

• 综 述 • DOI:10.3969/j.issn.1672-9455.2019.19.049

药枕治疗不寐的研究现状*

梁 曼 综述,余晓云,吴李莉[△] 审校

重庆市中医院肾病科,重庆 400011

关键词:药枕; 不寐; 中医

中图分类号:R244

文献标志码:A

文章编号:1672-9455(2019)19-2901-03

失眠亦称不寐,首载于《内经》,称“目不明”“不得卧”,《难经》始称不寐^[1],主要以睡眠时间、睡眠深度及睡眠质量不能满足机体日常需要为特征^[2]。失眠临床表现为入睡困难、寐而易醒或醒后不能再寐,部分患者时寐时醒,严重者整夜不能眠^[3]。长期失眠不仅使患者日间功能下降,影响他们的正常生活和工作,甚至还会导致身体机能紊乱,引发全身性躯体疾病,如心脏病、高血压等^[4-5],而且这类人群患上焦虑和抑郁症的概率也会上升^[6]。药枕是通过在枕芯中填充中药,以达到保健或治疗疾病的目的。现代研究认为,药枕发挥作用的机制主要是通过呼吸道吸收药物有效成分^[7]。药枕中的挥发物质在头部的自然重压及体湿的作用下缓慢释放,通过吸入药物有效成分进入血液循环而发挥作用,即古代医家华佗所提到的“闻香祛病”之理。本文对药枕治疗不寐的研究现状进行回顾性分析和总结,并分析其不足,以期在不寐的治疗提供更多的理论依据。

1 不寐的中医分型

传统医学将不寐分为五型:肝火扰心证、痰热扰心证、心肾不交证、心脾两虚证及心胆气虚证。(1)肝火扰心证:忧怒伤肝,肝失条达,气郁化火,上扰心神则不寐;肝气犯胃则不思饮食;肝郁化火则急躁易怒;肝火乘胃,胃热则口渴喜饮;火热上扰,故目赤口苦;小便黄赤,大便秘结;舌红、苔黄、脉弦数均为热象。(2)痰热扰心证:宿食停滞,积湿成痰,因疾生热,痰热上扰,心烦不寐;痰湿壅遏于中,气机不畅,胃失和降,故见胸闷、恶食暖气或呕恶;清阳被蒙,故头重目眩;苔黄,脉滑数为痰热、宿食内停之征。(3)心肾不交证:肾阴不足,不能上交于心,心肝火旺,虚热扰神,故心烦不寐,心悸不安;肾精亏耗,髓海空虚,故头晕、耳鸣、健忘;腰府失养则腰酸;精关不固,故而梦遗;口干津少,五心烦热;舌红、脉细数均为阴虚火旺之象。(4)心脾两虚证:心脾亏虚,血不养心,神不守舍,故多梦易醒、健忘、心净;气血亏虚,不能上奉于脑,清阳不升,故头晕目眩;血虚不荣,故面色少华,舌淡;脾失健运,则饮食无味;血少气虚,故肢倦神疲,脉虚弱。(5)

心胆气虚证:心虚则心神不安,胆虚则善惊易恐,故多梦易醒,心净善惊;气短倦怠,小便清长为气虚之象;舌淡、脉弦细均为气血不足之表现。

2 药枕治疗不寐的现状

2.1 药枕联合耳穴治疗不寐 卓小萍等^[8]对胸痹心痛病不寐患者应用耳穴埋籽联合中药药枕的方法进行治疗。耳穴取穴心、脑、交感及神门;用镊子将王不留籽贴于相应穴位上,按压相应穴位 1~3 min,每天按压 3~5 次,3 d 更换 1 次,两耳交替进行,每 4 次为 1 个疗程。用决明子、菊花、蚕沙、夜交藤共研细末,装入枕芯,每晚睡前置于患者枕部,每次 6 h 以上。此方法的有效率为 95.0%。

汤娟娟等^[9]亦用芳香中药药枕联合耳穴压贴对卒中后抑郁患者进行干预。取穴神门、肝、肾、心、脑穴,将粘有王不留籽的胶布贴于上述耳穴上,按压穴位 1~2 min,每天按压 3 次。将香附、郁金、石菖蒲、玫瑰花、月季花、玳玳花、绿梅花、佛手花,香附、郁金、石菖蒲研粗末,五花取原生态干草制成药枕,使用前将药枕用电热恒温培养箱加热至 55℃,再将药枕放置于普通枕头正中,横垫在患者后项及枕部。共干预 4 周,此方法对此类患者效果较好。

尹会玲^[10]采用自制睡眠枕联合耳穴埋籽治疗慢性失眠。用夜交藤、柏子仁、沉香、木香、丁香、石菖蒲等制成睡眠枕。耳穴埋籽选穴:皮质下、交感下、内分泌、神门等,每次按揉 3~5 min,双耳交替进行,隔天 1 次,5~7 d 为 1 个疗程。此方法男性有效率为 86.5%,女性有效率为 93.0%。

仇英萍等^[11]针对 4 种不同类型的老年不寐患者,分别采用不同药方的中药枕联合不同穴位进行耳穴压豆。药枕每晚睡前置于患者枕部,每次 6 h 以上;穴位按压 2 min,每天 3~5 次,双耳交替进行;同时治疗 2 周后,失眠症状得到不同程度的改善。

2.2 药枕联合中药方剂治疗不寐 张文涛等^[12]采用浴足联合中药枕的方法干预失眠症,取腿浴不寐方(药物组成:磁石、威灵仙、夜交藤晒干或烘干研成细末),在腿浴机中加入 2 000 mL 开水冲泡,待水温至

* 基金项目:重庆市卫生和计划生育委员会中医药科技项目(ZY20170231)。

[△] 通信作者, E-mail:172511048@qq.com。

40~45 ℃ 左右浸泡双腿,1 次/天,每次 20~30 min。配合安神药枕(组方:决明子、野菊花、夏枯草等晒干或烘干研成粗末,装入枕芯中制成药枕),使用时将药枕置于患者枕部即可,3~5 d 更换 1 次药物,治疗 3 周,总有效率为 86.7%。

范雪峰^[13]研究显示,采用药枕结合中药内服治疗顽固性失眠。采用百合、红景天、熟地、茯神、生牡蛎等,大枣为药引;每天 1 剂,水煎服。另用磁石粉、石菖蒲粗粉、蝉蜕、花生叶、合欢花制成药枕,每晚垫此枕头睡觉。2 周为 1 个疗程,连续 3 个疗程。该方法总有效率为 94.4%。

吴成杰等^[14]也提出,使用药枕外用、汤剂内服的方法来治疗失眠。使用夜交藤、合欢皮、酸枣仁、五味子粉碎成粗粉,混合均匀,填充棉质药袋内,20 d 为 1 个疗程,共 3 个疗程。结合重镇安神剂朱砂安神丸或滋养安神剂酸枣汤,服用 7 剂,治疗有效率为 95.7%。

2.3 药枕联合其他穴位治疗不寐 刘畅^[15]采用药枕加涌泉穴贴敷对失眠者进行治疗。用冰片、檀香、灯芯草、远志、夏枯草、生龙骨等研成粗末拌匀后,装入缝好的布枕中,每晚睡觉枕用。黑附片、吴茱萸打成粉后混匀,取药粉 3 g 用醋调成药糊,每晚临睡前用温水泡脚后,将药糊贴敷在 2 个脚心的涌泉穴处。两种方法同时使用,均治疗 1 个月。该方法治疗总有效率为 88.2%。

张晓峰等^[16]使用安神枕配合脐贴治疗失眠。用白菊花、合欢皮、夜交藤、茯神、生牡蛎等研成粗粉,拌匀,装入一长方形布袋制成安神枕;每晚当睡枕用,10 d 为 1 个疗程。用肉桂、吴茱萸、朱砂、琥珀研成细末,用凡士林调成软膏状,每次用黄豆大小,置于创可贴上,贴于患者脐部,每天换药 1 次,10 次为 1 个疗程,共治疗 2 个疗程。该方法治疗有效率为 81.0%。

曹玉琴^[17]亦用药枕联合神阙穴贴敷来治疗不寐,其中药枕处方为:柏子仁、菊花、夏枯草、蚕沙等拌匀,装入枕头套;每晚枕用,10 d 为 1 个疗程。将黄连、朱砂、当归等研末加蜂蜜调成直径 1 cm 大小,厚薄适中的圆形药饼,放于 3 cm×4 cm 一次性伤口敷贴上制成安神散穴贴,对准神阙穴贴敷,持续贴敷 4~6 h;1 次/天,睡前贴敷,5 d 为 1 个疗程,共 2 个疗程。该方法治疗总有效率为 90.0%。

周光珍^[18]采用安神枕配合温针灸治疗失眠也取得了一定效果。将灯芯草、丁香、菖蒲、远志、檀香等研制成粗末,拌匀,装入一长方形布袋中制成安眠枕,每晚当睡枕用,10 d 为 1 个疗程。取穴:印堂、安眠、神门等,每次选 4~5 个穴位,毫针刺法,实证泻法,虚证补法;针刺得气后取艾条一段置于针柄上,从下方点燃,施以温针灸,神阙穴只灸不针。1 次/天,每次 30 min,10 d 为 1 个疗程。治疗 30 例,痊愈 11 例,有效 13 例。该方法总有效率为 80.0%。

2.4 多种方法联合药枕治疗不寐 谢海娟等^[19]利用

耳穴贴压及中药泡脚联合药枕的方法治疗失眠。用王不留行耳穴贴压,主穴神门、心、皮质下等,配穴脾、耳尖和神经衰弱点等;常规按压更换。以金银花、薄荷、蚕沙、决明子、竹茹、薰衣草制成的药枕每晚垫此睡觉。并配以药方为红花、磁石、黄芩、柏子仁、当归、夜交藤等的中药浴足,同时加以三阴交穴、太溪穴、涌泉穴等穴位的按摩。以上治疗均进行 6 周。共治疗 48 例,治愈 18 例,有效 24 例,总有效率为 87.5%。

沈萍^[20]在治疗失眠中有所体会:失眠患者白天服用合理的药膳,如百合糯米粥、人参山药粥等;晚上用温水泡脚,并结合涌泉、太虚、神门等穴位进行按摩;辅以神门、心、肝、交感等耳针;最后选取合适中药制成药枕枕于头部入睡。按以上多种方式同时治疗,对失眠会起到缓解之效。

杨惠群^[21]联合多种中医方法对高血压失眠进行干预。同时采用耳穴压豆(质下、枕、交感、肾穴等)、中药浴足泡三阴交(夏枯草、桑枝、桑叶、川牛膝等兑成水浴)、中药药枕(白菊、炒决明子、夏枯草、远志,晚蚕沙等制成)、合理药膳(山药、柏子仁粥、百合粥、莲子银耳羹等)对患者进行治疗。共治疗 39 例,痊愈 6 例,显效 16 例,有效 14 例,有效率为 92.31%。

2.5 单纯使用药枕治疗不寐 有研究针对缺血性脑卒中和 ICU 的失眠患者应用中药药枕治疗不寐。脑卒中患者药枕成分为合欢花、夜交藤、菊花、灵磁石及冰片;ICU 患者药枕成分为夏枯草、合欢花、牡丹皮、薰衣草。所有药物均机械研制成粗粉,装入无纺布袋中;无纺布药袋装入枕套内上面正中,填充珍棉制成中药药枕,每晚枕之入睡,15 d 为 1 个研究周期。研究结果显示该方法对治疗失眠有效果^[22-23]。

肖艳平等^[24]应用自制安神定志枕来治疗肝胃郁热型胃脘痛患者的睡眠障碍。采用粗棉布制成 15 cm×25 cm 薄型药袋,沿中线缝合,隔成 2 个部分,分别放入干燥普通大米和决明子;再用粗棉布制成大小为 15 cm×8 cm 的 2 个药袋,分别装入菊花,缝制于大米和决明子药袋的两侧。将药枕置于普通枕头中心,枕之入睡,持续 12 d,取得了一定疗效。

郑霞等^[25]研发设计出一款中药药包枕芯药熏和高新纳米技术相结合的健康记忆枕——“颈康”,可缓解失眠和颈椎病带来的不适。

韩亮^[26]采用由合欢花、夜交藤、石菖蒲、远志、丹参制成的衡正枕眠安产品为 30 例患者治疗失眠,让其垫于颈部,以头部微微上仰为宜。每次至少 10 min 以上,2~3 次/天,以午睡或晚睡为主,15 d 为 1 个疗程。总有效率为 96.67%。

颜东岳^[27]使用 5 种自制药枕来治疗冬季失眠:(1)养心枕,用夜交藤、合欢花配制而成;(2)养血枕,用酸枣仁、丹参、黄芪配制而成;(3)磁石枕;(4)玉米须枕;(5)薰衣草枕。根据不同原因导致的失眠分别让患者使用以上 5 种药枕枕之入睡,认为能改善睡

眠质量。

张平^[28]、严君^[29]均谈到针对不同中医分型的失眠患者应用不同配方的药枕,对患者改善失眠有所帮助。

3 结 语

原卫生部统计资料显示,目前我国失眠者已达 120~140 万人次,失眠率高达 10%~20%;据专家估计,到 2020 年全球失眠者将超过 7 亿^[30]。应用中药药枕治疗各种类型的不寐现已有多种手段和方法,并且经统计学分析认为是有效的。失眠是世界性难题,中西医治疗方式也多种多样,各路学者亦众说纷纭。西医使用的口服药法,长期服用可出现健忘、消化功能减退、易成瘾等不良反应。中医治疗中的浅针、耳穴压豆、针灸等方法针对不寐虽有一定效果,但操作繁琐、要求精准,需专业医护人员执行,对于长期不寐患者的家庭治疗极不方便。药枕联合穴位、浴足等中医办法进行干预,虽有效果,但整体过程仍相对复杂。单纯使用药枕或药枕联合简单中医操作治疗不寐的方式简单有效,尤其适合不寐患者家庭自行使用,值得临床推广应用,但也应看到在药枕研究过程中存在的缺陷。如部分形成产品的药枕未针对不寐进行辨证分型用药,治疗目标过泛,可能在干预过程中缺乏严谨性。部分分型治疗的药枕配方凭借经验之说,未经过疗效观察,缺乏循证依据。更多的是,经过研究的药枕在得到疗效认可后未得到应有的应用和推广。

如何让治疗不寐的药枕使用规范化、标准化、流程化,如何能将一种好的中医方法行之有效地推行,是中医工作者值得思考的方向。

参考文献

- [1] 高颖,方祝元,吴伟. 中医内科学[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:128.
- [2] 胡勇,冯方俊. 冯方俊教授辨治失眠经验[J]. 亚太传统医药,2017,13(1):110-111.
- [3] 李磊,惠健,杜培学. 联合针灸对心脾两虚型失眠症患者睡眠质量的影响[J]. 检验医学与临床,2018,15(3):338-340.
- [4] VAN MILL J G, HOOGENDIJK W J, VOGELZANGS N, et al. Insomnia and sleep duration in a large cohort of patients with major depressive disorder and anxiety disorders[J]. J Clin Psychiatry, 2010, 71(3): 239-246.
- [5] CUNNINGTON D, JUNGE M F, FERNANDO A T. Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment[J]. Med J Aust, 2013, 199(8): S36-S40.
- [6] 谢洪燕. 右佐匹克隆联合氟哌噻吨治疗抑郁并发失眠的临床疗效[J]. 检验医学与临床, 2018, 15(3): 353-355.
- [7] 李文华,储珏,沈文博,等. 中药药枕在社区高血压病防治中的疗效研究[J]. 现代中医药, 2012, 32(2): 21-23.

- [8] 卓小萍,吴刚. 耳穴埋籽联合中药药枕治疗胸痹心痛病不寐的疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2017, 6(36): 97-98.
- [9] 汤娟娟,王俊杰,桑丽清. 芳香中药药枕联合耳穴贴压对卒中后抑郁患者的效果观察[J]. 中华护理杂志, 2015, 50(7): 848-851.
- [10] 尹会玲. 睡眠枕联合耳穴埋籽治疗慢性失眠 136 例效果观察[J]. 齐鲁护理杂志, 2012, 18(7): 123-124.
- [11] 仇英萍,马春霞,柯娟. 中药药枕联合耳穴压豆治疗老年性失眠的体会[J]. 江苏中医药, 2017, 49(12): 48-50.
- [12] 张文涛,邓小燕,马嫣,等. 外用不寐中药方联合治疗失眠症的临床疗效观察[J]. 中国保健营养, 2016, 5(10): 14.
- [13] 范雪峰. 药枕结合中药内服治疗顽固性失眠 36 例[J]. 实用中医药杂志, 2014, 30(12): 1101-1102.
- [14] 吴成杰,路军. 药枕外用汤剂内服提高睡眠质量[J]. 养生保健指南, 2017, 10(16): 247.
- [15] 刘畅. 药枕+涌泉穴贴敷治疗失眠[J]. 中国保健营养, 2017, 11(9): 378.
- [16] 张晓峰,杨秀玲. 中药安神枕配合脐贴治疗失眠 36 例[J]. 中医外治杂志, 2009, 18(5): 16-17.
- [17] 曹玉琴. 药枕联合安神散神阙穴贴敷治疗不寐的疗效观察[J]. 内蒙古中医药, 2016, 35(14): 113.
- [18] 周光珍. 中药安神枕配合温针灸治疗失眠 30 例[J]. 中国保健营养(中旬刊), 2013, 11(11): 495-496.
- [19] 谢海娟,姚菊峰,苗芙. 耳穴贴压配合中药泡脚及药枕联合治疗失眠的临床效果观察[J]. 中西医结合护理(中英文), 2017, 3(8): 62-64.
- [20] 沈萍. 中医对抗不寐[J]. 养生保健指南, 2016, 15(23): 305.
- [21] 杨惠群. 中医特色护理干预高血压失眠[J]. 中国中医急症, 2013, 22(6): 1069-1070.
- [22] 连小勤. 中药药枕对缺血性脑卒中失眠患者睡眠质量的影响[D]. 福州:福建中医药大学, 2015.
- [23] 连小勤,肖斌,关风光,等. 中药药枕对重症监护室病人睡眠质量的影响[J]. 全科护理, 2015, 13(19): 1833-1835.
- [24] 肖艳平,庾佳兴,杨婷. 自制安神定志枕应用于肝胃郁热型胃脘痛患者失眠障碍[J]. 护理学杂志, 2011, 26(23): 36-37.
- [25] 郑霞,王施,吴柠柠,等. 中药健康记忆枕“颈康”的开发与利用研究[J]. 饮食保健, 2017, 4(22): 109-110.
- [26] 韩亮. 衡正养生枕治疗四种慢性病的临床研究[J]. 中国现代药物应用, 2013, 7(17): 216-217.
- [27] 颜东岳. 五种自制药枕治疗冬季失眠[J]. 农村新技术, 2015, 33(12): 66.
- [28] 张平. 药枕巧解失眠苦[J]. 家庭医药, 2011, 10(11): 83.
- [29] 严君. 自制药枕治失眠[J]. 养生月刊, 2014, 35(10): 914-915.
- [30] 李巨琪,杨丹. 经方结合针灸治疗颈源性失眠举隅[J]. 检验医学与临床, 2015, 12(17): 2644-2645.

(收稿日期:2019-02-25 修回日期:2019-05-26)