

哪些中药汤剂可治疗失眠

孙 峰

四川省凉山州会理县爱民乡卫生院 615112

〔中图分类号〕R256.23

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-098-02

失眠是睡眠障碍的一种表现形式，常表现为难以入睡、维持睡眠困难、过早或者间断性醒等，可产生一些不适的感觉，比如疲倦、乏力、头痛、情绪不佳及注意力不集中等，影响患者的社会功能。

而且失眠是一种症状，可以是临时的、偶发的，也可以是长期存在的。失眠的主要症状是睡眠出现种种障碍及睡眠不足，其表现有多种，如入睡困难，躺到床上很久也无法入睡；或者即使睡着了睡眠也浅，微小的动静就被惊醒；或者迷迷糊糊，时睡时醒；或者睡得少，总的睡眠时间减少，可以表现为睡得迟，醒得早，中间亦醒几次；或者整夜难眠，或没有困意；或长期失眠，久治不愈。同时，也说一下失眠症与神经衰弱区别。因为神经衰弱和失眠症都会出现长期慢性的失眠、记忆力减退、工作学习效率降低、疲乏等表现，生活中常将失眠症误诊为神经衰弱。另外，神经衰弱的诊断也有扩大性倾向，主要是对失眠的病因诊断时，把神经衰弱当成了最常见的诊断，这就需要进行鉴别。神经衰弱与失眠症关键的区别是前者主要表现为衰弱症状：精神容易兴奋和疲劳，脑力减退和体力疲乏，伴有各种躯体不适和睡眠障碍，病程多迁延，症状时轻时重，每次病情波动常和心理社会因素有关。失眠症重要的是对睡眠的过分关注，失眠症患者往往在就寝之前就开始担心自己能否入睡，并且开始关注自己的睡眠，因此很难放松进入自然的睡眠状态。失眠者还把失眠与周围环境建立了联系，闹钟的滴答声、窗外的风声、换了一个枕头、改变床的位置都成了患者入睡更加困难、失眠更加严重的直接原因。

一、症状起因和症状

1. 年龄因素

失眠与年龄有密切联系，年龄越大，失眠的发生率越高。因为人类睡眠所需的时间与其年龄成反比，婴幼儿睡眠时间最长，儿童、青少年依次减少，到了老年则更短。老年人入睡时间延长，睡眠浅，易醒，早醒，夜尿多，醒后再入睡难，因而睡眠时间较短，睡眠质量较差。另外，老年人阅历丰富，想事情较多，有的人躺到床上辗转反侧，难以安静下来，这也是老年人易于失眠的原因之一。

2. 躯体因素

身体适度疲劳有助于入睡，但过度疲劳则会因为太累而无法入睡。许多躯体疾病都可伴随失眠症状，这些失眠症状常与疾病同时发生，并且与疾病的变化有密切关系。疾病引起的身体不适、疼痛、瘙痒等会令患者不安而难以入睡。有些躯体疾病比如慢性支气管炎、哮喘等常于夜间发作，以至于不能舒服地睡觉。当躯体疾病好转后，失眠也会随之减轻或消失。

3. 心理因素

心理因素也是引起失眠的主要原因之一。情绪紧张、心情抑郁、思虑过多、争强好胜、过于兴奋、生气愤怒等均能引起失眠。百分之八十左右的失眠患者是由于心理因素引起的。长期的紧张、心理压力过大必然影响睡眠，反过来失眠又可影响人的心理状态。

4. 环境因素

睡眠环境不佳，如居室矮小，温度不合适，就是过冷或过热，环境噪声太大，及光线过强均会干扰睡眠。或者睡眠环境发生改变，

有的人也会不适应从而影响睡眠。

5. 药物和食物因素

酒精、咖啡、茶叶、甲状腺素、可卡因、皮质激素和抗帕金森病药物。某些药物对睡眠有干扰作用，如拟肾上腺素类药物常引起头痛、焦虑、震颤等。撤药反应引起的反跳性失眠。也因为这样，病人会进而出现身体疾病。常见疾病主要有慢性支气管炎、哮喘、焦虑症、抑郁症、神经衰弱等。

6. 其他因素

起居失常，睡眠节律改变

生活不规律，劳逸失度，无节制的上网、打牌、夜生活等是造成失眠常见的原因。有些人因为工作性质，夜班和白班频繁变动，或跨越时区等引起生物钟节奏变化。

二、中药汤剂治疗

1. 百合

百合性微寒、味甘苦，可入心经、肺经，具有润肺止咳、清心安神的功效，适合有长期咳嗽、痰中带血、虚烦惊悸、多梦、精神恍惚等阴虚肺燥、心神失养症状的失眠患者服用。用百合治疗失眠的方法是：取百合，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

2. 酸枣仁

酸枣仁性平、味甘、可入心经、肝经，具有养心安神、益阴敛汗的功效，适合有烦躁不安、惊悸怔忡、烦渴、盗汗等心肝阴血不足症状的失眠患者服用。用酸枣仁治疗失眠的方法是：酸枣仁，捣碎，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

3. 柏子仁

柏子仁性平、味甘，可入心经、肾经、大肠经，具有养心安神、润肠通便的功效，适合有头昏目眩、面色少华、唇甲色淡、惊悸、盗汗、便秘等血不养心症状的失眠患者服用。用柏子仁治疗失眠的方法是：去柏子仁，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

4. 珍珠母

珍珠母是贝类动物贝壳的珍珠层，其性寒、味咸，可入肝经、心经，具有平肝潜阳、清肝明目的功效，适合有头目眩晕、耳鸣心悸、两目干涩、视物昏花、胁肋隐痛、口干咽燥、心中烦热等肝阴不足、肝阳上亢症状的失眠患者服用。用珍珠母治疗失眠的方法是：用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

5. 远志

远志性微温、味辛苦，可入肺经、心经、具有宁心安神、祛痰开窍的功效，适合有健忘惊悸、神志恍惚、咳痰不爽、乳糖肿痛、心神不安、多梦等症状的失眠患者服用。用远志治疗失眠的方法是：取远志，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

6. 合欢皮

合欢皮性平、味甘，可入心经、肝经，具有安神解郁、活血消肿的功效，适合有郁闷不乐、烦躁不安、健忘等情志抑郁症状的失眠患者服用。用合欢皮治疗失眠的方法是：合欢皮，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

7. 首乌藤

首乌藤也叫夜交藤，是多年生草本植物何首乌的藤，性平、

(下转第 99 页)

如何加强危重症患者药物治疗的护理监护

林 蓉

成都市第六人民医院重症医学科 610000

〔中图分类号〕R472.2

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-099-01

药物治疗是患者在治疗过程中最常用的方法，但世人皆知：“是药三分毒”。所谓的“毒”就是指用药不合理所产生的不良反应。如果不按照药品说明书或者医嘱进行服用，会导致服用剂量不当、时间不合理、服用方法不正确，对患者产生不良影响。因此，对于患者来说，尤其是重症患者，药物治疗过程中的护理监护有着极其重要的作用，必须严格要求把握。

一、重症患者药物治疗监护的重要性

药品虽然是治疗人身体疾病的重要因素，但其也对人的身体亦会产生不良影响，若不合理用药则会导致不堪设想的后果。因此，重症患者的用药监护和护理是极其重要的。医生护士、患者本人或其家属一定要肩负起监督患者用药的责任，有效提高药物使用的有效率和准确率，避免产生由用药不当导致的不良反应。

二、如何对重症患者药物治疗过程进行护理监护

对于重症患者来说，若用药不及时、剂量不准确、服用方法不正确，都会产生不良反应，不利于患者痊愈，甚至加重患者病情。因此，在对重症患者的用药护理监护上，一定要注意以下三大方面。主要包括药物治疗前的护理监护、药物治疗中的护理监护以及药物治疗后的护理监护。

1、药物治疗前的护理监护

1.1 仔细核对药品

护士作为医生的助手，是医生与患者沟通的桥梁。医生通过护士将有关药品的使用情况告知患者及其家属。因此，护士必须具有较高的专业素养，和对药物知识的基本了解，在保证了解患者病情、过往病史、身体状况的前提下，对医生所嘱托的药物使用进行仔细核对。若有不恰当的地方，及时向医生汇报，商榷出更加完善的治疗方案。

1.2 确保用药及时准确

护士是患者用药的直接接触者。在经过医生嘱托之后，一定要严格按照医嘱对患者进行治疗，但在此过程中，若发现任何不恰当地方，应及时向医生反映。避免出现医生误写等情况。因此护士必须具有较高的专业知识素养，明确各种药物的用法、用量、使用时间以及药理作用等信息。

2、药物治疗中的护理监护

2.1 严格执行三查七对制度

在治疗过程中，除了遵守医嘱之外，一定要严格查对药物的

名称、剂量、时间，保证用药的准确性和有效性。对于重症患者来说，其病情变化较快。因此必须及时了解患者身体状况和用药效果，及时向医生汇报患者情况。

2.2 对输液穿刺部位进行严格监护

在重症患者治疗过程中，其输液穿刺部位易出现外渗等情况。对于一些意识不清醒的患者来说，其无法察觉自身状况，亦无法向医生反映。因此，护士要起到监护作用，随时检查患者输液穿刺部位。若出现不良情况，一定要及时处理。

2.3 严格注意药物禁忌

在重症患者的药物治疗过程中，常常会遇到多种药物共同使用的情况。在此过程中，一定要严格遵守相关规定将药物进行配伍，综合考虑药物配伍所产生的作用。护士也要熟练掌握一些配伍禁忌要求。若有任何疑问，一定要及时请教其他医护人员。

2.4 对输液速度进行严格控制

在治疗过程中，护士一定要严密观察输液速度对患者身体所产生的影响，避免速度过快或过慢对患者产生的不良反应，特别是对一些特殊药物的输液速度一定要严格把控。一旦发现患者出现恶心、呕吐或皮肤瘙痒等情况，一定要及时停止或调低输液速度。

3、药物治疗后的护理监护

3.1 及时监护对药物的不良反应

重症患者在用药过程中可能会因为个人身体差异而产生不良反应。医护人员一定要及时多次检查患者在用药后的身体状况，若患者出现不适，一定要及时上报给医生，进行治疗。

3.2 及时监护患者用药效果

治疗过程中，密切观察患者的身体状况，比如血压、心率、呼吸等。由于个人身体状况不同，其服药效果也会不同。因此需要针对每个人的服药效果，对之后的治疗过程进行有针对性的调整和完善。

3.3 及时监护患者药物知识理解

在患者药物治疗过程中，患者可能会因为个人文化水平对药物知识有着不同的理解。因此，护士一定要起到传授药物知识的作用，确保患者可以对药物的治疗作用、服用要求、服用效果以及其所产生的不良反应有着全面的了解。

综上所述，药物治疗是对重症患者最常见也是最重要的环节。在此过程中一定要注意对患者用药前，用药中，用药后的监护护理，密切关注患者身体状况的变化，以保证安全用药。

(上接第 98 页)

味甘，可入心经、肝经，具有养心安神、通络祛风的功效，适合有多梦、多汗、肢体关节疼痛等症状的失眠患者服用。用首乌藤治疗失眠的方法是：取首乌藤，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

8. 龙骨

龙骨性微寒、味甘，可入心经、肝经，具有定惊安神、平肝潜阳的功效，适合有心神不安、潮热盗汗、梦遗遗精、心悸等阴虚阳亢症状的失眠患者服用。用龙骨治疗失眠的方法是：取龙骨，用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。

9. 延胡索

延胡索性温、味辛苦，可入肝经、胃经，具有活血行气、止痛安神的功效，适合有胸胁脘腹疼痛、痛经或外伤肿痛等疼痛症状的失眠患者服用。临床实践证实，该药有较好的催眠效果，随着利用力量的增加，其催眠效果还会有所加强。用延胡索治疗失眠的方法是：取延胡索，将其研成细末后服用，可在晚上临睡前一次服完。

10. 琥珀

琥珀性平、味甘，可入心经、肝经、膀胱经，具有定惊安神、活血散瘀的功效，适合有心悸不安、惊悸多梦、肢体疼痛等瘀血扰心症状的失眠患者服用。用琥珀治疗失眠的方法是：用水煎后服用，可在晚上临睡前一次服完。