

不 寐

Insomnia

病案



王x女，43岁，失眠1年，加重半月。病人平素睡眠质量较差，睡眠时稍有声响很容易醒，近1年睡眠质量更差，夜里睡眠平均时间不足4小时，主要是难以入睡，时轻时重，严重时口服谷维素，维生素B1等，效果理想，但易复发。半月前爱上了火锅，几乎隔2天就吃上一顿，几乎与此同时，大便变得干结，失眠加重，服药无效，经常彻夜不眠，白天无精打采，昏昏沉沉，遂来求治。病人体瘦，面白颧红，目下发青，咽干唇燥，手足心热，心烦不寐，尿黄便干，舌红，苔少，脉细数。

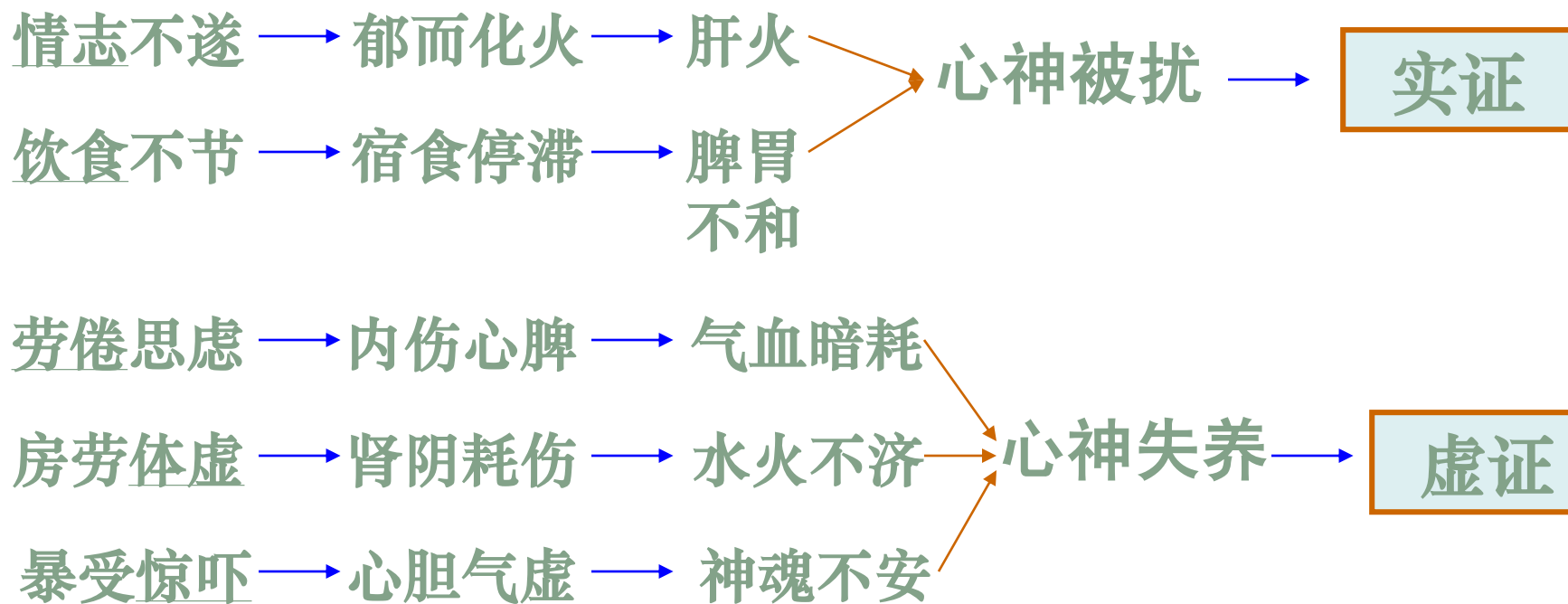
定义

- 通称为“失眠”、“不得卧”，指经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症，主要表现为入睡困难，或睡眠时间不足，或睡眠不深，严重者彻夜不眠。
- 为了引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，由世界睡眠医学学会为贯彻全球睡眠和健康计划，于2008年发起了一项全球睡眠和健康计划，每年3月21日定为世界睡眠日。

现代医学的认识

- 多见于神经衰弱、神经官能症。其他如贫血、消化不良、更年期综合征等也可引起。
- 由某种原因引起的大脑皮层兴奋和抑制功能发生紊乱所致，现代医学证明，睡眠是中枢的神经介质有关。
儿茶酚胺在中枢的含量增高时，可以直接兴奋中枢引起睡眠障碍，表现为难以入睡。

病因病机



辨证分型

主症：经常不易入睡，或寐而易醒，甚则彻夜不眠

肝火扰心 → 急躁易怒、头晕头痛、胸胁胀满，舌红、脉弦

脾胃不和 → 脘闷噫气、暖腐吞酸，苔厚腻、脉滑数

心脾亏虚 → 心悸健忘、面色无华、纳差倦怠，舌淡、脉细弱

心肾不交 → 腰膝酸软、五心烦热、盗汗，舌红、脉细数

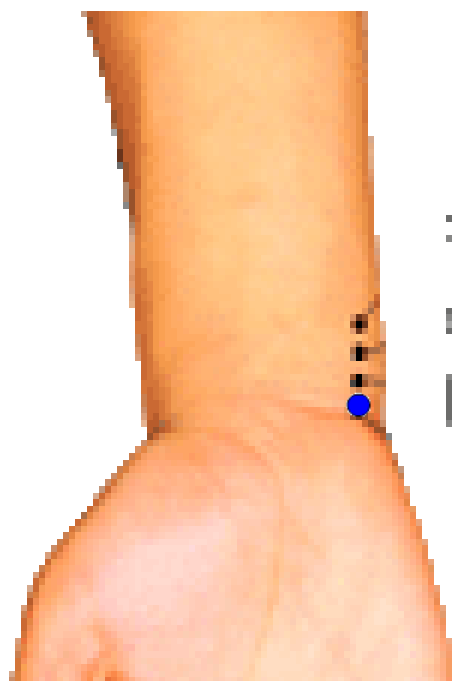
心胆气虚 → 心悸多梦、善惊多疑，舌淡、脉弦细

基本治疗

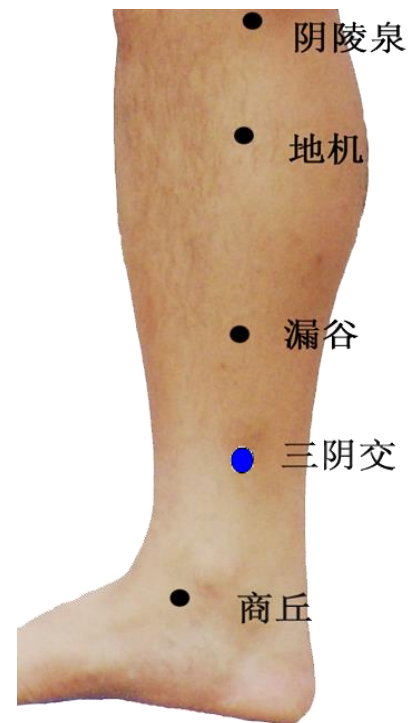
- **治法**：宁心安神，舒脑安眠，以督脉和手少阴、足太阴经穴位为主。
- **主穴**：百会 神门 三阴交 安眠 照海 申脉
- **方义**：督脉入络于脑，脑为元神之府，百会位于巅顶，可清头目宁神志，心藏神，不寐之病在心，故取心经原穴神门，刺之既可以泻心火，又可以养心阴，为治疗失眠的主穴，本病又与肝、脾、肾密切相关，故取三阴交健脾柔肝补肾，三穴合用，共奏宁心安神之效。



百会



神门



三阴交

辨证论治

证 型	主 证	配 穴
肝火扰心	急躁易怒， 头晕	行间、侠溪、风池
脾胃不和	胸闷噎气， 脘腹 不适	中脘、丰隆、足三里
心脾两虚	多梦易醒、心悸 健忘	心俞、脾俞、足三里
心肾不交	心烦不寐或稍寐 即醒	太溪、肾俞、心俞
心胆气虚	多梦易惊、善恐、 心悸	丘墟、心俞、胆俞

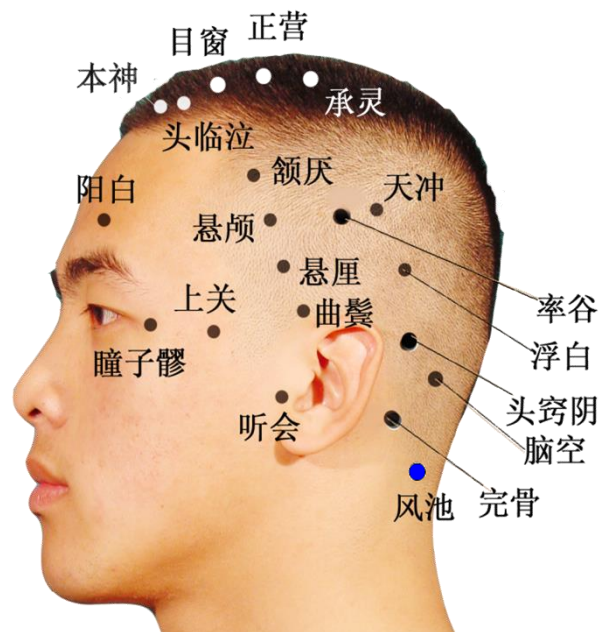
肝火扰心



行间



侠溪



风池

脾胃不和



丰隆 足三里



中脘

心脾两虚

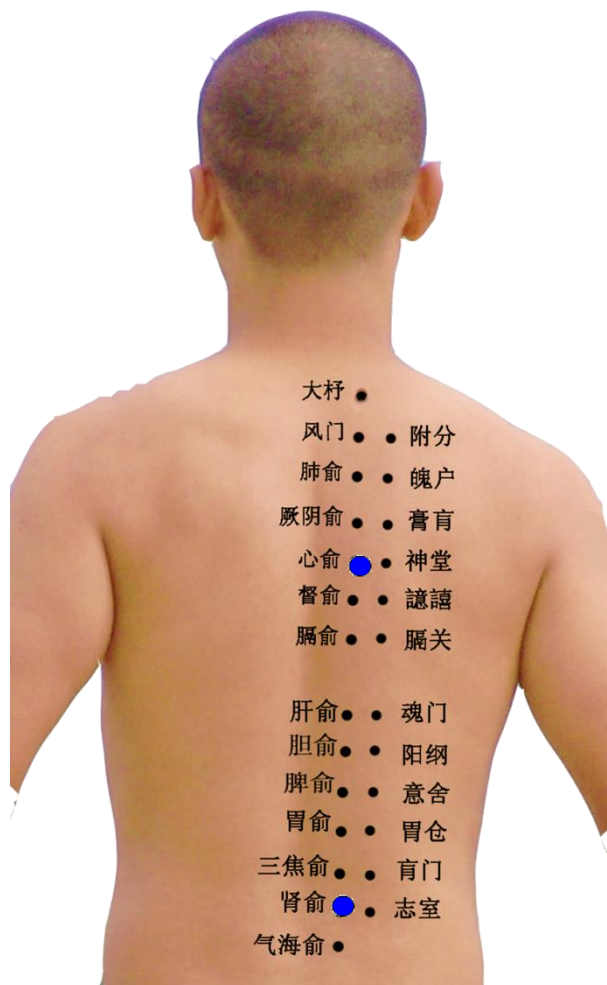


足三里



脾俞 心俞

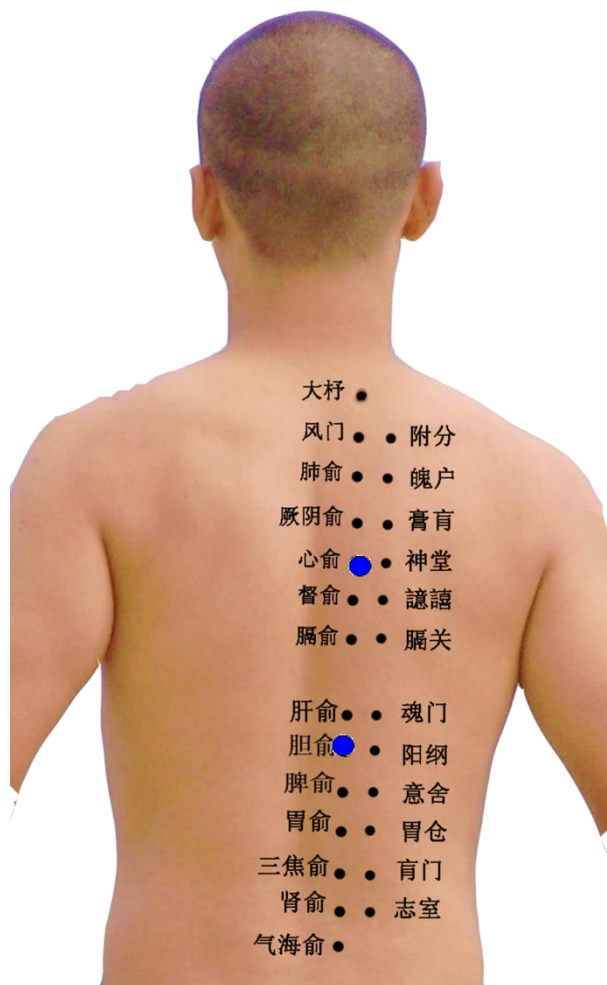
心肾不交



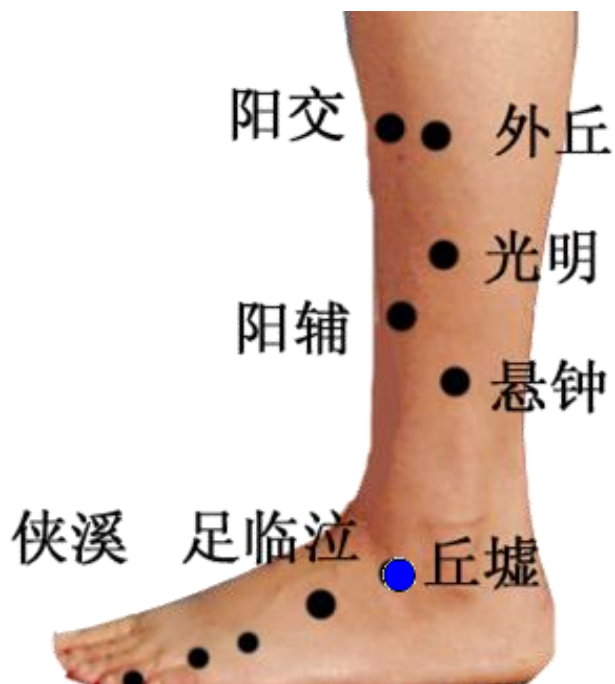
太溪

肾俞 心俞

心胆气虚



胆俞 心俞



侠溪

病案



李x女，43岁，失眠1年，加重半月。病人平素睡眠质量较差，睡眠时稍有声响很容易醒，近2年睡眠质量更差，夜里睡眠平均时间不足5小时，主要是难以入睡，时轻时重，严重时口服谷维素，维生素B等，效果理想，但易复发。半月前爱上了麻辣烫，隔2天就买来吃，几乎与此同时，大便变得干结，失眠加重，服药无效，经常彻夜不眠，白天无精打采，昏昏沉沉，遂来求治。病人体瘦，面白颧红，目下发青，咽干唇燥，手足心热，心烦不寐，尿黄便干，舌红，苔少，脉细数。

其他疗法

- 皮肤针

轻叩脊柱两旁，
使局部皮肤潮红即
可。

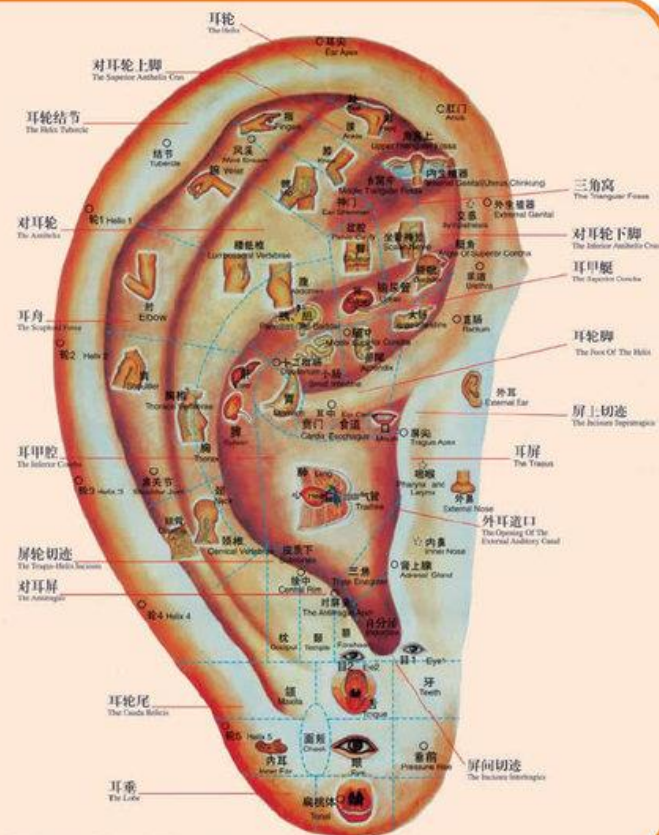


其他疗法

耳针

- 选穴：神门、心、脾、肾、肝、皮质下、交感
- 方法：每次取2-3穴，捻转中、强刺激，留针20分钟。

耳朵人体全息图



按语

- 针灸治疗本病有较好的临床疗效，尤其是在下午或者晚上睡前针灸治疗，效果更好。
- 针灸对神经系统的功能有双向调节作用，这也是治疗失眠的机制。
- 养成良好的睡眠习惯，帮助病员解除烦恼，合理安排生活，坚持体育锻炼，开展正常文娱活动。

护理

- 1、居室要安静，避免不必要的噪声干扰。
- 2、避免精神上的刺激，要及时消除心理上的负担，保持愉快的心情。
- 3、饮食宜清淡而富有营养，戒除烟酒，禁食咖啡、浓茶等刺激性的食物。
- 4、适当参加体力劳动，加强体育锻炼。
- 5、睡前用温热水浸泡双足，促进血运，缓解紧张和疲劳。

护理

- 6、睡前按摩足底反射区，有助于睡眠。
- 7、指导病人尝试音乐疗法，在睡前欣赏音乐有助于睡眠。
- 8、对依靠安眠药入睡的患者，在治疗的同时，可逐渐减少药量，达到不服药或少服药。

教学大纲

要求

- 1.掌握中风、眩晕、头痛，面瘫、痹症、面痛、心悸、不寐、郁病、消渴、胃痛、呕吐、泄泻、便秘、癃闭、痿病的针灸治疗
- 2.熟悉偏头痛、感冒、咳嗽、哮喘、痴呆、颤证、胁痛、腹痛、阳痿的针灸治疗
- 3.了解癫狂、痫病的针灸治疗。

谢谢大家！

