

DOI: 10.55111/j.issn2709-1961.20240801036

· 编委有约 学术专栏 ·
中西医结合脑病护理专栏

桂枝汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减 临床治疗失眠症 1 例

邹 玲, 肖周华

(北京中医药大学深圳医院(龙岗), 广东 深圳, 518172)

摘要: 本文总结 1 例采用桂枝汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗失眠患者的临床经验。失眠患者多为阴阳失调, 久则易伤阴阳, 故而引起“不寐”。基于中医辨证分型, 桂枝汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减, 温补心阳, 调理营卫, 使阴阳调和, 并配合环境、饮食、运动、心理等护理干预, 有效改善了患者睡眠质量。

关键词: 失眠; 桂枝汤; 中药; 睡眠质量

中图分类号: R 473.5 文献标志码: A 文章编号: 2709-1961(2024)07-0072-04



第一作者: 邹玲

Guizhi decoction combined with Guizhigancaolonggumuli decoction in the treatment of insomnia: A case report

ZOU Ling, XIAO Zhouhua

(Shenzhen Hospital Beijing University of Chinese Medicine, Shenzhen, Guangdong, 518172)

ABSTRACT: This paper summarized the clinical application of Guizhi decoction combined with Guizhigancaolonggumuli decoction in treating one case of insomnia. Based on the Traditional Chinese Medicine syndrome differentiation, Guizhi decoction combined with Guizhigancaolonggumuli decoction was administrated orally, and comprehensive nursing interventions on environment, dietary, exercise, mental health of the patient were carried out to improve the sleep quality of the patient.

KEY WORDS: insomnia; Guizhi decoction; Traditional Chinese Medicine; sleep quality

失眠症是指频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难导致睡眠质量不满意为主要特征的一类睡眠障碍, 严重时会影响人体的心理、生理功能和社会功能等^[1-2]。国内失眠症及其它类型睡眠障碍的患病率呈现逐年上升的趋势。值得注意的是, 有研究^[3-5]表明, 失眠与精神疾病和躯体疾病的发病和进展有着密切的联系。根据失眠症的诊断和治疗专家共识, 临床部分失眠患者具有慢性化和复发性的特点, 单纯去除诱因或应用一种或联合治疗无效时应及时应用心理治疗、物理疗法及中

医药综合治疗等^[6]。

中医药治疗失眠症具有一定优势。失眠症中医称为“不寐”, 其临床可表现为入睡困难、易醒, 可伴头晕头痛、心悸健忘、心烦、多梦等。《黄帝内经》中称“不得卧”、“目不瞑”, 其基本病机为阴阳失调, 阳不入阴。张仲景则在《伤寒论》及《金匮要略》中将“不寐”的病因分为外感和内伤两类^[7-8]。“不寐”的中医辨证以虚实为主, 以补虚泻实, 调整脏腑阴阳为治则。桂枝汤为《伤寒论》首方, 有“群方之魁”“众方之祖”之称。《伤寒论·辨太阳病脉证

收稿日期: 2024-05-23

基金项目: 深圳市“医疗卫生三名工程”项目资助(SZZYSM202105010)

第一作者简介: 邹玲, 硕士研究生, 住院医师, 研究方向: 针灸形态学研究。

通信作者: 肖周华, E-mail: 2547987052@qq.com

<http://www.zxyjhhl.hk>

OPEN ACCESS

并治中第六》火逆十条中指出治疗火逆误下导致心神躁扰的不寐应用桂枝甘草龙骨牡蛎汤。临床应用桂枝汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗不寐效果明显。本文总结1例采用桂枝汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗失眠患者的临床经验,现报告如下。

1 临床资料

患者女性,2023年3月9日就诊。5年前无明显诱因出现睡眠变浅,易醒,入睡困难,噩梦多,醒时易出现压床感,窒息感,时好时坏,曾多次于外院就诊治疗,考虑焦虑状态,给予抗焦虑药物治疗,患者拒绝。3d前患者症状进一步加重,整夜不能入睡。就诊时症见:入睡困难,易醒,噩梦多,醒时易出现压床感、窒息感,甚至整夜不能入睡,易出现口腔溃疡,恶寒,恶风,手心脚心易出汗,手脚冰冷,纳可,无明显脱发,大小便可。查体:血压正常,无眼震,呼吸平稳,肢体活动正常,舌瘦红,苔薄白,脉沉细,尺脉弱。

患者辨证为心阳不振,虚火上炎证兼营卫不调,治法为温补心阳,调理营卫。药用桂枝10g,莲子心5g,龙骨30g(先煎),牡蛎30g(先煎),白芍10g,生姜10g,大枣10g,甘草片10g,生地黄30g,玄参10g,牛膝10g,黄连片3g,7剂,日1剂,水煎400mL,分早晚两次温服。服药后复诊,患者诉入睡困难、易醒、多梦均好转,四肢冰冷较前好转,皮肤出痘及口腔溃疡近期末发,精神明显好转,舌瘦红,苔薄白,脉沉细,尺脉弱。患者症状明显缓解,但因患病日久,心阳虚,虚火上炎,营卫不调,前方继予服6剂。再诊,患者诉睡眠可,偶有1~2d较难入睡,无易醒及多梦等情况,手脚暖,长痘明显好转,无明显恶寒,无明显口腔溃疡,纳可,二便可,诉小时候开始害怕听到打雷和鞭炮声,给予前方7剂续服巩固,后未诉睡眠障碍。

2 护理

护理措施遵循中医辨证施护原则,从环境、饮食、运动、心理等方面进行干预。①环境:保持环境安静整洁,空气清新,避免噪声刺激;睡前尽量避免观看手机、电视;床垫软硬适应、枕头高低适度。②饮食:患者饮食宜清淡易消化,避免刺激、肥甘厚腻之品,睡前忌饮浓茶、咖啡。③运动:根据患者身体状态,指导其进行适度运动;睡前可泡脚、喝热牛奶、聆听音乐助眠。④心理:嘱患者保

持心情舒畅,指导患者疏导情绪的方法,避免七情刺激。

3 讨论

“火逆后下之,因烧针烦躁者,桂枝甘草龙骨牡蛎汤主之”。桂枝甘草龙骨牡蛎汤用治有火气内迫者,《伤寒论》中对火逆证的病因病机进行了阐述,认为:伤寒患者脉浮,提示病邪在表,不经发汗散在表的邪气,而应用火灸、温针等治法,反使火与邪气相合而盛,内迫阴血。火逆复下,已误复误,又加烧针,火气内迫,心阳内伤,心神不守,表现为心神烦乱,噩梦多,进而影响睡眠。针对此类失眠治疗以安神宁心为法,桂枝甘草龙骨牡蛎汤中的桂枝、甘草复心之阳,龙骨牡蛎降上逆之阳火而安神。

本例患者主要临床表现为眠浅、易醒,入睡困难,噩梦多,醒后易出现压床感,窒息感,甚至整夜不能入睡,易出现口腔溃疡,恶寒,恶风,手心脚心易出汗,手脚冰冷,舌瘦红,舌尖红明显,苔薄白,脉沉细,尺脉弱^[9]。中医结合舌脉体征,辨证为心阳不振,虚火上炎证。心阳不振则出现手脚冰冷,手心脚心易出汗,易噩梦、醒后恐惧,心阳不足,予桂枝甘草龙骨牡蛎汤温补心阳。患者易噩梦、醒后恐惧重,龙骨牡蛎兼镇静安神之用;心阳不振日久,致虚火上炎,牛膝引火下行;久病,舌瘦,脉沉细,已有心肾阴阳两伤,故用玄参、生地滋阴,重用生地清热生津,滋肾除烦。同时应注意的是,本例患者还有恶寒、恶风、汗出;提示营卫不和,故给予桂枝汤发汗和营卫。患者每月易出现口腔溃疡,舌瘦红,心阳不振日久,肾阳不足,致心火上炎,故用少量莲子和黄连清心火治标,合牛膝引火下行,以达速效。全方共奏阴阳并调,调和营卫,虚实兼顾的作用。

桂枝甘草龙骨牡蛎汤治疗“不寐”已有较多的临床研究及个案报道,除了心阳不振,虚火上炎的证型外,与其它方剂配伍或进行相应加减也可治疗“不寐”的其它证型。如吴萍萍等^[10]人采用桂枝甘草龙骨牡蛎汤合交泰丸加减辅治不寐,与服用阿普唑仑相比其提高睡眠质量的效果较高。黄宇新^[11]以桂枝甘草龙骨牡蛎汤为基本方进行加减,用以治疗阴虚阳亢型高血压患者的“不寐”。蔡艳等^[12]则单用桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗更年期女性阴虚火旺型“不寐”,与口服右佐匹克隆的对照组患者相比,PSQI评分、相关神经递质等

情况改善更明显,结果表明桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减应用能改善失眠症状,纠正神经递质代谢紊乱。李达等^[13]则对桂枝甘草龙骨牡蛎汤的临床应用进行总结,从方药搭配、现代药理学以及临床治疗失眠、心律失常和甲亢等方面阐释了其临床应用情况。这些临床研究证据显示,桂枝甘草龙骨牡蛎汤可通过调整脏腑阴阳失调从而改善相关症状,与“不寐”的基本病机“阴阳失交,阳不入阴”相契合,起到潜阳入阴的作用。

桂枝汤为《伤寒论》首方,有“群方之魁”“众方之祖”之称。刘志龙教授认为,肺脏受邪,宣发肃降功能失常,水道不通,则营卫失调,阳不入阴,而为不寐,治以调和营卫或补肺阴,常用经方桂枝汤治疗相关证型失眠^[14]。基于中医传承辅助平台(V3.0)^[15],刘建忠教授治疗失眠的用药规律分析桂枝汤为核心用药。失眠患者往往阴阳不调,选桂枝汤调理阴阳往往能收到意想不到的效果。

经方桂枝甘草龙骨牡蛎汤可应用于心阳不振、虚火上炎型“不寐”,在此基础上,结合患者的不同临床表现进行药物的加减及合方应用可取得良好效果。失眠患者多为虚证,给予桂枝甘草龙骨牡蛎汤即可补虚亦可镇静安神,临床上在该方基础上根据证型的阴阳虚实加减用药,可获得良好的疗效。本例患者给予桂枝汤联合桂枝甘草龙骨牡蛎汤,起到温补心阳,调理营卫的作用,能有效改善患者失眠症状。此外,失眠患者的病情与环境、饮食、运动、心理等密切相关,不良的睡眠习惯、心理压力、睡眠环境差等均可能加重患者睡眠障碍。因此,医务人员需要告知患者相关的知识,纠正不良睡眠习惯,指导患者疏泄情绪的方法,做好心理护理和自身调节,使患者保持良好的心情,让睡眠进入的到一个良性循环。

患者知情同意:病例报告公开得到患者或家属的知情同意。

利益冲突声明:作者声明本文无利益冲突。

参考文献

- [1] 尚伟.《国际睡眠疾病分类第三版》解读[J]. 山东大学耳鼻喉眼学报, 2016, 30(5): 18-20.
SHANG W. Interpretation of “the third edition of the international classification of sleep disorders (ICSD)” [J]. J Otolaryngol Ophthalmol Shandong Univ, 2016, 30(5): 18-20. (in Chinese)
- [2] 孙晴晴, 张亚男, 汤琪, 等. 癫痫共病睡眠障碍治疗中国专家共识解读与评价[J]. 中风与神经疾病杂志, 2020, 37(11): 1039-1042.
SUN Q Q, ZHANG Y N, TANG Q, et al. Interpretation and evaluation of expert consensus on treatment of epilepsy comorbid sleep disorder in China [J]. J Apoplexy Nerv Dis, 2020, 37(11): 1039-1042. (in Chinese)
- [3] 朱伟娜, 张希龙, 陈仁杰, 等. 中枢性睡眠呼吸暂停与心房纤颤、心力衰竭的研究进展[J]. 实用老年医学, 2021, 35(8): 789-794.
ZHU Y N, ZHANG X L, CHEN R J, et al. Research progress of central sleep apnea and atrial fibrillation and heart failure [J]. Pract Geriatr, 2021, 35(8): 789-794. (in Chinese)
- [4] 郭配, 李秀华, 张晓韬, 等. 伴有睡眠障碍帕金森病患者的睡眠特征及其影响因素[J]. 山东大学学报(医学版), 2018, 56(4): 76-80.
GUO P, LI X H, ZHANG X T, et al. Clinical characteristics and influencing factors of sleep disorders in patients with Parkinson's disease [J]. J Shandong Univ Health Sci, 2018, 56(4): 76-80. (in Chinese)
- [5] MOON R Y, CARLIN R F, HAND I, et al. Sleep-related infant deaths: updated 2022 recommendations for reducing infant deaths in the sleep environment [J]. Pediatrics, 2022, 150(1): e2022057990.
- [6] 方泽南. 原发性失眠中西医结合诊疗指南制订的研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2018.
FANG Z N. A study on guidelines of diagnosis and treatment of integrated Chinese and western medicine: primary insomnia [D]. Guangzhou: Guangzhou University of Chinese Medicine, 2018. (in Chinese)
- [7] 张心平, 杨美霞, 张守中, 等.《黄帝内经》不寐证的理论探讨及临床应用[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(12): 5765-5767.
ZHANG X P, YANG M X, ZHANG S Z, et al. Theory discussion and clinical application of insomnia in Huangdi Neijing [J]. China J Tradit Chin Med Pharm, 2019, 34(12): 5765-5767. (in Chinese)
- [8] 邓帆, 关玉龙, 周芳, 等. 浅析《伤寒论》误治之变[J]. 中医药临床杂志, 2023, 35(1): 25-28.
DENG F, GUAN Y L, ZHOU F, et al. A brief analysis of the mismanagement of treatise on febrile diseases [J]. Clin J Tradit Chin Med, 2023, 35(1): 25-28. (in Chinese)
- [9] 高和.《国际睡眠障碍分类》(第三版)慢性失眠障碍的诊断标准[J]. 世界睡眠医学杂志, 2018, 5(5): 555-557.

- GAO H. International classification of sleep disorders (ICSD-3) diagnostic criteria for chronic insomnia[J]. *World J Sleep Med*, 2018, 5(5): 555-557. (in Chinese)
- [10] 吴萍萍, 焦银丽, 眭湘宜. 桂枝甘草龙骨牡蛎汤合交泰丸加减辅治不寐临床观察[J]. *实用中医药杂志*, 2021, 37(2): 217-219.
- WU P P, JIAO Y L, SUI X Y. Clinical observation on Guizhi Gancao Longgu Muli Decoction combined with Jiaotai Pill for adjuvant treatment of insomnia [J]. *J Pract Tradit Chin Med*, 2021, 37(2): 217-219. (in Chinese)
- [11] 黄宇新. 桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗高血压病合并失眠的研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2018.
- HUANG Y X. Study on the treatment of hypertension combined with insomnia with Guizhigancaolonggumuli Decoction[D]. Guangzhou: Guangzhou University of Chinese Medicine, 2018. (in Chinese)
- [12] 蔡艳, 叶玉妹, 张涛, 等. 桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减治疗阴虚火旺型更年期失眠疗效及对患者睡眠质量、神经递质的影响[J]. *中国实验方剂学杂志*, 2019, 25(9): 38-42.
- CAI Y, YE Y M, ZHANG T, et al. Clinical efficacy of modified Guizhi Gancao Longgu Muli Tang in treating menopausal insomnia and its effect on sleep quality and neurotransmitter [J]. *Chin J Exp Tradit Med Formulae*, 2019, 25(9): 38-42. (in Chinese)
- [13] 李达, 周亚滨. 经方桂枝甘草龙骨牡蛎汤的应用研究进展[J]. *湖北中医杂志*, 2018, 40(10): 63-66.
- LI D, ZHOU Y B. Research progress on the application of classic prescription Guizhi Gancao Longgu Muli Decoction [J]. *Hubei J Tradit Chin Med*, 2018, 40(10): 63-66. (in Chinese)
- [14] 黎崇裕, 李俊, 何婧, 等. 刘志龙应用经方治疗失眠辑要[J]. *河南中医*, 2022, 42(3): 348-352.
- LI C Y, LI J, HE J, et al. Summary of Liu Zhi-long's application of classic formulas in the treatment of insomnia [J]. *Henan Tradit Chin Med*, 2022, 42(3): 348-352. (in Chinese)
- [15] 林昱, 刘建忠, 王艳旭, 等. 基于中医传承辅助平台分析刘建忠教授治疗失眠的用药规律[J]. *福建中医药*, 2022, 53(10): 13-16.
- LIN Y, LIU J Z, WANG Y X, et al. Analysis on professor Liu Jianzhong's medication rules in treatment of insomnia based on traditional Chinese medicine inheritance support platform [J]. *Fujian J Tradit Chin Med*, 2022, 53(10): 13-16. (in Chinese)