

助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症 35 例

张敏丽 俞杭苏 求晓笑

新昌县中医院 浙江 新昌 312500

摘要 目的:探讨助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症的临床疗效。方法:选取 70 例肝气郁结型失眠患者作为研究对象,随机分成对照组与观察组,每组 35 例。对照组予以艾司唑仑片治疗,观察组予以艾司唑仑片口服,加助眠足浴包泡足,两组均治疗 4 周。比较两组患者中医证候积分、匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)、抑郁自评量表(SDS)评分和临床疗效。结果:治疗后两组中医证候积分、PSQI 及 SDS 评分均有下降,观察组中医证候积分及 PSQI 评分优于对照组($P < 0.05$);观察组总有效率高于对照组($P < 0.05$)。结论:肝气郁结型失眠患者采用助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗,可改善中医证候和睡眠质量,减少抑郁情绪,提高生活质量。

关键词 肝气郁结 失眠症 助眠足浴包 临床观察

失眠是以间断入睡或入睡困难且醒后难以继续入睡等为主症,对患者日常生活与工作造成严重影响的疾病^[1,2]。西医临床多采用苯二氮卓类药物、抗抑郁药或褪黑素受体激动剂对症治疗,目前这三类药物对改善睡眠有一定效果,但过度使用可导致药物依赖性,不良反应大,患者体验感不佳,临床应用存在局限性。中医对失眠认识较早,又称“不寐”,中医辨证法将失眠分为脾虚湿盛型、肝气郁结型、心脾两虚型、肝肾两虚型 4 种类型,其中又以肝气郁结型失眠最为常见^[3,4],治疗应从疏肝入手。本研究旨在探讨自制助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症的临床疗效。现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料:选取 2022 年 11 月至 2023 年 8 月我院 70 例肝气郁结型失眠患者作为研究对象,随机分为对照组与观察组,每组 35 例。对照组 35 例,男 16 例,女 19 例;平均年龄(57.14 ± 14.25)岁。观察组 35 例,男 18 例,女 17 例;平均年龄(56.09 ± 13.16)岁。两组间年龄、性别数据经统计软件分析处理,无统计学差异($P > 0.05$),具有可比性。本研究经医院医学伦理委员会批准通过。

1.2 选取标准;纳入标准:符合《中医内科常见病诊疗指南·中医病证部分》中肝气郁结型诊断标准,临床主要表现为失眠,并伴有胸部胀满、抑郁不悦、情绪不佳、胸胁部胀痛、善太息、脘闷暖气、脉弦;符合《中国精神疾病分类方案与诊断标准》关于失眠症的诊断标准;年龄 >

18 岁;患者及家属知情本研究并签署知情同意书。排除:妊娠期以及哺乳期妇女;合并焦虑症、精神分裂症等精神障碍者;合并严重肝、肾、心、肺功能障碍者;因环境因素、人为因素等引发的继发性失眠者;对本研究所用药物过敏者。

1.3 治疗方法:对照组予以艾司唑仑片(山东信谊制药有限公司,国药准字 H37023047)治疗,每晚睡前服 1 次,每次 1~2mg,连续治疗 4 周;观察组在对照组的基础上加助眠足浴包泡足,组成:北柴胡 10g,炒枳壳 10g,玫瑰花 6g,红花 6g,丹参 30g,牡蛎 10g,甘草 6g,石菖蒲 10g。每晚睡前泡 1 次,每次 20~30min,连续治疗 4 周。

1.4 观察指标:①采用本院自制中医证候积分量表,根据症状程度分为无症状、轻度症状、中度症状、重度症状,依次予以 0~3 分。②采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估两组治疗前后睡眠质量,量表包括催眠药物、入睡时间、睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、日间功能等 7 个因子,每个因子 0~3 分,分值范围 0~21 分,患者的睡眠质量与得分呈反比。③使用抑郁自评量表(SDS)评估患者的心理状态,量表分界值为 53 分,不良情绪严重程度和分数呈正比。④根据 PSQI 评分评估患者临床疗效:治愈:患者夜间睡眠时间 $\geq 6h$,睡眠状态恢复正常,醒后精力充足,PSQI 评分至少下降 75%;显效:患者夜间睡眠时间与治疗前相比至少增加 3h,睡眠深度明显改善,PSQI 评分下降 $\geq 50\%$ 且 $< 75\%$;有效:患者夜间睡眠时间与治疗前相比增加不足 3h,PSQI 评分下降 $\geq 25\%$ 且

<50%;无效:患者夜间睡眠时间未发生改善,PSQI 积分下降不足 25%。

1.5 统计学方法:采用 SPSS 27.0 软件分析处理数据,计量资料用平均值±标准差($\bar{x} \pm s$)表示,组内比较采用配对样本 t 检验,组间比较采用独立样本 t 检验,计数资料用 χ^2 检验, $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组中医证候积分比较:见表 1。

表 1 两组中医证候积分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	35	5.17±1.67	2.11±1.31**
对照组	35	4.91±1.67	3.09±1.38*

注:与治疗前比较,* $P < 0.05$;与对照组比较,# $P < 0.05$ 。

2.2 两组睡眠情况比较:见表 2。

表 2 两组 PSQI 总评分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	35	13.11±1.94	6.60±2.59**
对照组	35	12.57±2.29	8.31±2.11*

注:与治疗前比较,* $P < 0.05$;与对照组比较,# $P < 0.05$ 。

2.3 两组抑郁自评量表评估比较:见表 3。

表 3 两组 SDS 评分比较($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	治疗前	治疗后
观察组	35	60.94±4.30	42.57±8.14*
对照组	35	61.17±4.53	44.43±8.42*

注:与治疗前比较,* $P < 0.05$ 。

2.4 两组临床疗效比较:见表 4。

表 4 两组临床疗效比较

组别	例数	治愈	显效	有效	无效	总有效率
观察组	35	6	12	14	3	91.43%#
对照组	35	0	3	22	10	71.43%

注:与对照组比较,# $P < 0.05$ 。

3 讨论

不寐,即现代医学失眠症,因忧思劳神,营卫失和,心虚胆怯,或肝郁化火,胃气不和,痰火扰心等所致。临床以经常性不能获得正常睡眠,或不易入睡,或睡眠短浅易醒,甚则彻夜不眠,白天困乏,精力不济,可伴见头晕、耳鸣,健忘等为特征^[5]。不寐发病虽复杂多变,但七情内伤为主病因,一旦七情为病,五脏皆可郁滞,从而导致不寐^[6]。《素问·灵兰秘典论》中记载:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝藏魂,主情志,喜条达,恶抑郁。若数谋不决,或情志不畅则肝气郁结,气枢不转,欲伸则内扰神魂而致不寐,可见肝气郁结是不寐发生的基础病因。

乔明琦等^[7]提出的假说“多情交织共同致病首先伤肝”,更是验证了不寐多发于肝郁。

中药泡脚为中医传统外治法之一,具有操作简便、不良反应小、安全可靠、起效迅速、疗效明确等优点^[8]。助眠足浴包功效疏肝解郁,调和气血,宁心安神。方中北柴胡、炒枳壳、玫瑰花理气疏肝为君药,红花、丹参活血化痰为臣药,牡蛎、石菖蒲化痰安神开窍为佐药,甘草调和诸药为使药。诸药合用泡脚,可使药液通过肌肤毛窍、经络、穴位、腠理等发挥药效,达到治疗目的。另外,热水也能够刺激患者脚掌的神经末梢,放松足部肌肉,从而使大脑接受刺激信号,进而对大脑皮质产生抑制,加速患者入睡,改善患者睡眠质量^[9,10]。本研究结果显示:两组均可治疗肝气郁结型失眠症,能有效改善患者失眠、胸部胀满、胸胁疼痛、腕闷暖气、抑郁焦虑等证候积分,观察组改善优于对照组;PSQI 总评分明显低于对照组;观察组总有效率明显高于对照组。说明助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症效果优于单用艾司唑仑片。

综上所述,助眠足浴包联合艾司唑仑片治疗肝气郁结型失眠症可有效改善中医症状,提高睡眠质量,减轻抑郁情绪,提高临床疗效,值得临床进一步应用研究。

4 参考文献

- [1] 顾启超,高垣,沈卫东. 针刺配合穴位贴敷治疗失眠的疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2024,43(5):527-533.
- [2] 王志丹,陈少玫,韦启志. 中医药疗法治疗失眠临床观察[J]. 光明中医,2024,39(10):2031-2033.
- [3] 刘瑞粉. 柴胡疏肝散加减治疗肝气郁结型失眠的临床疗效[J]. 实用中西医结合临床,2022,22(1):35-37.
- [4] 王伟. 疏肝解郁安神汤对产后抑郁症(肝气郁结证)失眠患者负面情绪及血清指标变化的影响[J]. 基层中医药,2023,2(4):44-49.
- [5] 黄诗雅,黄遂和,张晓轩,等. 杨志敏运用通法辨治不寐经验探析[J]. 浙江中医杂志,2023,58(9):628-630.
- [6] 徐佳熠. 基于肝郁理论的不寐病证探讨及临床研究[D]. 杭州:浙江中医药大学,2023.
- [7] 乔明琦,于霞,张惠云,等. “多情交织共同致病首先伤肝”假说及其论证[J]. 山东中医药大学学报,2006,30(1):8-10.
- [8] 薛建华,胡晓凤,朱敏芳,等. 耳穴磁疗联合中药泡脚治疗慢性乙型病毒性肝炎的中医证候疗效及对患者肝功能、生活质量的影响[J]. 河北中医,2021,43(2):306-311.
- [9] 张崇元,石春辉. 中药浴联合足底穴位按摩治疗糖尿病足临床观察[J]. 实用中医药杂志,2020,36(6):799-801.
- [10] 郭雪培,傅廷东. 中药泡脚联合足底按摩治疗肾衰患者失眠的护理探讨[J]. 双足与保健,2019,28(14):189-190.

收稿日期 2024-06-07