

中医看“不寐”

▲ 广西中医药大学第一附属医院 黄燕美

随着生活节奏加快和压力增大，当前失眠发病率逐渐上升，严重影响人们的身心健康与生活质量。失眠常以入睡困难、早醒、醒后再难入睡、易惊醒等为主要表现，对患者长期影响较大。据相关流行病学调查显示，全球每年出现失眠症状人群约占 27%，且与年龄呈正相关。中国成年人失眠症状发生率则约占 38.2%，且仍呈上升趋势。长期失眠易导致机体免疫力下降，记忆力减退，从而极易造成不良情绪，影响工作效率与精神健康，严重者可诱发高血压病、冠心病，甚至猝死。由此可见，失眠现已成为全球重点关注的公共卫生问题。

目前，西医治疗失眠以口服镇静类及抗抑郁、抗焦虑类药物为主，虽症状明显改善，但极易出现药物不良反应、药物依赖性、停药易复发等问题。失眠属于中医“不寐、目不寐、不得卧、目不眠”范畴，本质属于本虚标实之证，可分为瘀血内阻、痰热扰心、肝郁化火、心肾不交等证型，中医药治疗失眠具有独特优势，以整体观为指导，辨证施治，可获事半功倍之效。

中药方剂

心火亢盛型 朱砂安神丸出自《医学发明》，方含朱砂、当归、生地黄、黄连、炙甘草。主治心火偏亢，阴血不足之不寐，重镇安神，标本兼顾，故能消心烦、失眠诸症。

肝火扰心型 龙胆泻肝汤见于《医方集解》，由酒炒龙胆草，酒洗当归，柴胡，炒黄芩，泽泻，车前子，木通，酒炒桅子，酒炒生地黄及生甘草所组成，主治肝胆实火。

心脾两虚型 心脾两虚型亚健康失眠症是失眠中最常见的中医证型，心藏神、脾主思、肝藏血、脾统血，治疗应从补心脾、生气血入手。出自《内科摘要》的归脾汤，以黄芪、白芍、当归、川穹、木香、首乌藤、石菖蒲等 15 味中药为基础方，共奏健脾养心、益气补血之效，随症加减用于治疗失眠，能从根本上改善失眠症状，提高睡眠质量。

肝血亏虚型 酸枣仁汤出自《金匱要略》，主治肝血不足，血不养心之不寐，“虚劳虚烦不得眠酸枣仁汤主之”，养血安神，清热除烦。

心神失养型 甘麦大枣汤，《金匱要略》记载：“妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之。”

足浴

失眠因营卫失和、阳不入阴所致，常见昼不精、夜不寐表现，临床给予早桂枝柴胡汤合桂枝汤，晚白芍龙骨牡蛎汤合桂枝汤足浴方，治疗 4 周后，患者心理与睡眠均明显改善。药效以活血化瘀、养心安神为主，辅以补益药物，经足浴方式刺激涌泉穴与足三阴经发挥疏通经络、调整阴阳气血脏腑、宁心安神的作用，同时中医足浴可明显增加足部皮肤通透性，加快足部循环，加速药物吸收，还可有效扩张足部毛细血管，促使血液循环加快，新陈代谢与睡眠质量改善。

药枕

失眠常见肝阳上亢、肝郁化火、痰热扰心、心脾两虚等证。肝阳上亢证失眠可给予菊花枕或平肝潜阳、镇静安神之法；肝郁化火证失眠可将柴胡疏肝散制入枕中，痰热扰心证失眠可在芳香醒神基础上给予清热祛湿、安神之法；心脾两虚证失眠可将健脾益气、养心安神的辨证处方制入枕中，同时药枕通过芳香挥发、穴位刺激、透皮吸入等方式发挥作用，以明显改善患者睡眠质量。

穴位贴敷

穴位贴敷具有刺激穴位、激发经络之气，使药物循经络传至脏腑，调节脏腑阴阳气血而治疗失眠的作用，贴敷方药有单味（吴茱萸粉）、两味组合（吴茱萸粉、冰片）、复发药物组合（个人经验方、辨证方）等方式，经每日贴敷、间断贴敷、时辰贴敷、节气贴敷等方式发挥疗效，同时可配合耳穴压豆、针灸、推拿、足浴、药枕等方式增强疗效。

赵氏雷火灸

刺激手少阴心经原穴神门，能够心安神。刺激足少阴肾经原穴太溪，能够补肾阴，益肾气。心俞、肾俞为膀胱经中穴位主治心肾两脏之病，用赵氏雷火灸的温补疗法能够得到交通心肾，补心安神，补肾益气的作用。

百会乃督脉之要穴，为三阳之会，与脑具有密切联系，能够有效调节大脑功能。悬灸百会穴，益气升提，补中益气，综合治疗失眠症，调节脏腑、调和阴阳、平衡气血、疏通经络，百脉之会，贯达全身，调理气血阴阳，对阴阳平衡发挥着重要作用。

股骨头坏死并非“不死的癌症”

▲ 济南市第八人民医院 苏中雷

股骨头坏死是一个全球性的医学难题，在疾病的早期阶段很难被诊断出来，确诊时通常已进展到中晚期，这使得治疗变得异常困难。在全球范围内，股骨头坏死的患者数量达 3000 万，而在我国，这一数字介于 500 万至 750 万之间。同时，80% 的患者在出现相关症状后的两年内，股骨头会出现塌陷，这种塌陷可能会引发髋关节骨性关节炎，严重影响患者的日常工作和生活，甚至可能导致其失去工作能力或残疾，因此被称为“不死的癌症”。

股骨头坏死的病因

脂肪栓塞 临床观察发现，许多股骨头坏死患者的血管内都出现了脂肪栓塞，可能是由脂肪肝、血浆脂蛋白和脂肪性骨髓等多种因素引起的，需高度关注。

创伤性因素 股骨头坏死的发生与股骨头附近血管断裂导致的血液供应中断有着密切联系。股骨颈的骨折、髋关节的外伤性脱位以及股骨头的骨折等创伤性因素都可能导致股骨头附近的血管破裂，进而造成股骨头坏死，往往需要及时进行治疗。

减压病 这种状况的出现是由于人体周围的气压突然下降，导致血液释放的氮气在血管内形成栓塞，减压病在沉箱操作员、深海潜水员等工作人员中比较常见。当股骨头附近的血管中的氮气发生栓塞时，股骨头的血液供应也会中断，可能会引发股骨头的缺血和坏死。

此外，长期大量使用激素类药物以及长时间大量饮酒也是股骨头坏死的常见病因。

股骨头坏死的症状

疼痛 大部分股骨头坏死患者都伴有疼

痛，并且大多疼痛部位位于股骨头中央，即腹股沟。部分患者的疼痛症状还会发生于膝关节和髋关节周围。当疼痛沿大腿内侧放射到膝关节时，部分患者可能会因治疗膝关节痛而忽略股骨头坏死，导致出现误诊，延误治疗。因此，在临床上一定要进行科学分析和准确检查，明确疼痛原因。

跛行 股骨头坏死的患者还可能存在跷脚或瘸腿。部分患者因为股骨头坏死会导致股骨头塌陷或股骨头周围关节严重肿胀，这时患者的两条腿存在长短不一，出现跛行。

肌肉萎缩 在疾病的影响下，患者关节活动时的疼痛会引发身体进行自我保护，产生肌肉失用性萎缩，造成腿部粗细不一。

股骨头坏死的预防

预防损伤 由于创伤性损伤是导致出现股骨头坏死的常见原因，如高位股骨颈骨折、髋关节脱位、髋部筋伤等，都有可能会因为本身创伤严重或治疗不理想，导致股骨头缺血坏死。因此，为了有效预防股骨头坏死，应从日常生活做起，尽可能避免跌倒、交通事故。同时，在锻炼身体时应量力而行，并在锻炼前进行放松运动，从而减少受到损伤的机会。

控制饮酒并戒烟 长时间或者大量饮酒以及吸烟会对血管收缩及扩张产生影响，容易导致脂肪沉淀在血管内，从而影响股骨头血液循环。因此，为了能够有效预防股骨头坏死的发生，在日常生活中应尽可能控制饮酒并戒烟。

谨慎使用激素 长时间或大量应用激素会导致脂肪在血管内沉淀，从而对血液循环产生影响。因此，临床中应在合理范围内使用激素并及时预防，有效防止股骨头坏死等并发症的发生。

眼科“两大常客”如何区分

▲ 沂水县人民医院 高泉财

青光眼和白内障是眼科两种常见的眼部疾病。其中青光眼又分为原发性与继发性两类，白内障则包括葡萄膜炎、虹膜睫状体炎及视网膜脱离等多种情况。尽管这两种疾病都在临床实践中频繁出现，但二者的症状表现和治疗手段存在显著差异。

青光眼的症状及治疗方法

青光眼是一种由于眼压上升而引发视神经损伤的疾病，主要症状包括但不限于眼部疼痛、视觉模糊、眼前出现黑影以及视野缺损等。近年来，随着人们生活水平和医疗条件的改善，我国人均寿命延长，老年人数逐年增多，这也使青光眼患者越来越多。青光眼有许多不同成因，包括但不限于遗传、高眼压和眼部伤害等。

青光眼的治疗手段包括药物治疗、外科手术等多种方式。药物治疗主要是通过降低眼压来控制疾病进展，而手术疗法则是利用激光或手术达到减少眼内液体生成和增加眼内液体排放的目的。对于青光眼患者来说，定期进行眼压和眼底检查至关重要，有利于及时发现并有效治疗。

白内障的症状及治疗方法

白内障属于一种常见眼科疾病，发病率较高，且具有一定的季节性和地域性特点。白内障主要表现为视觉模糊、强烈的眩晕感以及色彩的不稳定。白内障有多种可能的发病因素，包括但不限于老化、长时间暴露于紫外线环境以及眼部感染等。白内障是一种逐步恶化的疾病，如果不进行及时医治，有可能会导致视力急剧下滑，甚至可能导致完全失明。

随着医疗水平不断提高，人们对白内

障的认知也越来越深刻，因此选择合适的方式进行治疗已成为广大医务工作者共同追求的目标。白内障的主要治疗手段是手术治疗，并通过置入人工晶状体恢复患者的视觉能力。白内障手术属于眼科的标准手术程序，其手术风险相对较低，且恢复时间也相对较短。对白内障患者而言，尽早就医并接受手术治疗至关重要，以避免对其生活质量产生不良影响。

尽管青光眼和白内障都是眼科中经常遇到的疾病，但二者在病因、表现症状以及治疗手段上存在显著差异。青光眼是由于眼内某些物质代谢紊乱或因局部解剖结构异常所致的一种眼病，引发青光眼的主要原因是眼压增加导致的视神经受损，而治疗的核心策略是减少眼压。不同于青光眼，白内障是由于晶状体浑浊而导致的视觉能力减弱，其主要的治疗手段是通过手术置入人造晶状体以达到改善视力的目的。

虽然二者的症状和治疗方式有显著差异，但都是眼科的常见疾病，且都会对视力造成严重的不良影响，因此患者应尽早就医并及时采取有效的治疗方式，以防止疾病对视力造成不可恢复的损害，守护眼健康。

