

凤城名医胡旭珍主任治疗不寐病临床体会

马治国 胡旭珍

(银川市中医医院 宁夏 银川 750001)

【摘要】通过总结银川市凤城名医胡旭珍主任治疗不寐病经验,重在灵活应用中医治未病思想贯穿于治病的整个过程,临床收效良好,加以总结应用。

【关键词】不寐病 治未病 经验

【基金项目】宁夏回族自治区第三批老中医药专家学术经验继承项目。

【中图分类号】Q428

【文献标识码】A

【文章编号】1674-1412(2020)10-0143-01

中医之不寐病,相当于现代医学中失眠或神经衰弱或精神心理失衡等,但中医之不寐病的范围、内容及其发病因素远远大于西医所说的单纯的失眠,是临床常见病、多发病,引起原因很多,目前治疗单一,收效一般。西医认为失眠与心理、应激、压力及各种社会环境的刺激有关,导致生物钟紊乱造成,严重者可导致精神心理疾病。中医认为不寐原因多与阴阳失调及气血紊乱或者脏腑功能下降或外界刺激等有关。笔者通过三年的临床跟诊学习,总结凤城名医胡旭珍主任治疗不寐病思想如下:

一、未病先防顺四时,天人合一方能寐

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起……逆之则伤肝”;“夏三月,此为蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起……逆之则伤心”;“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起……逆之则伤肺”;“冬三月,此为闭藏。水冰地坼,勿扰乎阳,早卧晚起……逆之则伤肾”,条文中分别对春夏秋冬中睡眠的时间做了描述,言简意赅,意义深刻。《内经》中还强调“同气相求,同类相应。顺则为利,逆则为害”。《淮南子·精神训》曰:“天地运而相通,万物总而为一”。更加充分的强调了人是自然界组成部分,人体自身也是“小宇宙”,应该顺应大宇宙。胡主任在日常诊疗中也强调现时之人的睡眠规律,中医讲顺应天时方能安,指的就是人们在日常的生活和工作中和自然界一样遵循自然。

二、既病变重脏腑,气血充盈养神志

《素问·五脏别论》认为“胃者水谷之海,六腑之大源也。五味入口,藏于胃,以养五脏气。气口亦太阴也,是以五脏六腑之气味,皆出于胃,变见于气口。故五气入鼻,藏于心肺,心肺有病,而鼻为之不利也。凡治病必察其下,适其脉,观其志意,与其病也在临床诊疗中各种慢病治疗缠绵不愈,时久耗伤人体气血,而气血由五谷精微生化而成,五谷精微的生化依赖于脏腑的气血充盈,脏腑功能低下,五谷精微不能及时生成气血,所以气血未得充盈,神志失养,则不寐缠绵不愈。所以胡老师在治疗不寐病,更注重脏腑的调养,脏以养为调,腑则以通为调。只有保证在脏腑功能强大的情况下,才能更好的生化水谷,充养气血,以养神志。

三、瘥后防复调情志,阴阳平衡是关键

《素问·热论》,其中“瘥后”是指疾病初愈至完全恢复正常健康状态这一段时间。“瘥后”不是疾病辨证论治的终结,而是疾病暂时缓解的一个阶段。如果“瘥后”调养不当,就会引起旧病复发或滋生其他病,因而其事先采取的防治措施。“瘥

后防复”是指疾病的某些症状虽然已经消失,但因为养护治疗不彻底,正气不足,病根未除,即余邪未尽,潜伏于体内,受某种因素诱发而使旧病复发所采取的防治措施。因此,瘥后防复的原则就是防止死灰复燃、杜绝病根。胡主任在治疗失眠,根据患者原有疾病的发生,可把“不寐”当作一个原发病的症状,原发疾病没有根除,势必造成患者的情志不畅,长期处于阴阳失衡,导致阳不入阴,不寐缠绵不愈。

四、针药结合治不寐,内外调达皆可安

综合各种病因分析,患者在患失眠以后首先表现出不同程度的焦虑,然后开始在选择用药方面不假思索,盲目选择。在西医治疗是服抗精神药物,因副作用较多心理压力,所以短期内达不到很好的效果。中医认为,不寐原因很多,治疗方法首先以副作用最小为治疗出发点,选择患者容易接受的治疗方法,争取达到事半功倍的效果。胡旭珍主任强调治疗不寐病能中不西,能外治不口服,自发研制院内协定处方足浴粉,主要以调和气血,疏通经络,达到气血濡养经络为目的,其主要组成为炒白芍、鸡血藤、熟地、红花、桂枝、当归、赤芍、独活、丹参、怀牛膝、川芎。体现出中医整体观及恒动观,针灸治疗一般也通过辨证、辨病、辨体质选择针刺。常用中脉、照海、足三里、内关、血海、百会、四神聪、选择配太冲疏肝气,畅情志。注重内外调和,方法显著。

总结

不寐病临床病机复杂多变,在多年的临床诊治中,一方面结合多年临床经验总结理法方药,推崇“圣人治已病治未病,不治已乱治未乱”,在治疗中,提倡“未病先防”的治未病思想,多数不寐病在临床看来不是一个单一的病证,而是很多个影响“不寐”的“因素”从“量变”到“质变”的病理产生过程,所以在治疗中,通过科普知识和提前干预保持气血畅通,防止“过虚”,治疗不寐病三阶段,从未失眠到失眠到再失眠,每个阶段都涵盖了“治未病”的深刻思想,所以老师从医30余载,从临床科室到治未病中心,无疑是一次思想领域的升华,正如扁鹊所言,其三兄弟医术最厉害是其大哥,从疾病未发生时就做到防护治疗,可为“圣人”。在跟诊三年中,最大的收获就是治疗疾病从不单以一个病着手,而是从整体观、恒动观及辨证、辨病、辨体质相结合治疗。对于不寐病亦是如此,值得学习并总结!

作者简介:

马治国,男,硕士研究生,中医内科主治医师,从事中医临床及研究工作8年。

骨质疏松疾病最好的防护措施。发生髌关节骨折后,做初步的病况评估,根据以上的应对措施,相信每个老年人及家庭都是一种帮助。

参考文献:

[1]王怡,刘优莲,邱文洁,等.医护一体化模式对髌部骨折

患者依从性及住院时间的影响[J].实用临床护理学电子杂志,2019,004(042):110.

[2]陈晟,陈懿.基于健康宣教的浸润式护理对老年髌部骨折患者预后的影响及危险因素[J].国际护理学杂志,2020,39(17):3174-3178.