

2012年中医护理知识点：不寐 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_3995.htm 讲述了不寐的病因病机，辩证论治，辩证施护，养生指导。

不寐又称失眠、不得眠。是指经常不能获得正常睡眠特征的病证。轻者难以入寐、或寐而易醒，醒后能再睡，亦有时睡时醒，寐之不实者；严重者则彻夜不寐。本证可单独出现，但常伴有头晕头痛、心悸、健忘、乏力等症状。

1、病因病机 邪扰心神或心神失养而导致阳不交阴或神不守舍而发生不寐。

(1) 情志不遂、肝火扰动：情志内伤，肝郁不舒，郁而化火，肝火扰动心神；或素体肝阴不足，肝阳上亢，扰动神明而不寐。

(2) 胃中不和、夜卧不安：暴饮暴食，脾胃受伤；或宿食停滞、酿成热痰，壅遏中焦；痰热上扰，胃气不和，则夜卧不安。

(3) 思虑劳倦太过、伤及心脾：心伤则心血暗耗，心阴亏虚神不守舍；脾伤则生化乏源，营血亏少，不能上奉于心，心失所养而心神不宁。

(4) 肾阴亏虚，心阳独亢：素体肾亏或久病肾虚，肾水不足不能上济于心，水不济火，心肾不交，心火独亢，扰动神明，心神不宁而不得寐。

(5) 心虚胆怯，心神不宁，心胆气虚，暴受惊骇，情绪紧张善惊易恐，惊恐伤神，心虚不宁而寐不安。

2、辩证论治 (1) 肝郁化火证：证候：不寐心烦，性情急躁易怒，头眩胁痛，目赤口苦，耳聋耳肿，小便短赤，大便秘结，舌红苔黄，脉弦数。治法：疏肝泻热，佐以安神。方药：龙胆泻肝汤加味。

(2) 痰热内扰证：证候：不寐头胀沉重，痰多胸闷，心烦口苦，恶食噯气，吞酸恶心，目眩，苔腻而黄，脉滑数。治法：化痰清热、和

中安神。方药：温胆汤加减。（3）心脾两虚证：证候：多梦易醒，心悸健忘，头晕目眩，神疲肢倦，饮食无味，面色少华。舌淡苔薄、脉细弱。治法：补养心脾、益气补血。方药：归脾汤。（4）阴虚火旺证：证候：心烦不寐、心悸不安、头晕耳鸣健忘，腰酸梦遗、五心烦热，口干津少、舌红、脉细数。治法：滋阴降火、养心安神。方药：黄连阿胶汤、天王补心丹。（5）心胆气虚证：证候：不寐多梦、易于惊醒、心悸胆怯，遇事善惊，气短倦苔，小便清长，舌淡、脉弦细。治法：益气镇惊、安神定志。方药：安神定志丸、酸枣仁汤。

3、辩证施护（1）一般护理： 创造安静舒适的睡眠环境，光线宜暗，床被褥松软舌宜，避免噪音。 解除诱因如咳嗽、疼痛、哮喘等，使之安眠； 指导病人养成定时就寝的习惯，睡前避免情绪激动或剧烈活动； 因心理因素思虑过度者做好情志护理，解除忧虑； 守虑药物宜睡前1小时服用。（2）肝郁化火证： 一般护理。 做好情志护理，遇事作发了解释疏导；活跃休养生活，使之心情舒畅，情绪稳定。 可适当食用柑、橘、香椽、金桔及萝卜，理气化滞解郁。 就寝前庭院散步，顺畅气机，有利安眠。 可针神门、内关、曲池、太阳、头维等穴位隔日一次。 按摩天庭、印堂、太阳穴，耳廓背沟处各30~50下；手心按摩对测足心涌泉穴各100下。（3）痰热内扰证： 一般护理。 养成良好的饮食习惯，勿暴饮暴食，晚餐勿过饱宜清淡，寝前不吃零食。 适当选用消食导滞化痰食品，如山楂、萝卜、杏子，或焦三仙煎水每日代茶饮。 按摩中腕、合谷、足三里穴各50~100下。（4）心脾两虚证： 一般护理。 创造安静舒适的睡眠环境。 劳逸适度，避免思虑过

度。多与病人交谈，及进解除其心理矛盾。 选用营养丰富的食品适当进补，可选用红枣粥、红枣桂圆汤、茯苓夹饼、山药、柏子仁粥等。 针灸神门、内关、三阴交、足三里；或耳穴埋针心、脾、神门穴。 睡前按摩合谷、足三里穴各50~100下。 睡前作放松功。睡前不交谈不愉快的问题，避免情绪激动。（5）阴虚火旺证： 一般护理。 病室宜凉爽，忌燥热。 睡前温水泡洗双足，引火下行有助于安眠。 勿过劳、节房事。 可选食桑椹蜜、百合粥、甲鱼汤、莲子银耳羹等滋阴泻火之食品。 可配服酸枣仁膏10g（睡前）。 针神门、内关、三阴交、心俞，但不可灸。耳穴埋豆心、肾、神门、交感、皮质下等穴位。 按摩肾俞、涌泉穴各50~100下。 睡前做放松功或内养功，每日坚持。（6）心胆气虚证： 一般护理。 保持环境安静，护理病人时勿突然大声呼其名，避免突然的响声。 指导病人多与他人交往，逐步适应各种声响环境，改变胆怯怕惊的心理状态。 不看情节惊险的小说或影视节目。 配合耳穴埋豆心、胆、神门、交感等穴。 指导病人做放松功或内养功每日1次。

4、养生指导（1）起居有常，养成良好的生活习惯，定时作息。（2）讲究饮食卫生，不暴饮暴食或食之过饱。（3）善于自我调节心理平衡，保持乐观情绪、避免七情刺激。（4）学会简单的自我安眠法。 诱导催眠法：默念数字，或听单调的滴水声，钟表滴答声。 自我按摩法。 坚持每日作气功。 特别推荐：[#0000ff>2011年护士资格证成绩查询时间](#) [#0000ff>2011年护士资格证分数线](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推

荐：#0000ff>2012年中医护理知识点：癲狂 #0000ff>2012年中医护理知识点：胸痹 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com