

# 中醫輔助治療失眠焦慮

◎新北市立土城醫院中醫科主治醫師 馬維玉



## 專長

更年期症候群、失眠、焦慮、便秘、調經



「醫師，我晚上都很難入睡，躺在床上一直想說離天亮只剩幾小時了，要趕快睡，但卻就更睡不著了！怎麼辦啊？」這是在診間我們常會聽到失眠患者與醫師的對話。失眠常與焦慮息息相關，患者常常是因焦慮而失眠，然後因失眠而更焦慮，如此反覆發生陷入惡性循環，最後兩者都越來越嚴重。這種情況之下，除了較直接的治療失眠，處理患者的焦慮也是很重要的一項課題。

中醫很早就知道要從情緒上處理失眠問題，因此治療睡眠問題的處方，大多都有安定心神的作用。如常見的酸棗仁湯，本身就有寧心安神的效果，而治療多夢常用的龍骨、牡蠣湯系列則有重鎮安神之效。此外，因病人常常緊張焦慮而處方加味道遙散等藥物，回診時病人除了回答服用藥物後焦慮有減緩，常常會驚喜地發現夜間睡眠也跟著改善。

除了藥物之外，患者要願意改變自己的生活習慣，才是能長久改善睡眠的根本

之道。通常我們會花一些時間把惡性循環點出來跟病人討論，檢視病人平時的睡眠與生活習慣，找出病人可以改變的方向。這些習慣調整可以分為下列幾點：

### 一、調整睡眠習慣

固定的睡眠時間，有助於維持規律的生理時鐘，偶爾熬夜也須盡快回復原本的入睡及睡眠時間，比一直變動來得好，當然還是建議患者盡量不要熬夜。光線與褪黑激素的分泌有關，天然的陽光可以幫助調節患者的生理時鐘，早晨受到陽光照射有助於清醒，而晚上接受太多光刺激，尤其是藍光，像是睡前玩手機、窗簾遮光不足、開燈睡覺、鄰居螢光燈招牌光害等，都有可能影響睡眠。其次是白天補眠的問題，適當的小睡可以提振精神，但不要睡太久（超過半小時），因白天睡太多也會造成晚上睡眠的驅動力下降，容易失眠的人就會更難睡著。

### 二、調整飲食習慣

避免咖啡因含量高的飲食，例如茶與咖啡，建議容易失眠的人

中午過後就不要喝茶或咖啡。另外要避免在睡前飲用過多水分或利尿的飲品，以免因夜尿打斷睡眠。酒精也會降低睡眠品質，雖然喝酒後會想睡，但實驗結果顯示真正深眠的時間反而會減少。相反地有些物質攝入可以幫助睡眠，像色胺酸是血清素的原料，存在於香蕉、牛奶、堅果、蛋、豆、魚肉類及全穀雜糧中，血清素本身可以調節情緒讓人放鬆，它又是褪黑激素的原料，因而能幫助睡眠。除了直接攝取色胺酸，在色胺酸 - 血清素 - 褪黑激素的路徑中也有許多營養素參與，例如大量存在於蛋、豆、魚肉、五穀根莖類以及深綠色蔬菜中的維生素 B 群，以及富含於核果、牛奶、蛋、肝臟、深色葉類蔬菜、柑橘類、全穀雜糧、花豆、蠶豆等食物內的葉酸。

### 三、解決焦慮的生活方法及輔助治療

舉例來說，如果躺下後卻睡不著，很多病人繼續躺著一直強迫自己入睡，但這樣反而加重焦慮感，更難入眠，此時不如起床做

些輕鬆的事情，轉移注意力，但切忌刺激性活動（如運動或玩遊戲）。睡前若容易胡思亂想，擔心事情沒做完，則可以藉由提前準備好隔天要用的東西，或是將容易忘記的代辦事項記錄在筆記本或手機裡，來降低焦慮感。

除了改變習慣，有些能幫助緩和情緒的輔助療法，例如穴位按壓、冥想、聽舒眠音樂等，也可以鼓勵患者嘗試，找出適合自己的方式。此外，建立白天的運動習慣不但能減緩焦慮，也能改善睡眠品質，對於整體身體狀況是有益的，患者可以根據自己的身體狀況，選擇適合的運動項目規

律運動。

除了中醫介入，若失眠非常嚴重，也不要害怕尋求西醫的幫助。西藥的優點是效果好且快速，短期內藉由西藥打破惡性循環，再加上中藥調整身體狀態（但中藥與西藥應隔 1 小時服用，避免交互作用），並開始建立正確的習慣，情況較穩定後西藥與中藥就可以陸續開始慢慢減藥乃至停藥。使用藥物治療失眠焦慮並非讓患者對藥物產生依賴性，而是藉由藥物輔佐當下自癒能力不足的身體，在過渡期改善生活品質，最終恢復自治及維持健康的能力。☞

