

# 蒙医药治疗失眠作用机制的研究进展

王澈力莫格<sup>1</sup> 高玉峰<sup>2</sup> (通讯作者)

(1.内蒙古民族大学 内蒙古通辽 028000; 2.内蒙古民族大学附属医院 内蒙古通辽 028000)

摘要:失眠在临床中属于发病率较高的一种疾病,与身体各项技能、全身性疾病之间的关系十分密切,对患者身体健康、生活质量都会产生十分严重的威胁和影响。以往西医治疗失眠的过程中虽能改善患者失眠的症状,但却无法根治,具有一定的局限性。因此,临床中提倡为失眠患者实施蒙医药治疗,具有十分明显的疗效,且不会引发严重的不良反应症状,能很好的达到预期的治疗效果。本文首先针对失眠的危害和西医治疗常规方案展开了探究,后续对蒙医药治疗失眠的作用机制进行了综述。

关键词:蒙医药;失眠;作用机制;研究进展

失眠—insomnia,主要是指入睡困难、睡眠质量下降和睡眠时间减少、记忆力和注意力下降等诱发的临床综合征。临床中通常将失眠分成原发性失眠、继发性失眠,其中原发性失眠一般缺少明确病因,或在排除可能引起失眠的病因后仍遗留失眠症状,包括主观、特发和心理生理层面的类型。而继发性失眠主要是由于滥用药物、精神障碍、躯体疾病等等引起的<sup>[1]</sup>。失眠患者的症状集中表现为白天困倦、工作能力和注意力下降、心悸、血压不稳定、入睡困难、失眠时间短、头痛、颈肩部肌肉紧张等等,对患者生活质量、身体健康产生严重威胁。

## 1、失眠的危害和影响

失眠尤其是长期失眠对患者的危害和影响是十分巨大的,首先是记忆力减退:失眠容易引起睡眠不足,使白天的精神状态比较差,工作以及生活的效率明显降低,出现记忆力减退。

其次是早衰:女性患者长时间的失眠,容易导致内分泌紊乱,出现皱纹增多、面色萎黄等早衰现象。第三是精神障碍,金梅认为<sup>[2]</sup>,失眠会导致精神类疾病、心理负面情绪的出现,例如焦虑、抑郁等,因为长时间的失眠容易导致患者出现烦躁、紧张、不安等,使其出现精神障碍性疾病。第四会导致患者机体免疫能力下降:长时间的睡眠不足,容易激活体内神经内分泌系统的应激调控系统,从而引发调节功能紊乱,使体内的代谢产物无法及时排出,导致机体免疫能力低下<sup>[3]</sup>。长期失眠还会导致患者血压波动:长时间失眠容易使调节血管以及神经的植物神经功能发生紊乱,出现交感神经兴奋,进而导致血压明显升高。最后,失眠还可能会影响患者生活质量,失眠可以导致人记忆力减退、头痛,失眠后一般会导致白天精神不振、头昏脑胀、健忘,失眠可以影响到工作、学习和生活,使工作效率降低,特别是要求精细操作的工作影响很大,甚至司机因为失眠,驾车时精

神不集中而出现交通事故<sup>[4]</sup>。

## 2、蒙医药治疗失眠的作用机制

### 2.1 失眠的西医治疗常规方案

西医临床中一般为失眠患者实施药物治疗,首先是生活习惯的调理:失眠指的就是不容易自然进入睡眠状态的症状,失眠常见表现有入睡困难、早醒、睡眠质量差、记忆力和注意力下降等<sup>[5]</sup>。现代医学认为失眠的原因非常复杂,可能与不健康的习惯、心理因素等多方面有关。如果是不健康习惯造成的失眠,可进行生活调理缓解。比如睡前避免食用含咖啡因的饮品、养成良好运动习惯、睡前建立良好的睡眠环境、保持规律作息等,都对缓解失眠有益处。其次是为患者实施心理行为治疗:长期持续的失眠,可考虑进行心理行为治疗。常见的治疗方式有松弛疗法、刺激控制疗法、睡眠限制疗法、认知行为治疗等<sup>[6]</sup>。最后是药物治疗:失眠经过生活调理、心理行为治疗无缓解后,可考虑进行药物治疗;常见用于缓解失眠的药物类型有艾司唑仑片、盐酸氟西汀胶囊、夸西洋片等;其中艾司唑仑片属于苯二氮卓类抗焦虑药,可引起不同程度的镇静、催眠、甚至昏迷<sup>[7]</sup>。可对 GABA 受体作用,影响神经系统功能而抗焦虑,对人有镇静催眠作用,还可用于抗惊厥和骨骼肌松弛,并在治疗剂量时可能干扰记忆通路的建立。而盐酸氟西汀胶囊主要有效成分是氟西汀,氟西汀是一种选择性的 5-羟色胺再摄取抑制剂,能够抑制神经元从突触间隙摄取 5-羟色胺,从而增加间隙中可以利用的 5-羟色胺,可以增强 5-羟色胺神经递质的效应,从而可以改善患者情感状态,治疗抑郁性精神障碍。夸西洋片为中枢神经抑制药,可引起中枢神经系统不同部位的抑制,随着用量的加大,临床表现可自轻度的镇静到催眠甚至昏迷。本类药的作用部位与机制尚未完全阐明,认为可以加强或异化  $\gamma$ -氨基丁酸(GABA)的抑制性神经递质的作用, GABA 在苯二氮卓

受体相互作用下，主要在中枢神经各部位起突触前和突触后的抑制作用。

## 2.2 失眠的蒙医药治疗作用机制

蒙医学是蒙古人长期同疾患作斗争的经验总结，并吸收中医、藏医经验逐渐形成的。蒙古医学有多种诊断方法和治疗方法。蒙药与中药相似，以草药为主，是多种草药研成药末制成的。治病多用成药，并总结出饮食疗、灸疗、罨疗、瑟博素疗、皮疗、温泉疗、针刺放血疗、按摩疗等方法。内蒙古的大草原有着丰富多样的植物，其中有很多可以做为药用植物，蒙古人在长期同大自然和疾病的斗争中，逐步的摸索，用这些药用植物来治疗疾病和骨折、外伤，积累了丰富的药理学知识。现代蒙药学是在蒙古民族传统医药学基础上，汲取了汉藏等民族以及古印度医药学理论的精华而形成的具有民族风格的、独立的医药体系。在蒙医中，康胡木吉勒、孟垂涵<sup>[8]</sup>认为，失眠属于蒙医“气”病范畴；主要是由于人体内“气元”偏盛，“三元”失去相对平衡时，进而影响“七质”的正常功能，是诱发“气”性疾病的内因；导致气血失调，积聚心脑、主（命）脉、白脉（神经），引发失眠症状。蒙医认为，传统理论中的白脉系统和中枢神经系统相关性较为紧密，蒙医通过温针刺刺激赫依穴、心穴、顶会穴，能很好的降低失眠患者Glu、NE含量，使得ACH、GABA含量上升，降低失眠患者下丘脑及部分前额皮质中DA的水平，降低和稳定大脑的兴奋度，起到改善患者睡眠的作用。而蒙药复方中的顺气补心-11丸、苏格木勒-3汤、苏格木勒-4汤、沉香-35汤，以上蒙药汤剂能很好的升高失眠患者脑组织中的5-HT和GABA水平，蒙药汤剂中的成分和血清素能系统的神经递质受体结合改善失眠症状。蒙药高尤一13，本方味甘性温，方中以抑“赫依”止痛的槟榔、丁香、紫硃砂，制草乌为主药，配以安神镇静的沉香、广枣、兔子心，行血养血的当归，广木香行气止痛、良姜、萆拔，古月，葶苈子温胃消食。诸药合用具有祛“赫依”，安神，镇静，益心之功效<sup>[9]</sup>。苏格木勒一3汤，本方味甘性温，为安眠之良药。方中豆蔻味辛，性温腻，为抑赫依之主药，巨胜子味微甘性平抑赫依，萆拔味辛性温，腻，调理体素，均为佐药。三药合用，相互协调，具有安神补心，镇静催眠之功效，成为“赫依”病的专用治疗药物。另外，蒙医药还能调节肠道菌群丰度，大脑和胃肠道通过4根隐性白脉相连，胃肠道疾病刺激大脑以后容易导致失眠等疾病的发生。肠道菌群的代谢物影响着患者的中枢、

肝脏中生物钟相关基因表达和睡眠持续时间，通过昼夜节律转录因子调整睡眠状态。睡眠持续时间较短或睡眠碎片化都和肠道生态失调存在着必然的联系，主要是由于HPA轴被激活，肠道微生物群还能直接参与多种神经递质、细胞因子和代谢物的产生。使用蒙医温针刺刺激顶会穴、心穴和赫依穴等穴位能很好的提高肠道中乳酸杆菌属及狭义梭菌属，起到预期的改善患者睡眠质量的效果。

## 3、结语

综上所述，失眠是由于入睡或睡眠持续困难所导致的睡眠质量和时间下降，不能满足人体正常需求，从而影响正常生活的一种主观感受。与睡眠相关的脑区结构非常复杂，包括脑干网状结构，丘脑，下丘脑等等，如果这些部位受损的话，会导致失眠的发生。临床治疗的过程中蒙医药治疗（温针刺刺激穴位、蒙医药汤药等）失眠的效果十分明显，能很好的促进患者尽快入睡，延长患者的睡眠时间，改善患者的身心状态，提升患者的生活质量水平，促进患者预后。

## 参考文献：

- [1]那仁格日乐,龙梅,查申.蒙医药治疗失眠症的疗效观察及蒙医护理[J].中国民族医药杂志,2020,26(10):75-76.
- [2]金梅.蒙医药治疗失眠症疗效观察及蒙医护理[J].中国民族医药杂志,2020,26(10):76-77.
- [3]Que J , Chen S , Chan N Y , et al. Associations of evening-type and insomnia symptoms with depressive symptoms among youths[J]. Sleep Medicine, 2024, 118 ( 20 ) :81-87.
- [4]乌兰础鲁.中医药蒙医药治疗失眠症的研究进展[J].世界最新医学信息文摘:连续型电子期刊,2015,000(043):187-187.
- [5]包青林,博·阿古拉.蒙医灸疗治疗失眠作用机理研究进展[J].中国民族医药杂志,2012,18(12):2.
- [6]海霞.蒙医传统疗法治疗失眠症研究进展[J].中国民族医药杂志,2021,27(5):2.DOI:10.
- [7]宝山.蒙医药辩证治疗失眠症 45 例临床疗效研究[J].心理医生,2016,22(012):140-141.
- [8]康胡木吉勒,孟垂涵.戒毒人员刘某某失眠症蒙医药治疗案例[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(27):172-173.
- [9]乌兰.蒙医药治疗失眠症的 49 例临床疗效观察[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(87):174+183.