

桑椹对老年便秘及睡眠障碍的疗效观察

广东省药物研究所 翁明翰 陈 珠

便秘与睡眠障碍为老年人常见病,而长期以来未有一种安全有效可供长期应用的药物。我们在临床实践的基础上,选用桑椹提取液治疗老年便秘和睡眠障碍,并与山楂糖浆进行自身前后双盲对照比较。现将观察结果报告如下。

一、治疗对象

便秘 50 例,均为非药物引起的粪便干燥难解、排便间隔时间超过 48 小时以上的患者。男 37 例,女 23 例;年龄 60~80 岁,平均年龄 67.5 岁。睡眠障碍 50 例,均为非药物、食物及精神因素干扰引致的入睡困难、早醒、寐中易醒(每晚超过 2 次),睡眠时间每晚不足 5 小时者。男、女各 25 例;年龄 60~79 岁,平均年龄 65.3 岁。

二、治疗方法

本研究采用自身前后双盲对照法,即同一患者相隔一个月分别服用桑椹糖浆和山楂糖浆进行观察。服桑椹为治疗组,服山楂为对照组,分别作自身治疗的疗效统计并进行比较。

治疗组:取相当桑椹干品 50 克的水提浸膏配成糖水剂 250 毫升(日剂量),日服一次。治疗 5 日为一疗程。治疗一个疗程后判定疗效。

对照组:取相当山楂干品 30 克的水提浸膏配成与治疗组色味相似的糖水剂 250 毫升(日剂量),其服药和观察方法同治疗组。

三、疗效标准

便秘:治疗一个疗程后,排便每日一次,便软成条者为显效;排便间隔时间缩短,粪便较前软者为有效;服药前后无明显变化者为无效。

睡眠障碍:治疗一个疗程后每晚睡眠时间延长 2 小时以上,易入睡,寐中不醒为显效;睡眠情况较服药前有改善,但仍未恢复正常者为有效;服药前后无变化为无效。

四、治疗结果(见附表)

附表 两组治疗便秘、睡眠障碍的疗效比较

组 别	便 秘			睡 眠 障 碍		
	显效	有效	无效	显效	有效	无效
治 疗 组	41(82)	8(16)	1(2)	36(72)	13(26)	1(2)
对 照 组	0	8(16)	42(84)	0	10(20)	40(80)

注:表内数据为例数(%)

附表表示:对便秘的疗效,治疗组的显效率为 82%,而对照组无一例显效;对睡眠障碍的疗效,治疗组的显效率为 72%,而对照组也无一例显效。经统计学处理,对便秘和睡眠障碍的疗效,两组比较有非常显著性差异($P < 0.01$)。

五、讨论

便秘和睡眠障碍在老年人中发病率很高。据作者对广州市部分 60 岁以上老人的调查,在 183 名老人中患有习惯性便秘者占 30.05%。另对 168 名老人所作脑血流图象的检测分析表明,有动脉硬化者高达 100%,其主要症状是睡眠障碍,包括睡眠时间缩短、入睡难、寐中易醒、惊梦、早醒等。因此,纠正便秘与睡眠障碍对保护老年人健康是十分重要的。

本研究提示,桑椹具有良好的通便及改善睡眠作用。桑椹性味甘寒,入肝肾经,具有滋阴补血、生津润燥功效,能治心肾不交或习惯性便秘(《闽南民间草药》)。动物试验表明,桑椹提取物对小白鼠有延长异戊巴比妥钠睡眠时间和促进肠蠕动的作用。急性毒性试验示本品的最大耐受量为成人的 147 倍。以上说明,桑椹治疗老年便秘和失眠,疗效可靠,可以长期服用,值得推广应用。