

献出版社,2001:63-64.

[5]America Psychiatric Association.Diagnostic and statistical manual of mental disorders[M].4th ed.Washington D C:America Psychiatric Association,1994:153-155.

[6]朱晓旭,谢鸣.焦虑症中医药治疗研究现状[J].北京中医药大学学报,2002,25(3):63.

* 宁夏回族自治区灵武市医院 (751400)

补气宁心法治疗老年失眠症 43 例临床观察

管苍益*

【关键词】 参芪五味子片; 老年慢性失眠

我国是世界上老龄人口最多的国家,目前老龄人口已经超过我国人口总数的10%以上^[1],随着人口老龄化,老年睡眠障碍患病率逐年上升,失眠是困扰老年人的常见病症之一,严重影响其生活质量。目前,临床上治疗老年失眠症存在一些误区,比如有滥用镇静催眠药等不规范现象,而应用传统中药干预该病的报道甚少。本研究将以匹兹堡睡眠质量指数为切入点,应用中成药参芪五味子片治疗老年失眠症,为改善老年人的睡眠提供有效的药物治疗法。

1 临床资料

按照美国睡眠障碍协会出版的睡眠障碍分类诊断和编码手册中失眠症的诊断标准^[2],选取2007年10月~2009年2月在本院接受治疗的老年失眠症患者85例,自愿参芪五味子片治疗,剔除合并严重肝肾功能不全、各系统严重疾病、酒药依赖、近期有癫痫发作及记录数据不足者。采用抽签法随机分为治疗组43例和对照组42例。治疗组43例中,男18例,女25例,年龄(65.5±5.3)岁,病程6个月~17年。入睡困难28例,多梦易醒15例,醒后难以入睡20例,彻夜不眠1例。对照组42例中男15例,女27例,年龄(64.7±6.8)岁,病程6个月~18年。入睡困难26例,多梦易醒15例,醒后难以入睡23例,彻夜不眠1例。两组患者的性别、年龄、病程及失眠类型等基础临床资料方面差异无统计学意义($P>0.05$),具有可比性。

2 方法

2.1 治疗方法

所有患者治疗前1周停用镇静催眠药和抗焦虑、抗抑郁剂,给予心理行为治疗,治疗组口服参芪五味子片(甘肃独一味生物制药股份有限公司生产)。1次5片,1日3次。对照组口服地西洋,每晚5mg,睡前服用。疗程8周。

2.2 观察指标

分别于治疗前、治疗4周、治疗8周,由患者填写调查问卷,内容包括入睡时间、觉醒次数、睡眠时间、对睡眠质量及睡眠效率的评价、中医症状量表等。根据问卷数据进行统计分析。

2.3 疗效标准

根据国家中医药管理局公布实施的《中医病证诊断疗效标准》和《中药新药临床指导原则》评定^[3,4]。临床控制:睡眠时间恢复或夜间睡眠时间在6小时以上,睡眠深沉,醒后精神充沛。显效:睡眠明显好转,睡眠时间增加3小时以上,睡眠深度增加。

有效:症状减轻,睡眠较前增加不足3小时。无效:治疗后失眠无明显改善或反加重。

2.4 统计学方法

采用SPSS 10.0软件进行统计分析,计数资料用 χ^2 检验,计量资料用t检验。

3 结果

治疗组43例中临床控制10例,显效15例,有效10例,无效8例,总有效率81.3%;对照组42例分别为8例、16例、11例、7例及83.3%。两组均能不同程度改善睡眠,但差异无统计学意义($P>0.05$)。

4 讨论

老年人睡眠障碍的临床特征主要表现为以下几个方面:夜间睡眠浅,易觉醒;深睡状态的慢波减少,致有效睡眠时间缩短睡眠相提前;出现早睡、早醒睡眠昼夜时间紊乱;夜间睡眠时间缩短,白日睡眠增多对时差变化适应能力差。

目前临床多用的苯二氮卓类药物虽然有良好的催眠、抗焦虑作用,但其缩短慢波睡眠时间,改变了正常睡眠结构,长期使用易产生共济失调,意识模糊、反常运动、幻觉、呼吸抑制以及肌无力等不良反应,且催眠药都可以产生耐受性,故老年人应慎用。中医从调整人体阴阳气血脏腑经络的平衡来治疗失眠症,不但可以达到高品质睡眠的效果,不良反应也相对较少,且药性平和,更适用于老年人长期使用。

参芪五味子片由南五味子、党参、黄芪、酸枣仁(炒)组成,具有补虚安神之功效。本研究显示,参芪五味子片治疗老年人慢性失眠具有较好的疗效,与地西泮相当,并克服了苯二氮卓类镇静催眠药的诸多不良反应。但鉴于本组资料病例数有限、评分受到患者主观因素和受教育程度等影响,结果有一定局限性。另外,还需要进一步追踪观察其对老年失眠症患者更长期的治疗效果。

参考文献

- [1]殷磊.老年护理学[M].北京:人民卫生出版社,2000:1-183.
- [2]汪向东,王希林,马弘,等.心理卫生评定量表手册.中国心理卫生杂志,1999,(增刊):375-378.
- [3]国家中医药管理局.中医病证诊断疗效标准.南京.南京人民出版社,1994:6.
- [4]中华人民共和国卫生部.中药新药临床研究指导原则·第1辑.北京:人民卫生出版社,1993:186.

* 福建省厦门市中医院 (361001)