

护理理论：失眠的中医护理 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/491/2021\\_2022\\_\\_E6\\_8A\\_A4\\_E7\\_90\\_86\\_E7\\_90\\_86\\_E8\\_c67\\_491652.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/491/2021_2022__E6_8A_A4_E7_90_86_E7_90_86_E8_c67_491652.htm)

发病原因：中医称失眠为“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”、“不寐”。是指经常不能获得正常睡眠为特征的一种病证。不寐的病证轻重不一，轻者有入睡难，入睡容易醒，醒后有醒后不能再入睡，也有时睡时醒，严重者则整夜不能入睡。形成失眠的原因很多。传统医学认为主要有思虑过度、过度劳累、内伤心脾、阳不交阴，心肾不安，阴虚火旺，肝阳扰动，心胆气虚以及胃中不和等因素，均可影响心神而导致失眠。 护理措施

(1) 病人居室内空气流通，温度适宜，光线柔和，避免各种噪音，床铺应保持清洁、干燥、舒适。睡前遮挡床帘、关灯，并用热水泡脚。可在医生指导下针刺神门、三阴交等穴或用梅花针刺激脊柱两侧，或进行按摩，以镇静安神。或用酸枣仁12粒-25粒炒至半熟，研末睡前冲服。(2) 服用中药时，实证宜凉温服用，虚证宜热服。服药后要观察效果和反应。饮食宜清淡可口，忌辛辣、服腻之品，晚餐不宜过饱，睡前不宜进食或饮浓茶、咖啡等。(3) 嘱病人注意精神调摄，喜怒有节，心情愉快。每日应有适当活动，增强体质，可做气功、太极拳等。平日注意生活规律，按时作息。 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](http://www.100test.com)