

• 综 述 •

失眠抑郁与疏肝安神

梁 晓 春

中国医学科学院北京协和医学院北京协和医院, 北京市东城区东单大华路 1 号, 100730)

通讯方式: xcliang@vip.sina.com, 13621110806

[摘 要] 失眠容易导致各种心理问题, 抑郁是最常见的心理障碍之一。失眠与抑郁结伴而行, 互为因果。中医认为, 造成“不寐”的关键病机是心神不宁, 引起心神不宁的病因多种多样。由于社会的快速发展, 生活节奏的明显加快, 工作竞争的日趋激烈, 紧张焦虑情绪的不断增多, 使得肝郁引起的失眠明显增多。肝郁与“不寐”互为因果, 采用疏肝治疗可以起到安神的作用。

[关键词] 失眠; 抑郁; 疏肝; 安神; 不寐

失眠是指患者对睡眠时间不够和(或)睡眠质量不好并影响白天社会功能的一种主观体验。据中国睡眠研究会发布的报告称, 我国人群中存在睡眠障碍者达 38%, 高于世界平均水平^[1]。失眠容易导致各种心理问题, 抑郁是最常见的心理障碍之一, 已有许多研究发现两者存在密切关系。它们互为因果、互相促进, 导致失眠与抑郁症状迁延不愈、加重或复发。及早认识失眠患者同时存在的抑郁症状, 并及时给予处理, 是治疗失眠的重要组成部分。中医称失眠为“不寐”。“不寐”表现为入睡困难, 或睡而易醒, 或时醒时睡, 甚则彻夜不眠。造成“不寐”的关键病机是心神不宁, 引起心神不宁的病因则是多种多样, 既往文献中责之于肝失疏泄者为数不多, 用疏肝安神治疗者屈指可数, 用于疏肝安神的中成药几乎没有。近年来, 由于社会的快速发展, 生活节奏的明显加快, 工作竞争的日趋激烈, 紧张焦虑情绪的不断增多, 使得肝郁引起的失眠明显增多。本文就失眠抑郁与疏肝安神结合文献综述如下。

1 失眠与抑郁结伴而行

在通常情况下, 失眠是抑郁症的前兆。不论是年轻人还是老年人, 都会有失眠的情况发生, 失眠伴随而来的抑郁、焦虑等症状也司空见惯。王靖^[2]以匹茨堡睡眠质量指数(PSQI)、抑郁自评量表(SDS)及自制睡眠影响因素量表为测评工具, 调查大学生睡眠状况及影响因素。结果表明, 796 名大学生中 PSQI 平均分为(5.43±0.70)分, 睡眠障碍者 142 名(PSQI≥8)。男生和女生睡眠障碍检出率分别为 13.64%和 22.00%, 女生明显高于男生; 29.65%大学生有抑郁状态, 其中 31.36%存在睡眠障碍。抑

郁组学生 PSQI 各成分评分显著高于正常组。说明大学生的睡眠状况欠佳, 且与抑郁等多种因素相关。龚立超等^[3]采用老年抑郁量表(GDS)和 PSQI 对河北省唐山市市区内 8 所老年公寓中的老年人进行问卷调查。发现公寓老年人睡眠障碍患病率为 51.59%, 抑郁的患病率为 37.65%; 睡眠障碍者中抑郁患病率高于无睡眠障碍者。王雅丽等^[4]对门诊 257 例失眠患者采用阿森斯失眠量表、焦虑与抑郁自评量表进行调查问卷。结果阿森斯失眠量表失眠平均分为(13.63±4.03)分, 失眠得分 18 分以下者占 86.0%; 失眠合并焦虑或抑郁者分别占 37.7%和 34.6%; 失眠合并抑郁及焦虑者占 24.9%, 失眠与焦虑、抑郁呈正相关。受教育程度为失眠的影响因素, 体质量指数、生活习惯为焦虑的影响因素, 体质量指数为抑郁的影响因素。失眠与焦虑、抑郁相互影响, 受教育程度低者失眠得分较高, 低体质量指数为焦虑、抑郁的影响因素, 不规律的生活习惯是焦虑的影响因素。老年期患者无论有无睡眠障碍, 其焦虑、抑郁发生率均较正常人高, 而且老年期患者睡眠障碍程度越重, 焦虑、抑郁发生率就越高^[5-6]。张磊等^[7]发现, 临床失眠者常常出现主观睡眠感与实际睡眠情况不一致的现象, 为此对主诉失眠的门诊患者的睡眠质量进行了评估并探讨了其与生命质量的相关性。收集 64 例以失眠为主诉的患者并已接受多导睡眠图(PSG)检查的门诊患者的资料, 以 PSQI 评估主观睡眠质量, 以 SF-36 健康调查量表评估生命质量, 以贝克抑郁问卷(BDI)、贝克焦虑问卷(BAI)评估情绪状态。结果表明, 本组失眠就诊者 90%主观评价睡眠质量差, 其 PSG 指标中与正常对

照相比睡眠潜伏期延长、清醒次数增加、睡眠效率降低、快动眼睡眠潜伏期延长。失眠就诊者 PSQI 总分与 SF-36 健康调查量表总分呈负相关。另有发现,存在严重睡眠障碍的抑郁患者的康复明显滞后于睡眠障碍不明显患者,认为抑郁症的睡眠障碍直接影响其康复和预后,在抑郁症的治疗过程中应加强对睡眠障碍的原因分析和治疗^[8]。另有研究发现,快动眼期睡眠潜伏期缩短是内源性抑郁症的特征性改变,还有 S3、S4 睡眠减少;快动眼期睡眠密度增加;睡眠效率降低及快动眼期睡眠时间增多等异常。抑郁症患者存在睡眠行为与睡眠生理相一致的异常改变^[9]。

2 肝郁与“不寐”互为因果

“不寐”为心神不宁所致,究其病因,或由心血不足,或因心肾不交,或属心脾两虚。正如《素问·病能论》曰:“人有卧而有所不安者,脏有所伤,及精有所乏,倚则不安。”故心、肝、脾、肺、肾任何脏腑的功能失调皆可致失眠。但由于社会环境和生活方式的改变,人们的生活节奏加快,心理压力增加,由心情压抑肝气郁结所致的失眠在临床上明显增加,且与肝气郁结互为因果,肝郁可致失眠,失眠会影响情绪,加重肝郁,形成恶性循环。中医认为,肝为刚脏,体阴而用阳;主疏泄,肝藏血,血舍魂,调节人体的情志变化。由于情志不遂,可致肝气郁结,气郁化火,火热上扰,心神不安而不寐。正如《症因脉治·内伤不得卧》所云:“肝火不得卧之因,或因恼怒伤肝,肝气郁滞;或尽力谋虑,肝血所伤。肝藏血,阳火扰动血室,则夜不宁矣。”说明失眠症与肝的疏泄功能密切相关。《血证论·卧寐》曰:“昼则魂游于目而能视,夜则魂归于肝而能寐”;“寐者,神返舍,息归根之谓也”;“肝藏血,血舍魂”。魂归于肝,人寐则安。强调肝藏血的生理功能正常是保证睡眠的基本条件。肝郁与气滞、血虚及火、痰、瘀等病理产物互为因果,是失眠发病或加重的主要机理。临床资料证实,肝郁在失眠患者中已经成为主要的证型。张庆祥等^[10]对原发性失眠患者 204 例进行分析,结果显示,失眠患者以肝郁证居多,占 57.35%,其中尤以肝郁脾虚和肝胃不和者为多,分别占 21.08% 与 7.35%。认为女性、生活工作压力、负性生活事件、负性情志及平素性情不稳、急躁易怒是此类病证的危险因素,其临床表现以入睡困难、睡眠时间减少及日间功能障碍居多。马捷等^[11]通过计算机检索和手工检索国内外有关中医药治疗失眠的文献。将纳

入的 425 篇文献进行证型分布情况统计与评价。结果发现,425 篇文献中出现的证型共计 42 种,经证候名称规范方法归纳后为 26 种。其中单纯涉及“肝”的证型(37.93%)分别为肝郁化火、肝郁气滞、肝阳上亢、肝郁血瘀、肝血亏虚、肝肾阴亏、肝郁脾虚。说明失眠从肝论治具备理论依据及临床实践基础,在以情志失调为主因所致失眠的患者群中,均可从肝辨证论治。许红^[12]对以失眠为主症及其相关疾病前来就诊的 1018 例患者进行了相关因素调查分析,发现多数失眠患者与负面情绪刺激有关,其中精神过劳 205 例,情志不悦 212 例,惊吓紧张 109 例,共占 51.7%。

3 疏肝与安神相得益彰

情志不遂肝气郁结,或郁而化火,上扰心神;或气滞血瘀,血不舍魂,都可导致睡眠障碍。因此,疏肝治疗失眠就成为其核心环节。胡学军等^[13]报道用柴胡郁金汤(柴胡 10 g,郁金 10 g,香附 10 g,合欢皮 15 g,栀子 10 g,夏枯草 12 g,天竺黄 15 g,夜交藤 30 g,丹参 15 g,珍珠母 30 g,延胡索 15 g,柏子仁 12 g,茯神 12 g,远志 10 g,龙齿 15 g,甘草 5 g)治疗 112 例失眠症患者,治疗后患者入睡时间、睡眠时间、睡眠效率等睡眠质量指标均有明显改善,提高患者总睡眠质量的有效率达 94.6%,总体生存质量改善率达 91.1%。郭岳^[14]用理气解郁宁神汤(龙胆、泽泻、白芍、半夏各 10 g,柴胡、陈皮、合欢花、合欢皮各 15 g,黄芩、炒栀子、厚朴、枳壳、苍术各 12 g,车前子 6 g,夜交藤 30 g,酸枣仁 25 g,丹参 20 g,橘红 8 g)治疗肝郁化火型不寐 53 例,并与 53 例口服安定、B 族维生素、谷维素治疗做对照。2 周为 1 个疗程,治疗 3 个疗程后,停药 2 周,再随访 1~2 个月,观察疗效。结果治疗组总有效率为 83.02%,对照组为 58.49%,两组比较有显著差异。王志刚等^[15]采用柴连疏肝合剂(柴胡 10 g,枳壳 10 g,郁金 10 g,香附 10 g,黄连 6 g,炒酸枣仁 30 g,柏子仁 15 g,夜交藤 30 g,合欢皮 15 g,磁石 30 g,紫石英 15 g,琥珀 6 g,远志 15 g)治疗 60 例失眠患者,并与艾司唑仑组对照,观察 PSQI 及肝郁化火证候积分变化。结果治疗组总有效率为 89.9%,对照组为 83.3%。许红等^[16]采用国际通用的失眠症临床观察调查表(SPIEGEL 量表),观察从肝论治基本方落花安神合剂(柴胡、龙骨、钩藤、蝉蜕、郁金、石菖蒲、白芍、丹参、合欢皮为主)对失眠的疗效。分为从肝论治未服安眠药组 81 例,从肝论治服安眠药组 40 例。结果从肝论治未服

安眠药组临床痊愈 13.5%，显效 42.0%，有效 28.5%，无效 16.0%，总有效率 84.0%；从肝论治服安眠药组临床痊愈 5.0%，显效 32.5%，有效 55.0%，无效 7.5%，总有效率 92.5%。赵学军等^[17]采用 PSQI 量表观察疏肝和胃颗粒（由香附、佛手、茯苓、厚朴、麦芽、甘草、旋覆花、黄芩等组成），证实该方对失眠有良好的疗效。梅群丽等^[18]将 72 例肝郁化火型失眠患者随机分为两组，每组 36 例，分别用丹桅逍遥散加减和西药舒乐安定对照治疗，比较两组间临床疗效和睡眠改善时间，结果表明，治疗组总有效率为 88.89%，对照组为 77.98%。丹桅逍遥散加味方治疗失眠还有类似报道，蒋陆平等^[19]采用汉密尔顿焦虑量表（HAMA）、疗效总评量表（CGI-SD）评定解郁丸（白芍、柴胡、当归、郁金、茯苓、百合、合欢皮、甘草、小麦、大枣）治疗失眠的临床疗效。6 周后治疗组 HAMA 及 CGI-SI 评分均有明显改善，与对照组（艾司唑仑）比较，两组差异无显著性，但不良反应明显低于对照组。

4 小结

失眠是由于多种社会、心理因素或躯体疾病所导致的一种睡眠障碍，又常常是抑郁、焦虑等病症的先驱症状。中医认为，肝主疏泄，若肝气郁结，郁久化热，热扰心神，可致心神不宁；肝失疏泄，藏血不足，血不舍魂，可致魂不守舍，因而治疗失眠应强调从肝论治。上述文献也说明，肝郁与失眠互为因果，疏肝与安神相得益彰。但其研究比较粗浅，处方不固定，且随证加减，多为小样本观察。因此，今后应开展大样本、多中心、随机对照的临床试验，为疏肝法治疗失眠症的疗效及安全性提供可信的证据。另外，应该强调综合治疗，文献中对于心理、精神及行为治疗记述不够全面。古人云“先睡心，后睡眠”。尤其是对于肝气不疏的失眠患者更应该强调怡情养性，形神共养，掌握解决心理冲突和释放心理压力的方法，提高心理承受能力，以期达到改善睡眠质量和调整整体状态的效果。

参考文献

- [1] 中国睡眠研究会. 我国四成居民存在睡眠障碍[EB/OL]. (2013-03-19). <http://www.csrj.bj.cn/kepubdetail.aspx?NewsId>.
- [2] 王靖. 大学生睡眠状况与影响因素分析研究[J]. 公共卫生与预防医学, 2012, 23(1): 56-58.
- [3] 龚立超, 陈长香, 姚锡娟, 等. 老年公寓老年人睡眠障碍与抑郁的相关性分析[J]. 现代预防医学, 2012, 39(16): 4175-4178.

- [4] 王雅丽, 黄俊山, 曾雪爱, 等. 门诊失眠患者焦虑、抑郁情况及其影响因素分析[J]. 检验医学与临床, 2011, 8(20): 2435-2437.
- [5] 尤志珺, 刘丹荣. 老年期患者睡眠质量与焦虑抑郁情绪的相关性研究[J]. 中国老年保健医学杂志, 2012, 10(1): 23-24.
- [6] 刘平, 苏宁, 姜树军, 等. 老年患者失眠与焦虑抑郁的相关性研究[J]. 中华保健医学杂志, 2011, 13(3): 240-241.
- [7] 张磊, 马燕桃, 李瑞芳, 等. 主诉失眠的门诊就诊者主客观评估的睡眠质量与生命质量[J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25(10): 746-750.
- [8] 郭克峰, 关菊香. 抑郁症患者睡眠障碍与康复的关系研究[J]. 中国临床康复, 2002, 6(7): 952-953.
- [9] 余海鹰, 崔庶, 王宏, 等. 抑郁症患者睡眠行为及睡眠生理障碍的研究[J]. 中华精神科杂志, 2000, 33(1): 23-25.
- [10] 张庆祥, 申艳红, 沈涛. 肝郁失眠致病因素流行病学调查研究[J]. 山东中医药大学学报, 2010, 34(1): 30-31.
- [11] 马捷, 李峰, 宋月晗, 等. 从肝论治失眠的文献研究[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(4): 1076-1079.
- [12] 许红. 失眠症 1018 例相关因素调查分析: 附 553 例疗效观察[J]. 辽宁中医杂志, 2005, 32(2): 114-115.
- [13] 胡学军, 朱红霞, 曲靖, 等. 柴胡郁金汤对失眠症患者睡眠质量和生活质量影响的临床观察[J]. 中国临床医生, 2010, 38(9): 43-45.
- [14] 郭岳. 理气解郁宁神汤治疗肝郁化火型不寐症 53 例[J]. 陕西中医, 2010, 31(2): 166-167.
- [15] 王志刚, 李巧霞. 柴连疏肝合剂治疗失眠症（肝郁化火型）的临床研究[J]. 甘肃中医, 2011, 24(6): 28-29.
- [16] 许红, 施明, 苏泓, 等. 从肝论治基本方治疗失眠症临床验证观察[J]. 中国中医基础医学杂志, 2005, 11(9): 701-703.
- [17] 赵学军, 战晓依, 区惠嘉, 等. 疏肝和胃法治疗失眠[J]. 中国中医基础医学杂志, 2006, 12(1): 70-71.
- [18] 梅群丽, 董梦久, 陈景辉. 丹桅逍遥散加减治疗肝郁化火型失眠的疗效观察[J]. 吉林中医药, 2009, 29(6): 475-476.
- [19] 蒋陆平, 徐兴健. 解郁丸治疗失眠症 34 例[J]. 中医杂志, 2008, 49(6): 556-557.

(收稿日期: 2013-03-20; 修回日期: 2013-04-08)

[编辑: 黄健]

欢迎邮购《中医杂志》光盘合订本

1951—1986 年(4 张光盘)480 元; 1987—1994 年(1 张光盘)260 元; 1995—2004 年(1 张光盘)280 元。光盘合订本为计算机用数据光盘, 收入了同期出版的全部《中医杂志》的内容, 可对所有文章进行任意字检索, 方便实用。

汇款地址: 北京东直门内南小街 16 号中医杂志北京医海林音像书店, 邮政编码: 100700, 电话: (010) 64035632。网址: <http://www.jtcm.net.cn>。