

失眠

中醫健康講座

文：葛正航醫師

醫生，我『搞暝夢』、『睏袂好』，應該怎麼辦？

現代人工作壓力大，生活早出晚歸，吃得太好，又缺乏運動，跟過往的農業社會日出而作，日落而習的型態差很多，長期下來身體自然出問題，『搞暝夢』、『睏袂好』往往是很常見的症狀。

一般來說，『搞暝夢』、『睏袂好』都是屬於失眠的範疇，中醫稱之為『不寐』，症狀包括有躺久難以入睡；雖然可以入眠但是容易醒，包括了一點聲響而驚醒、發熱汗出而醒、或是手腳冰冷醒過來；有的是半夜醒後就不能再入睡；有的人雖然有睡著，但整夜作夢，完全不能放鬆，早上起來之後腰酸背痛，有睡好像沒睡，結果就是工作注意力不集中，效率下降。

中醫治療失眠從體質著手，就身體本身的狀況來改善睡眠問題。中醫認為失眠的幾個病因有因工作思慮過度，煩惱太多，心神不寧；或是常常熬夜，造成陰虛火旺，腎水不足，而致心火亢盛，多夢紛紜；或是平素緊張壓力大，肝氣鬱結，進一步化火而出現口乾目澀，煩躁易怒；或平常喜歡吃燒烤油炸，胃火偏盛所致。

所以治療上就不同的病因給與藥物治療，像臨床上較常見的心腎不交，其用藥之妙應法於陰陽，且當注意心腎、水火之間的協調，應用升水降火，補脾和胃，溫陽消痰等多種方法交通心腎。又心脾血虛而造成的失眠心悸、健忘、疲倦，用歸脾湯加減；肝氣不舒、肝鬱氣滯的失眠頭痛、眼睛乾澀、口乾口苦則使用小柴胡湯加減治療；胃中不和造成的失眠、腹悶噯氣、大便不暢，則使用保和丸加減治療，多種手段以治療失眠。

中醫在治療失眠的優勢在於從體質調理，所以當身體的狀況越來越好，對藥物的依賴度也越來越少，到後來不用藥物也可以睡得很好，不會像西藥一樣有藥越用越重，越來越依賴的情形發生；再來就是每個人的體質都不一樣，使用中藥治療失眠時，一定要經過中醫師的診斷，依照每個人的體質調整用藥，效果才會好。

學經歷：

中國醫藥大學醫學士
中國附醫中醫內科主治醫師|
東區分院中醫科主治醫師
豐原分院中醫科主治醫師



專長：

乾眼症、飛蚊症、老年黃斑部病變、過敏性鼻炎、咳嗽等五官科疾病，及失眠、頭痛、腦中風後遺症等。葛醫師根據傳統中醫辨證論治精神，藉由改善體質，調整氣血來治療各種中醫病症，尤其是各類慢性疾病可以獲得較好的控制。

葛正航
醫師