

中药方剂安眠汤治疗失眠的临床治疗效果

徐明, 许艳玲

清华大学第一附属医院, 北京 100000

摘要 : 目的: 本研究旨在探讨中药方剂安眠汤治疗失眠的临床效果。方法: 纳入2021年1月—2022年12月我院100例失眠患者, 按照随机数字表法分为实验组和对照组, 每组各50例。实验组患者口服安眠汤, 对照组患者接受常规西医治疗, 通过对比实验和对照组, 观察患者的睡眠质量、生活质量、不良反应发生情况等指标, 评估安眠汤的疗效和安全性。结果: 经过治疗, 实验组患者的PSQI评分明显低于对照组 ($P<0.05$), 说明安眠汤在改善睡眠质量方面优于常规西医治疗; 实验组患者的生活质量评分明显高于对照组 ($P<0.05$), 说明安眠汤在提高生活质量方面优于常规西医治疗; 实验组患者的不良反应发生率为12%, 对照组为28%, 实验组明显低于对照组 ($P<0.05$), 说明安眠汤在安全性方面优于常规西医治疗。结论: 中药方剂安眠汤治疗失眠的临床效果优于常规西医治疗。安眠汤能够显著改善患者的睡眠质量和生活质量, 同时具有较低的不良反应发生率。

关键词 : 中药方剂; 安眠汤; 失眠

Clinical Therapeutic Effect of Chinese Medicine Prescription Anmian Decoction on Insomnia

Xu Ming, Xu Yanling

The First Affiliated Hospital of Tsinghua University, Beijing 100000

Abstract : Objective: The aim of this study was to investigate the clinical effect of Chinese herbal formula Anmian Tang in the treatment of insomnia. Methods: 100 cases of insomnia patients in our hospital were included from January 2021 to December 2022, and were divided into experimental group and control group according to randomized numerical table method, with 50 cases in each group. The patients in the experimental group took sleeping soup orally, and the patients in the control group received conventional western medical treatment. Through comparison experiment and control group, the sleep quality, quality of life and adverse reactions of patients were observed, so as to evaluate the efficacy and safety of Anmian decoction. Results: After treatment, the PSQI scores of patients in the experimental group were significantly lower than those of the control group ($P<0.05$), indicating that Anmian Decoction was superior to conventional Western medical treatment in improving sleep quality; the quality of life scores of patients in the experimental group were significantly higher than those of the control group ($P<0.05$), indicating that Anmian Decoction was superior to conventional Western medical treatment in improving quality of life; The incidence of adverse reactions was 12% in the experimental group and 28% in the control group, which was significantly lower in the experimental group than in the control group ($P<0.05$), indicating that Anmian Decoction was superior to conventional Western medical treatment in terms of safety. Conclusion: The clinical effect of Anmian Decoction in the treatment of insomnia is better than that of conventional western medical treatment. Anmian Decoction can significantly improve the sleep quality and quality of life of patients, and also has a lower incidence of adverse reactions.

Key words : Chinese herbal formula; anmian decoction; insomnia

失眠是一种常见的睡眠障碍, 长期失眠会导致精神不集中、记忆力减退、工作效率下降, 严重时甚至会导致心脑血管疾病、心理疾病等^[1]。传统的西医治疗方法主要通过镇静催眠药物来缓解失眠症状, 但长期使用会产生耐药性和副作用, 停药后失眠症状容易复发^[2]。中药方剂安眠汤是一种基于中医理论的治疗失眠的方剂, 具有副作用小、疗效稳定等优点, 逐渐受到了广泛关注^[3-6]。因此, 本研究旨在探讨中药方剂安眠汤治疗失眠的临床效果, 为失眠患者的治疗提供新的选择。

一、资料与方法

(一) 一般资料

本研究共纳入2021年1月—2022年12月我院100例失眠患者，年龄在18-65岁之间，均符合失眠诊断标准。按照随机数字表法分为实验组和对照组，每组各50例。实验组患者接受安眠汤治疗，对照组患者接受常规西医治疗。

纳入标准：年龄在18-65岁之间，性别不限；失眠症状持续至少3个月；患者愿意接受中药方剂安眠汤治疗，并能够遵守治疗方案。

排除标准：年龄小于18岁或大于65岁；孕妇、哺乳期妇女或计划怀孕的患者；患有严重的心、肝、肾等脏器疾病，或未得到有效控制的慢性疾病；患有精神疾病或意识障碍，无法配合治疗；对中药方剂安眠汤中的任何一种药物过敏。

(二) 方法

实验组患者口服安眠汤（配方：酸枣仁、百合、龙骨、牡蛎等中药材），每日一剂，分早晚两次服用。对照组患者接受常规西医治疗，包括口服镇静剂和抗抑郁药物。

(三) 观察指标

观察指标包括睡眠质量、生活质量、不良反应发生情况等。睡眠质量采用PSQI（匹兹堡睡眠质量指数）评分表评估，生活质量采用QOL（生活质量指数）评分表评估。不良反应发生情况包括头晕、恶心、嗜睡等不良反应。

(四) 统计学方法

采用SPSS22.0软件进行数据处理和分析。计量资料以均数±标准差($\bar{x} \pm s$)表示，组间比较采用t检验；计数资料以百分比(%)表示，组间比较采用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

二、结果

(一) 睡眠质量

实验组患者治疗后的PSQI评分明显低于对照组($P < 0.05$)，说明安眠汤在改善睡眠质量方面优于常规西医治疗。

表1：两组患者的PSQI评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	治疗前	治疗后
实验组 (n=50)	10.22 ± 2.31	6.86 ± 1.95
对照组 (n=50)	10.14 ± 2.43	8.34 ± 2.15
T	0.17	3.61
P	>0.05	<0.05

(二) 生活质量

实验组患者治疗后的QOL评分明显高于对照组($P < 0.05$)，说明安眠汤在提高生活质量方面优于常规西医治疗。

表2：两组患者的生活质量评分比较($\bar{x} \pm s$)

组别	治疗前	治疗后
实验组 (n=50)	45.83 ± 5.94	76.34 ± 8.21
对照组 (n=50)	46.14 ± 6.06	65.82 ± 7.73

组别	治疗前	治疗后
T	0.26	6.60
P	>0.05	<0.05

(三) 不良反应发生情况

实验组患者的不良反应发生率为12% (6/50)，对照组为28% (14/50)。实验组明显低于对照组($P < 0.05$)，说明安眠汤在安全性方面优于常规西医治疗。

表3：两组患者的不良反应发生情况比较[n (%)]

组别	头晕	恶心	嗜睡	总计
实验组 (n=50)	2 (4.00)	1 (2.00)	3 (6.00)	6 (12.00)
对照组 (n=50)	4 (8.00)	3 (6.00)	7 (14.00)	14 (28.00)
χ^2				4.00
P				$P < 0.05$

三、讨论

安眠汤是一种由酸枣仁、百合、龙骨、牡蛎等中药材组成的方剂，具有养心安神、镇静催眠的功效^[7-11]。酸枣仁、百合等中药材具有养心安神的作用，能够改善失眠患者的精神状态，缓解失眠症状。其中，酸枣仁含有皂苷、黄酮类化合物等成分，具有镇静催眠作用；百合中的百合苷能够调节内分泌，减轻精神压力，有助于改善睡眠质量。龙骨、牡蛎等中药材具有镇静催眠的作用，能够抑制中枢神经系统的兴奋性，促进睡眠。其中，龙骨中的钙离子能够抑制神经细胞的兴奋性，降低神经传导速度，有助于镇静安神；牡蛎中的氨基酸、微量元素等成分能够调节神经功能，改善睡眠质量。安眠汤中的中药材能够调节内分泌功能，改善患者的内环境，从而有助于治疗失眠。例如，酸枣仁可以调节血清素的浓度，百合可以调节甲状腺激素的水平，龙骨可以调节钙离子代谢等。

安眠汤能够显著改善失眠患者的睡眠质量，增加睡眠时间，提高睡眠效率，通过调整患者的睡眠结构，减少觉醒次数和时间，增加深睡眠时间，从而改善患者的睡眠质量；安眠汤具有缓解精神压力的作用，能够减轻患者的焦虑和抑郁症状，通过调节神经递质和激素的水平，改善患者的情绪状态，减轻精神压力，从而有助于治疗失眠^[12]；安眠汤能够调节免疫功能，增强患者的抵抗力，从而有助于预防和治疗失眠，通过调节免疫细胞的功能和活性，抑制炎症反应和过敏反应等，从而改善患者的免疫功能；安眠汤能够改善心血管功能，有助于预防和治疗失眠，通过降低血压、调节心率、改善心肌缺血等作用，从而改善心血管功能，提高患者的生活质量。

安眠汤通过养心安神、镇静催眠、调节内分泌、缓解精神压力、调节免疫功能和改善心血管功能等多方面的作用机理和药效来治疗失眠，具有安全、有效、副作用小的优点。同时，安眠汤的配方灵活多变，可以根据患者的具体情况进行个性化治疗。在临床应用中，安眠汤被广泛应用于治疗失眠及相关疾病的治疗和

辅助治疗中,取得了良好的疗效和口碑。

本研究中实验组患者治疗后的PSQI评分(6.86±1.95)明显低于对照组(8.34±2.15)(P<0.05),实验组患者治疗后的QOL评分(76.34±8.21)明显高于对照组(65.82±7.73)(P<0.05),实验组患者的不良反应发生率为12%,对照组为28%,实验组明显低于对照组(P<0.05),结果表明,中药方剂安眠汤治疗失眠的临床效果优于常规西医治疗。安眠汤能够显著改善患者的睡眠质量和生活质量,同时具有较低的不良不良反应发生率。这可能是因为安眠汤能够调节患者的神经内分泌功能,改善睡眠环境,增加睡眠深度,提高睡眠质量。此外,安眠汤还能够改善患者的心理状态,减轻焦虑和抑郁症状,从而进一步提高生活质量。

中药方剂安眠汤在临床应用中取得了显著的疗效。大量研究表明,安眠汤能够显著改善失眠患者的睡眠质量,增加睡眠时间,提高睡眠效率^[13,14]。同时,安眠汤还能够缓解患者的焦虑和抑郁症状,改善患者的情绪状态。此外,安眠汤对心血管功能、免疫功能等方面也有一定的改善作用。

在效果评估方面,多数研究采用PSQI评分、睡眠日记、生活质量量表等指标来评估安眠汤的治疗效果。这些指标能够客观地反映患者的睡眠状况和生活质量,从而为安眠汤的临床应用提供有力的支持。

中药方剂安眠汤具有较高的安全性。在临床应用中,少数患者出现口干、口苦、便秘等不良反应,但这些症状通常较轻,无需特殊处理。极少数患者可能出现过敏反应,需立即停药并给予抗过敏治疗。总体来说,安眠汤的安全性较高,适合长期使用。

中药方剂安眠汤可以联合其他治疗方法使用,以增强治疗效果。例如,安眠汤可以联合心理治疗、物理治疗等方法,综合治疗失眠患者。联合治疗能够提高患者的睡眠质量和生活质量,缩

短疗程,提高治愈率。

中药方剂安眠汤不仅能够改善患者的睡眠状况,还能够提高患者的生活质量。在临床研究中,通过对比实验和对照组,发现实验组患者的生活质量得到显著改善。这些改善主要体现在精神状态、情绪调节、工作学习等方面。因此,安眠汤对患者的生活质量产生了积极的影响。

中药方剂安眠汤的成本相对较低,且易于生产。在卫生资源利用方面,由于安眠汤为纯中药制剂,无需特殊设备和技术支持,因此可以广泛应用于基层医疗机构和家庭治疗中。此外,由于安眠汤的安全性较高,患者可以在家中自行食用,减少了住院时间和费用等方面的支出。

随着失眠研究的深入发展,失眠的诊断标准和疗效判定标准也在不断更新和完善。在中药方剂安眠汤的临床研究中,通常采用国际通用的诊断标准和疗效判定标准,如DSM-5失眠症诊断标准、PSQI评分等。同时,研究者也在不断探索新的诊断标准和疗效判定标准,以便更好地评估安眠汤的治疗效果。

虽然中药方剂安眠汤治疗失眠的临床效果得到了证实,但仍需要进一步地研究来完善其治疗效果和机制。未来研究可以探讨安眠汤对失眠患者的神经内分泌影响、基因表达谱的改变等方面,进一步揭示其作用机制。此外,可以开展多中心、大样本的临床试验,以更全面地评估安眠汤对失眠的治疗效果和安全性。同时,应注重中药方剂的标准化和质量控制研究,以确保临床疗效的稳定性和可重复性。

综上所述,中药方剂安眠汤是一种有效的治疗失眠的方剂,具有广阔的应用前景和研究价值。应该继续深入开展相关研究,为失眠患者的治疗提供更多选择和依据。

参考文献

- [1]叶枝祥. 中药安眠汤方剂治疗失眠的效果及对其中医证候积分的影响分析[J]. 航空航天医学杂志, 2023,34(08):967-969.
- [2]王国健, 凌春环. 中药方剂安眠汤治疗失眠的临床治疗效果和安全性[J]. 吉林医学, 2022,43(11):3009-3011.
- [3]张赞, 夏旭梦, 牛红萍等. 和营安眠汤联合穴位贴敷治疗营卫失调型失眠的临床观察[J]. 云南中医学院学报, 2022,45(05):18-23.
- [4]张红丽. 舒心安眠汤治疗痰热扰心型中风后失眠的临床观察[D]. 山东中医药大学, 2022.
- [5]彭玉霞, 彭玉芝, 张斌霞. 张斌霞教授辨证治疗失眠经验[J]. 甘肃中医药大学学报, 2022,39(01):12-15.
- [6]赵秀娟. 针刺对穴结合中药安眠方治疗失眠症(痰热内扰型)的临床疗效观察[D]. 山西中医药大学, 2021.
- [7]夏立博. 自拟安眠汤治疗失眠(阴虚火旺证)的临床观察[D]. 长春中医药大学, 2021.
- [8]颜玲玲, 张雄燕. 心肾调和安眠汤治疗失眠症的临床观察[J]. 中国中医药科技, 2020,27(02):269-270.
- [9]刘鹏飞, 金小晖. 痰热扰心型失眠的中医治疗[J]. 中国医药指南, 2019,17(21):156-157.
- [10]孙晓闯, 沈跃玲, 田云. 加味百合安眠汤配合磁珠耳穴治疗心肾不交型失眠60例临床观察[J]. 光明中医, 2019,34(02):233-235.
- [11]段永峰. 脐疗安眠方治疗失眠症60例临床观察[J]. 山西中医学院学报, 2018,19(06):36-38.
- [12]李旭敏. 安眠汤治疗老年失眠心肾不交证临床疗效的观察[D]. 湖南中医药大学, 2018.
- [13]练晓. 舒郁安眠汤治疗肝胆热型失眠病证的临床观察[D]. 河南中医药大学, 2018.
- [14]王志恒. 舒肝安眠汤治疗肝郁化火型失眠的临床研究[D]. 山西中医药大学, 2018.