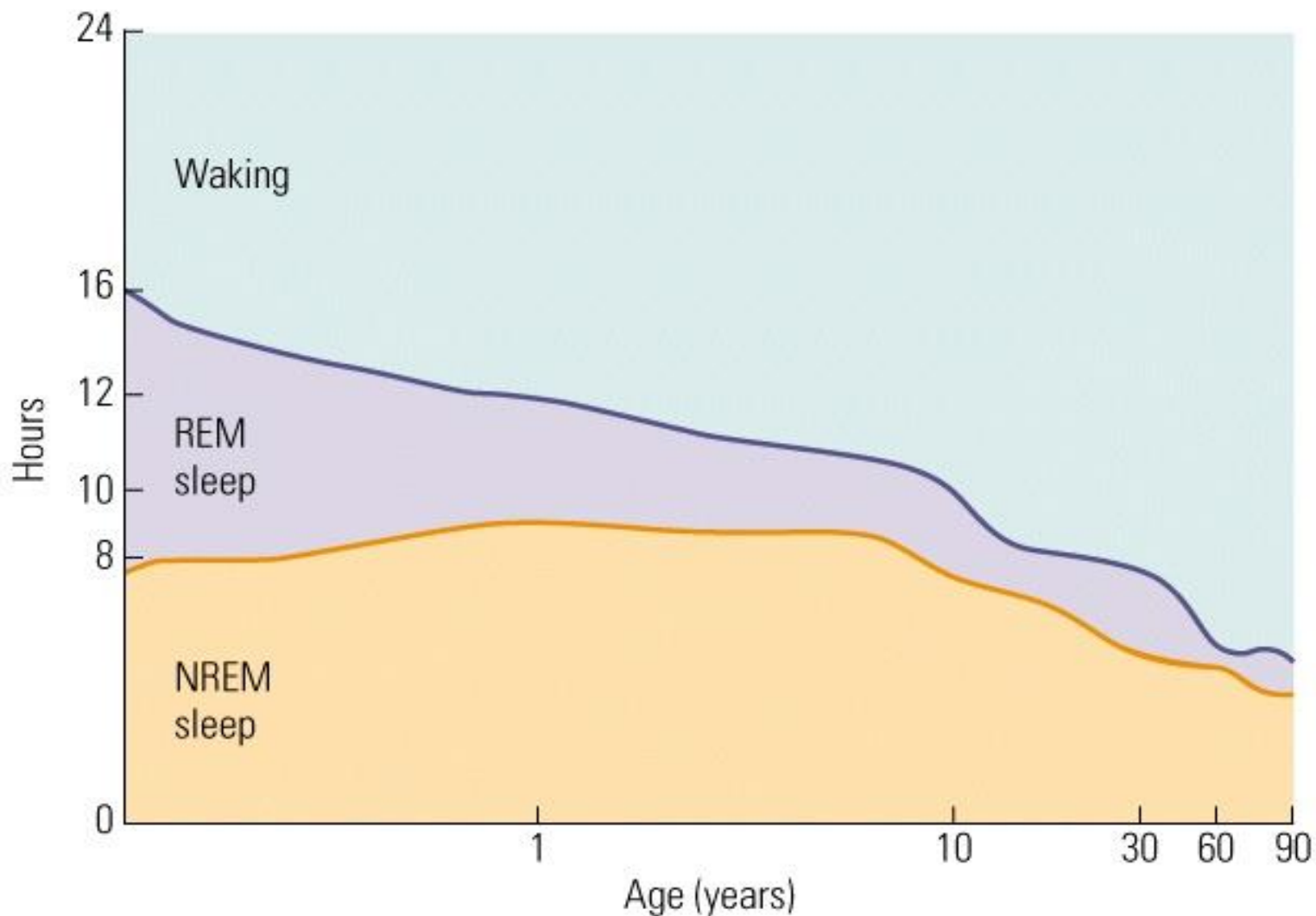
正常睡眠生理



Sleep Cycles: REM vs. NREM Sleep



隨著年齡的增加REM睡眠會減少



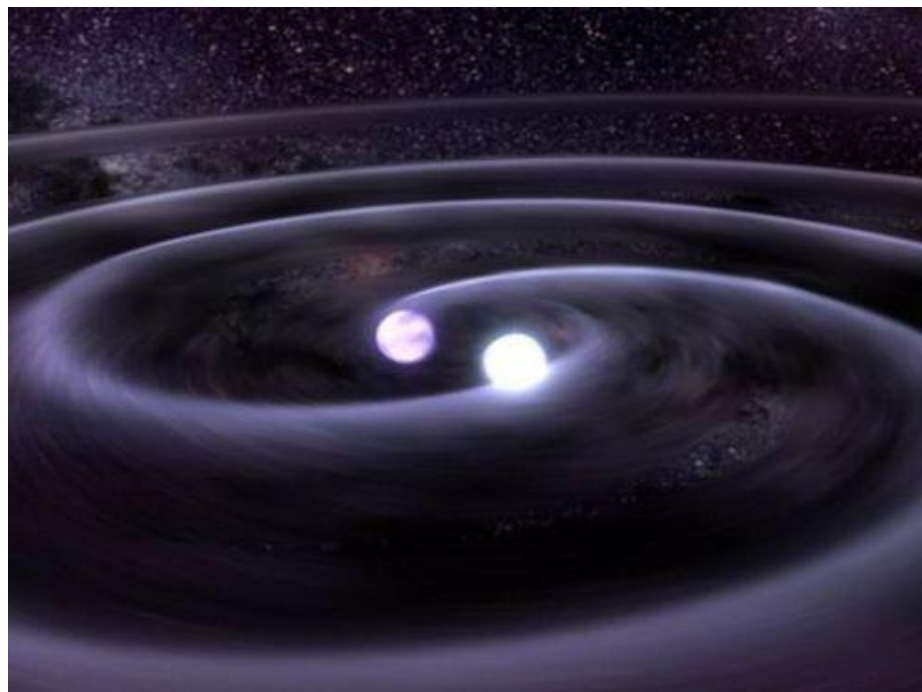
	non-rapid eye movement sleep (NREM)	rapid eye movement sleep (REM)
神經傳遞物質	serotonin	Norepinephrine
生長激素	上升	下降
眼球快速轉動	無	有
肌肉張力	中度的肌張力	肌肉張力下降
生理狀況	尿床、夢遊、易叫醒、 血壓平穩	勃起、磨牙、不易叫醒
作夢	中斷的夢、不易記住	連續的夢、清楚
功能	恢復精神與活力	鞏固記憶

中醫的觀點 《黃帝內經》 睡眠三大學說

陰陽學說

衛氣運行學說

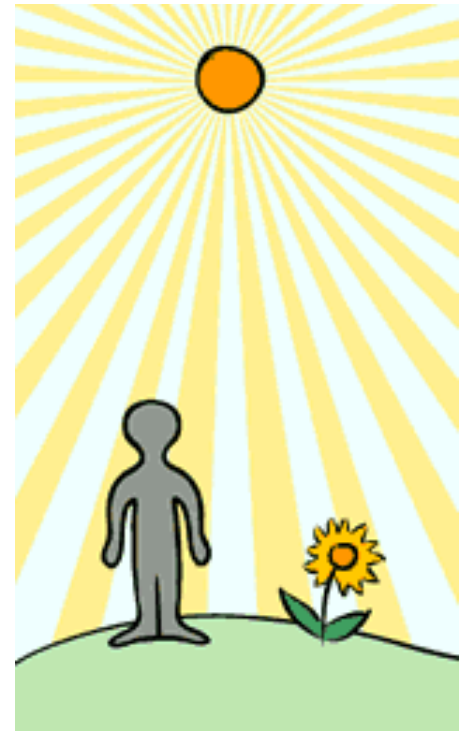
神主學說



陰陽學說

睡眠和覺醒的生理活動，是陽應化
人體的陰陽在與自然界陰適進
消長變化的相互協調長期進
中的產生的，是人類長期進
化的結果。

天地陰陽的盛衰消長，使一
天天有晝夜晨昏的節律變化，
人與自然相消長，故人體的
氣亦隨之有消長出入的日光
節律運動。



陰陽學說

《素問_金匱真言論》指出

平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；

日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；

合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；

雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也，

衛氣運行學說

- 『衛氣行于陰二十五度，行于陽二十五度，分爲晝夜，故氣至陽而起，至陰而止』
- 由於衛氣的晝夜運行規律，使人體出現了寤與寐的不同生理活動。
- 衛氣晝行于陽，人體陽氣盛于外，溫煦周身，衛外而爲固，人寤而活動；
- 夜間衛氣行于陰經及五臟，人臥寐休息。衛氣並通過陰陽蹻脈，來主司目的開合

神主學說

- 神即指人體生命活動的外在表現，又指人的**精神、意識、思維活動**。
- 神分爲神、魂、魄、意、志五種，分藏於五臟，主宰於心。
- 晝**屬陽，**陽**主動，故神營運於外，人寤而**活動**。
- 夜**屬陰，**陰**主靜，神歸其舍，內藏於五臟，人臥寐而**休息**。

文獻

- 《內經》中無“不寐”的病證名稱，但有關於“不得臥”、“目不瞑”、“不能眠”的論述。
- 《靈樞·大惑論》認為目不瞑的病機：“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：“補其不足，瀉其有餘，調其虛實，以通其道而去其邪，飲以半夏湯一劑，陰陽已通，其臥立至”。

-
- 《靈樞·營衛生會篇》論述了老年人“不夜暝”的病因病機：“老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不暝”。
 - 《難經·第四十六難》最早提出不寐這一病名，並就老人不寐的病機作了恰當的論述：“老人血氣衰，肌肉不滑，榮衛之道澀，故晝日不能精，夜不得寐也。故知老人不得寐也。”

-
- 巢元方《諸病源候論·虛勞病諸侯》認為其病機"大病之後，臟腑尚虛，榮衛未和，故生於冷熱。陰氣虛，衛氣獨行於陽，不入於陰，故不得眠。若心煩不得眠者，膽熱也。若但虛煩而不得眠者，膽冷也。"指出臟腑機能失調和營衛不和是不寐的主要病機所在。
 - 今人久坐夜宴，及勞神過度，反不得眠，是衛氣久留於陽，陽主動，理可見矣。

-
- 許叔微《普濟本事方·卷一》論述不寐的病因說：“平人肝不受邪，故臥則魂歸於肝，神靜而得寐。今肝有邪，魂不得歸，是以臥則魂揚若離體也”。此說明肝經血虛，魂不守舍，影響心神不安而發生不寐。
 - 針對這種病因創制真珠圓以育陰潛陽。
 - 在服藥方法上，提出了“日午夜臥服”的觀點，對臨床確有一定的指導意義。

-
- 張介賓《景岳全書·卷十八·不寐》“不寐證雖病有不一，然唯知邪正二字則盡之矣。蓋寐本乎陰，神其主也，神安則寐，神不安則不寐，其所以不安者，一由邪氣之擾，一由營氣之不足耳；有邪者多實證，無邪者皆虛證”。明確地提出以邪正虛實作為本病辨證的綱要。
 - 此外還指出飲濃茶可影響睡眠的問題：“飲濃茶則不寐”，而濃茶以陰寒之性，大制元陽，陽為陰抑，則神索不安，是以不寐也”。

-
- 戴元禮《證治要訣·不寐》認為：“不寐有二種：有病後虛弱，及年高人陽衰不寐；有痰在膽經，神不歸舍，亦令不寐，大抵驚悸健忘，怔忡、失志、不寐、心風，皆是膽涎沃心，以致心氣不足，若用涼心之劑太過，則心火愈微，痰涎愈盛，病癒不減，惟當以理痰氣為第一義。

- 明 李中梓《醫宗必讀·不得臥》：詳考之而知不寐之故，大約有五：
 - **氣虛**，六君子湯加酸棗仁、黃耆；
 - **陰虛**，血少心煩，酸棗仁一兩，生地黃五錢，米二合，煮粥食之；
 - **痰滯**，溫膽湯加南星、酸棗仁、雄黃末；
 - **水停**，輕者六君子湯加菖蒲、遠志、蒼朮，重者控涎丹；
 - **胃不和**，橘紅、甘草、石斛、茯苓、半夏、神曲、山楂之類。
 - 大端雖五，虛實寒熱，互有不齊，神而明之，存乎其人耳。

-
- 清《馮氏錦囊卷十二·雜證·方脈不寐合參》：
壯人腎陰強盛則睡沉熟而長，老年人陰氣衰弱，
則睡輕微易知。
 - 青年人及老年人睡眠狀態不同
 - 不寐與腎陰盛衰有關

以1.傷寒論、2.臟腑與氣血陰陽
論失眠證治

-
- “發汗吐下後，虛煩不得眠，若劇者，必反復顛倒，心中懊憹，梔子豉湯主之。”
 - 傷寒下後，心煩腹滿，臥起不安者，梔子厚朴湯主之。

-
- 夫失精家少腹弦急，陰頭寒，目眩，髮落，脈極虛芤遲，為清穀亡血，失精。脈得諸芤動微緊，男子失精，女子夢交，桂枝加龍骨牡蠣湯主之。

● 病人小便不利，大便乍難乍易，時有微熱，喘冒不能臥者，有燥屎也，宜大承氣湯。

● 陽明病，不吐，不下，心煩者，可與調胃承氣湯。

● 傷寒八九日，下之，胸滿煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，不可轉側者，柴胡加龍骨牡蠣湯主之。

● 虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之。

-
- “少陰病，下利六七日，咳而嘔渴，心煩不得眠者，豬苓湯主之。”
 - “少陰病，得之二三日以上，心中煩，不得臥，黃連阿膠湯主之。”

-
- “婦人臟躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。”
 - 百合病不經吐、下、發汗，病形如初者，百合地黃湯主之。
 - 百合病者，百脈一宗，悉致其病也。意欲食復不能食，常默然，欲臥不能臥，欲行不能行，飲食或有美時，或有不用聞食臭時，如寒無寒，如熱無熱，口苦，小便赤，諸藥不能治，得藥則劇吐利，如有神靈者，身形如和，其脈微數。

治療思路

(1) 外感病睡眠障礙**多與邪擾有關**，故以祛邪為先，仲景祛邪重在清熱。如瀉胸膈邪熱，清瀉肺熱，清三焦鬱熱，清胃腸陽明之熱等。

(2) 滋陰勿忘**回陽**：睡眠障礙**多與陰血不足有關**，在黃連阿膠湯、豬苓湯、百合地黃湯、百合鷄雞子湯養陰血安神方的同時，發《內經》之微，“**陽氣者，精則養神**”，立回陽救陰法，以求陰陽互生，陰平陽秘。如茯苓四逆湯，通脈四逆湯。

(3) 逐瘀行水，通利清竅以安神。

蓄血證、水熱互結證，多伴睡眠及神志紊亂，傷寒論重視對痰水、瘀血等病理產物的清除，創桃核承氣湯，豬苓湯等，與現代醫學排毒安神法治療睡眠障礙的思路一致。

臟腑與氣血陰陽

證型分類

心火熾盛
肝鬱化火
痰熱內擾
胃氣失和
陰虛火旺
心脾兩虛
心膽氣虛

心火熾盛

- 症狀及分析：
 - 心煩不寐，躁擾不安——心火內擾，神不守舍
 - 口乾舌燥，或口舌生瘡——心火灼傷陰津
 - 小便短赤——心火下移膀胱
 - 舌尖紅，苔薄黃——心火熾盛之徵
- 治法：清心瀉火，寧心安神
- 方藥：黃連解毒湯+硃砂安神丸

肝鬱化火

- 症狀及分析：
 - 性情急躁易怒、不寐多夢，甚至徹夜不眠——惱怒鬱悶，肝失條達，氣鬱化火，上擾心神
 - 頭暈頭脹、目赤耳鳴——肝火上擾清竅
 - 口乾而苦、不思飲食，便秘溲赤——肝氣橫逆，肝火犯胃，胃熱熾盛，灼傷胃津
 - 舌紅、苔黃、脈弦而數——肝火熾盛之徵
- 治法:清肝瀉火，鎮心安神。
- 方藥:龍膽瀉肝湯加減。

痰熱內擾

- 症狀及分析：
 - 胸悶心煩不寐——痰濁宿食壅遏於中，積而生熱，痰熱擾心；
 - 頭重目眩——痰濁上擾，蒙蔽清陽；
 - 厭食嘔噁，噯氣吞酸——痰食中阻，氣機不暢，胃失和降；
 - 苔膩而黃，脈象滑數——痰熱中阻，脾胃運化失司，氣血壅遏。
- 治法：化痰清熱，和中安神。
- 方藥：黃連溫膽湯加味。

胃氣失和

- 症狀及分析:
 - 胸悶噯氣，脘腹不適、不寐——脾胃運化失司，飲食不化，停滯中洲，升降之樞受阻、氣機不暢
 - 大便不爽，脘腹脹滿——宿食內停，濕熱內阻
 - 苔膩、脈滑——食滯內阻之徵。
- 治法:和胃健脾。
- 方藥:半夏秫米湯。

陰虛火旺

- 症狀及分析：
 - 心悸不安，心煩不寐——肝腎陰虛，心陰不足，心肝火旺、虛火擾神；
 - 頭暈、耳鳴、健忘——腎精虧耗、髓海空虛，精明失養；
 - 腰痠——腰為腎之府，腎虛腰失所養；
 - 口乾津少，五心煩熱，舌紅、脈細數——陰虧於下，虛火上炎。
- 治法：滋陰降火，清心安神。
- 方藥：六味地黃丸合黃連阿膠湯。

心脾兩虛

- 症狀及分析:
 - 多夢易醒，心悸健忘——心脾虧虛，生血無源，運血無力，血不養心;
 - 頭暈目眩——氣血虧虛，不能上奉於腦，清陽不升，腦失所養;
 - 面色少華，舌質淡——血虛不能上奉於面;
 - 飲食無味，肢倦神疲——脾虛失其健運，四肢失養;
 - 脈細弱——氣虛血少之象。
- 治法:補益心脾，養心安神。
- 方藥:歸脾湯。

心膽氣虛

- 症狀及分析：
 - 多夢易於驚醒，膽怯心悸——心膽虛怯、心神失養則不安，膽氣不足則志不寧；
 - 氣短倦怠，小便清長，舌淡、脈弦細——心血不足，膽氣虧虛之徵。
- 治法：益氣鎮驚，安神定志。
- 方藥：酸棗仁湯合安神定志丸。

恐畏不能獨自臥 膽虛氣怯用仁熟

柏仁地枸味萸桂 參神菊殼酒調服

恐畏不能獨自臥者，皆因氣怯膽虛也。

仁熟散：人參 枳殼 五味子 桂心 山茱萸 菊花
茯苓 枸杞子 柏子仁 熟地 上藥研末，溫酒調服。
。

THE END

感謝大家的聆聽

