

纈草

安心好眠



● 好好睡的 纈草

惠和醫院中醫科祝璿嫻醫師

纈(讀音:"斜")草，屬於敗醬草科，在歐美是很有歷史的傳統草藥，最早的紀錄可追溯到西元第一世紀，當時的用途包含有利尿、調經以及治療感冒。到了16-18世紀，人們開始注意纈草在神經精神疾病以及治療失眠的效果。

中國傳統醫學中也有纈草的紀錄，被視為一種養心安神、理氣止痛的藥物，可見於地區的中藥誌、中藥典，但由於傳統中藥種類繁多，靈活性高，而且纈草有個最大特色，就是其臭味驚人，因此纈草在傳統中藥的使用中相對不太知名。纈草是一種溫和的藥物，使用上需要約2週後才可看見效果，副作用輕微，少部分的人可能出現頭痛、頭暈、宿醉感或是腸胃不適。過量使用可能影響肝功能，應遵照醫師指示使用。

纈草幫助改善睡眠與情緒的效果主要來自下面幾個機轉。首先，纈草的水溶性萃取物有助於GABA的增加與傳導。GABA在中樞神經系統中扮演抑制的角色，避免過度緊張、亢奮，是治療焦慮與睡眠疾病的關鍵。其次，纈草也可以作用於Serotonin的受體，特別是5-HT 5A的接受器，改善焦慮，憂鬱，幫助調整日夜節律，改善睡眠。再來，纈草也作用於Adenosine，Adenosine在情緒與焦慮疾病中也很重要，可以維持腦部穩定避免過度興奮，同時有助於維持睡眠周期。在研究中纈草可以改善患者主觀的睡眠品質，但是在客觀的睡眠潛伏期時間上卻沒有改變，這可能與纈草的水溶性萃取物促進Adenosine的受體增加深層睡眠的時間有關。有趣的是，纈草的非水溶性萃取物會產生截然相反的結果，這也可能是其他部分研究無法改善睡眠的重要原因之一。另外，纈草也可以影響多巴胺以及正腎上腺素的神經傳導，改善焦慮與憂鬱，也調整睡眠周期。最後，纈草被發現可以減少血中Glucocorticoid，提高對壓力的耐受性，減少壓力造成的身心疾病。

除了改善睡眠與情緒，纈草相關研究顯示可以緩解強迫症，減少更年期婦女的潮熱，減緩經期婦女的痛經與經前症候群，改善血液透析患者認知功能，預防患者冠狀動脈手術後的認知異常。

整體說來，纈草具有穩定情緒、改善憂慮與焦慮、增進睡眠品質的效果，藥性溫和，正常使用下沒有嚴重的副作用。由於國內中藥市場受到中國藥材價格漲勢的影響，部分常用安神藥物如酸棗仁、酸棗仁湯等藥物價格高漲無法順利使用，其餘藥物也常有缺貨、供不應求的狀況，因此，考量臨床患者的需求，我們期待透過新藥物使用，彌補部分患者證型上用藥的缺欠，為患者謀福祉。

1. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehlhng W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. Am J Med. 2006 Dec;119(12):1005-12. doi: 10.1016/j.amjmed.2006.02.026. PMID: 17145239; PMCID: PMC4394901.

2. Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders-A Systematic Review and Meta-Analysis. J Evid Based Integr Med. 2020 Jan-Dec;25:2515690X20967323. doi: 10.1177/2515690X20967323. PMID: 33086877; PMCID: PMC7585905.

3. Drugs and Lactation Database (LactMed®) [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Child Health and Human Development; 2006-. Valerian. 2021 May 17. PMID: 30000874.

4. Wheatley D. Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. J Psychopharmacol. 2005 Jul;19(4):414-21. doi: 10.1177/0269881105053309. PMID: 15982998.

5. Hoban CL, Byard RW, Musgrave IF. Analysis of spontaneous adverse drug reactions to echinacea, valerian, black cohosh and ginkgo in Australia from 2000 to 2015. J Integr Med. 2019 Sep;17(5):338-343. doi: 10.1016/j.joim.2019.04.007. Epub 2019 Apr 30. PMID: 31113761.