

更年期妇女失眠症中医临床治疗概述^①

冯悦^{1,2}, 庞路路¹, 唐汉庆², 宁晚玲¹, 郑建宇², 李克明²

(1. 广西中医药大学, 广西 南宁 530001 E-mail: 1004615526@qq.com;

2. 右江民族医学院, 广西 百色 533000)

摘要: 通过文献查找和归纳, 总结近年来关于更年期妇女失眠症中医药临床治疗的内容, 从中药治疗、针灸治疗、贴敷法治疗和其它治疗四个方面综述了其中医药临床治疗的最新进展, 为更年期妇女失眠症的治疗和研究提供文献参考依据。

关键词: 更年期综合征; 入睡和睡眠障碍; 中医; 综述

中图分类号: R588 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001-5817(2016)06-0626-03

doi:10.3969/j.issn.1001-5817.2016.06.025

更年期综合征(menopausal syndrome, MPS)又称围绝经期综合征, 指妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主, 伴有神经心理症状的一组症候群, 发病人群主要是45~60岁之间的女性。失眠症是更年期常见病症, 属于中医学“绝经前后诸证”“不寐”的范畴。崔亚美等^[1]通过分析来自全国各地就诊的更年期妇女更年期症状的特点, 发现失眠占76.80%, 属于更年期综合征中发生率仅次于疲乏(79.38%)的症状。更年期失眠症不仅严重影响了女性的生活质量, 更影响了女性的身心健康。中医治疗失眠方法多样, 疗效肯定, 具有较大优势。现将近年来中医药治疗更年期妇女失眠症的方法综述如下。

1 中药治疗

1.1 成方加减治疗 由于成方配伍严谨、疗效确切, 并在因证立法、辨证加减等方面具有重要的临床指导意义, 能够有效指导实践, 具有很强的生命力。因而在更年期失眠症的治疗中, 成方的加减治疗不可或缺, 并占中药治疗的很大比例。《金匱要略·血痹虚劳病脉证并治篇》云:“虚劳虚烦不得眠, 酸枣仁汤主之。”李月等^[2]用酸枣仁汤加减口服治疗更年期失眠症30例, 总有效率为93.3%。同样李清媛等^[3]用酸枣仁汤加减治疗本病43例, 有效率为90.6%, 优于阿普唑仑片口服对照组。吴斐^[4]用酸枣仁汤合左归丸治疗妇女更年期失眠症45例, 愈显率为95.5%。说明酸枣仁汤加减对更年期失眠症疗效显著。李莹鸿等^[5]观察36例桂枝汤加减治疗更年期失眠症的临床疗效, 总有效率为91.7%。赵树理^[6]用滋阴降火、交通心肾的黄连阿胶汤加减治疗本病100例, 总有效率为93.0%。耿嘉玮

等^[7]用当归六黄汤加减治疗女性更年期失眠32例, 总有效率为93.75%。张文学^[8]用小柴胡汤加减治疗本病32例, 总有效率达93.8%。李桦等^[9]用六味地黄汤合四逆散治疗本病22例, 总有效率为95.5%。以上可以看出, 经方用于更年期失眠症有效率高、疗效确切。

1.2 自拟方治疗 医者在多年临床实践探索中发现某些自拟配伍可以达到甚至超过预期的临床效果, 因而记录并应用, 这对中医药的发展起到一定的推动作用。陈帆^[10]自拟顺气和血汤(方剂组成: 合欢皮12g、香附12g、郁金15g、延胡索12g、夜交藤20g、丹参20g、鸡血藤15g、制首乌15g、百合15g、桑寄生15g、荷叶12g、牛膝15g、远志10g、生龙骨20g、泽泻12g)治疗更年期失眠32例, 总有效率为96.9%。何静^[11]自拟更年安神方(方剂组成: 柴胡10g、枳壳10g、首乌12g、当归10g、郁金10g、白芍12g、女贞子15g、旱莲草15g、熟地15g、夜交藤20g、百合15g、合欢花15g)治疗本病50例, 总有效率为90.0%。黄晓莺等^[12]自拟益肾疏肝汤(方剂组成: 熟地黄30g、当归15g、山茱萸12g、白芍15g、淫羊藿30g、鹿角15g、柴胡15g、青龙齿30g、珍珠母30g、牡丹皮15g、钩藤15g、枸杞子15g)加减治疗, 总有效率为84.44%。涂轶佳等^[13]自拟更眠安汤(方剂组成: 生地15g、女贞子15g、旱莲草15g、酸枣仁20g、夜交藤30g、黄连6g、肉桂2g、炒麦芽9g)加减治疗本病, 第八周总有效率为91.67%。马海燕^[14]自拟解郁安神汤(方剂组成: 远志、当归、黄芩、法半夏、白蒺藜、绿萼梅、猪苓、茯苓各12g, 山萸肉、酸枣仁、白芍、合欢皮、杭白菊各15g, 代赭石30g, 生地9g)加减治疗更年期失眠症70例, 总有效率为91.14%。更年期失眠症的自拟

① 基金项目: 国家自然科学基金项目(81360579)

② 通信作者, E-mail: phdtanghanqing@163.com

方大多以补益肝肾,宁心安神为主配伍治疗,临床治疗效果显著。

2 针灸治疗

《内经》认为失眠的病机主要是阴阳平衡的失和,其病位以肾为主,责之心肝脾。由于针灸具有疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的作用,因而在治疗上选穴应以病位所对应的经脉,以及病机的治疗为主。秦尔奇等^[15]统计的围绝经期失眠针灸治疗选穴频次,从高到低依次为神门、百会、三阴交、肾俞、四神聪、内关、照海、申脉、关元、太冲、太溪。这正是围绕了围绝经期失眠的病因病机进行的选穴。余猛科^[16]于2009年6月—2010年6月予72例在其院治疗的更年期失眠女性做针灸治疗,取穴主要以百会、三阴交、五脏俞(包括肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞),另加膈俞、神门为主,总有效率为95.83%。孟雪芬^[17]用体针治疗本病60例,主穴为百会、神门、内关、合谷、曲池、足三里、血海、三阴交、太冲,总有效率为90.0%。林龙华等^[18]采用腹针治疗,主穴取引气归元穴(中脘、下脘、气海、关元)和腹四关(双侧滑肉门和双侧外陵),配穴取足三里、水道,总有效率为90.0%。李亚男^[19]采用董氏奇穴中的下三皇穴(即天皇副穴、地皇、人皇)来治疗120例,总有效率为80.8%。

3 贴敷法治疗

穴位敷贴最早见于《素问》。清·吴尚先的《理渝骈文》记载“病在外者贴敷局部,病在内者贴敷要穴”。由于其疗效好、无不良反应、安全、经济、操作简便,因而穴位贴敷疗法仍然被广泛地研究与应用^[20]。杨文佳等^[21]给予30例更年期失眠患者穴位贴敷治疗,在神阙、气海、足三里穴给予安眠贴(方药包括人参、当归、黄芪、五味子、远志、石菖蒲)敷贴,总有效率为93.33%。胡金霞等^[22]将63例更年期失眠患者进行穴位敷贴治疗,选用景安安神散(红景天、薰衣草、郁金、石菖蒲等)贴于神阙、内关、涌泉穴,总有效率为74.63%。王萍花^[23]予72例妇女更年期失眠症患者用中药饼(方药包括吴茱萸、肉桂、朱砂)贴敷双侧涌泉穴,总有效率为88.9%。莫绍强等^[24]用归脾汤加减配合热敏穴贴敷治疗更年期失眠症32例,穴位敷贴(方剂组成:白芍、当归、茯苓、肉桂、细辛)贴于命门、肾俞、脾俞、气海、关元、三阴交、足三里附近的热敏点上,总有效率87.5%。从治疗的有效率可以看出,穴位敷贴是治疗更年期妇女失眠的有效方法,并且其操作便捷、经济安全,值得在临床中推广。

4 其它治疗

张文静^[25]采用中药(滋肾安神方)足部熏蒸治疗更年期失眠症49例,总有效率为63.3%。俞鑫佳等^[26]用穴位埋线治疗本病30例,选取心俞、肝俞、脾

俞、肾俞、气海、关元、内关、足三里、三阴交进行埋线治疗,总有效率为86.7%。来明^[27]自拟柴芍龙牡枣仁汤内服配合电针治疗更年期失眠症35例,总有效率为88.6%。朱绚丽等^[28]采用耳穴贴压配合情志护理治疗更年期失眠症30例,将神门、心、交感、皮质下、内分泌反应点作为干预的主穴治疗,结果总有效率为96.7%。陈鸿钦等^[29]用神蜂精刮痧配合口服蜂王浆治疗本病83例,以颈肩部、督脉、颈胸段夹脊、足太阳膀胱经为主,总有效率为97.6%。王德燕等^[30]用扶阳罐走罐加温灸治疗女性更年期失眠48例,总有效率为97.9%。以上疗法均安全有效,并且易于操作,能够提高患者的生活质量,对临床治疗有一定的指导和参考作用。

5 结语

更年期失眠症严重影响女性患者生活质量。睡眠不足易导致一系列疾病的产生,并且长期服用安眠药物引起的不良反应较多,患者不易配合,因而本病的治疗方式引起了学者们的关注。而中医治疗方法多样、疗效肯定,在本病的治疗中具有很大的潜力。中医治疗以整体观念为基础,能够对症治疗,且治愈率高、不良反应小、易于操作。但本病中医药治疗的临床研究不规范,样本量不足,辨证分型杂乱,样本缺乏长期跟踪观察,因此在更年期妇女失眠症的中医药治疗的规范化和相关指标的研究还需要进一步探索,不断完善,以便更好地提高临床疗效并指导临床治疗。

参考文献:

- [1] 崔亚美,阮祥燕,田玄玄,等.北京妇产医院就诊妇女更年期症状发生率的调查研究[J].首都医科大学学报,2014,35(4):392-396.
- [2] 李月,刘素荣.酸枣仁汤加减治疗更年期失眠症30例[J].实用中医药杂志,2014,30(4):289.
- [3] 李清媛,冀德才,乔宇.酸枣仁汤加减治疗更年期失眠症疗效观察[J].中国实用医药,2013,8(7):154-155.
- [4] 吴斐.酸枣仁汤合左归丸治疗妇女更年期失眠45例[J].河南中医,2015,35(6):1216-1218.
- [5] 李莹鸿,靳利利.桂枝汤加减治疗更年期失眠的临床观察[J].内蒙古中医药,2014,33(35):44.
- [6] 赵树理.黄连阿胶汤加减治疗更年期不寐100例临床观察[J].内蒙古中医药,2015,34(4):30.
- [7] 耿嘉玮,于青.当归六黄汤加减治疗女性更年期失眠32例疗效观察[J].中医杂志,2014,55(18):1581-1583.
- [8] 张文学.小柴胡汤加减治疗更年期失眠症研究[J].中国医学创新,2010,7(25):65-66.
- [9] 李桦,项颢,马琳.六味地黄汤合四逆散治疗女性更年期失眠症22例[J].中国中医药现代远程教育,2014,12(23):30-31.

(下转第637页)

广大肝脏外科学教学及学生使用。通过肝脏 3D 解剖模型可以直观、清晰、全方位显示肝脏的内部及外部管道系统解剖走行,肝脏肿瘤的位置及其肝脏周围血管的空间毗邻关系,不但为肝脏外科医师提供模拟手术三维图像,同时为临床教学提供一种新型教学方法^[8],有助于学员在三维空间任意旋转观察人体器官形态位置,还可课后自主观察学习。中国数字化可视人体研究课题组采用该技术重建了很多人体解剖三维模型,很多教学中心应用三维模型辅助教学,提高了教学水平及人才培养质量。

虚拟三维手术规划为教师根据临床病例实时更新肝脏模型库,提高教学的新颖性,促进了学生学习兴趣性及主动性的提高。通过观察累积的大量肝脏模型,使学生熟悉不同个体的肝脏结构,突破传统的单一肝脏模型学习,还能将人体解剖学与外科学系统地结合起来进行教学,有助于医学生临床思维的培养。

参考文献:

[1] 秦向征,李光照,李良昌. 局部解剖学教学所面临的问题及解决方法[J]. 解剖科学进展,2010,16(1):95-96.

- [2] 苏秀珍,黄秀峰,黄幼异,等. 高校临床医学专业“学生评教”的调查分析[J]. 右江民族医学院学报,2015,37(6):869-871.
- [3] 李根亮,农嵩,肖娟. 浅析课堂教学中的分形特征及其教学论意义[J]. 右江民族医学院学报,2015,37(6):865-866,868.
- [4] 彭裕文,刘树伟,李瑞锡. 局部解剖学[M]. 7 版. 北京:人民卫生出版社,2013:2097-2106.
- [5] 陈孝平,汪建平. 外科学[M]. 8 版. 北京:人民卫生出版社,2013:2425-2469.
- [6] Chai G, Tan A, Yao CA, et al. Treating Parry-Romberg Syndrome Using Three-Dimensional Scanning and Printing and the Anterolateral Thigh Dermal Adipofascial Flap [J]. J Craniofac Surg,2015,26(6):1826-1829.
- [7] 董家鸿,杨世忠. 现代科技在精准肝切除中的综合应用[J]. 肝胆外科杂志,2010,18(1):57-59.
- [8] Kinoshita Y, Souzaki R, Tajiri T, et al. A preoperative evaluation for neo-infantile liver tumors using a three-dimensional reconstruction of multidetector row CT [J]. Oncol Rep,2009,21(4):881-886.

收稿日期:2016-04-13;修回日期:2016-06-06

(上接第 627 页)

- [10] 陈帆. 自拟顺气和血汤治疗更年期失眠 32 例[J]. 中国中医药科技,2015,22(3):312-313.
- [11] 何静. 中医疏肝解郁法治疗女性更年期失眠疗效分析[J]. 亚太传统医药,2014,10(8):58-59.
- [12] 黄晓莺,曾真. 从肝肾论治妇女更年期失眠症[J]. 长春中医药大学学报,2013,29(1):127-128.
- [13] 涂轶佳,朱燕芬,陈理,等. “更眠安汤”治疗肾阴虚型女性更年期失眠的临床疗效[J]. 上海医药,2014,35(22):36-38.
- [14] 马海燕. 自拟解郁安神汤治疗围绝经期失眠症 70 例临床观察[J]. 浙江中医杂志,2015,50(2):114.
- [15] 秦尔奇,鲁凌云,田珍,等. 现代针灸治疗围绝经期失眠选穴处方规律研究[J]. 四川中医,2015,33(5):185-188.
- [16] 余猛科. 针灸治疗女性更年期失眠的临床研究[J]. 中国当代医药,2011,18(27):101-102.
- [17] 孟雪芬. 体针治疗更年期综合征 120 例疗效观察[J]. 中国中医基础医学杂志,2012,18(9):1026.
- [18] 林龙华,项洪艳,金亚蓓,等. 腹针治疗围绝经期失眠疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2015,34(5):438-439.
- [19] 李亚男. 针刺下三皇治疗更年期失眠 120 例疗效观察[J]. 中国实用医药,2014,9(19):244-246.
- [20] 周炜,王丽平,张树源. 穴位贴敷疗法的临床应用[J]. 中国针灸,2006,26(12):899-903.

- [21] 杨文佳,于心同,谢晨,等. 穴位敷贴治疗围绝经期失眠的临床观察[J]. 上海中医药大学学报,2013,27(2):40-44.
- [22] 胡金霞,杨帆. 穴位贴敷疗法治疗更年期综合征失眠症临床观察[J]. 时珍国医国药,2013,24(6):1445-1446.
- [23] 王萍花. 涌泉穴贴敷中药治疗妇女更年期失眠症的疗效观察[J]. 中医药导报,2014,20(9):95-96.
- [24] 莫绍强,马桂敏. 归脾汤加减配合热敏穴贴敷治疗更年期失眠[J]. 柳州医学,2010,23(4):160-161.
- [25] 张文静. 中药足部熏蒸治疗更年期失眠症的临床观察[J]. 内蒙古中医药,2014,33(18):79-80.
- [26] 俞鑫佳,王松根. 穴位埋线治疗女性更年期失眠疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2015,34(4):323-325.
- [27] 来明. 柴芍龙牡枣仁汤配合电针治疗更年期失眠症 35 例观察[J]. 实用中医药杂志,2015,31(4):278-279.
- [28] 朱绚丽,丁玉琴,杨菊. 耳穴贴压配合情志护理治疗更年期失眠症[J]. 长春中医药大学学报,2014,30(6):1090-1092.
- [29] 陈鸿钦,吴加勇,程林兵,等. 神蜂精刮痧配合口服蜂王浆治疗女性更年期失眠[J]. 光明中医,2015,30(5):1111-1112.
- [30] 王德燕,孙大桥,冯高基. 扶阳罐走罐加温灸治疗女性更年期失眠 48 例[J]. 光明中医,2014,29(5):1011-1012.

收稿日期:2015-11-18