

癌症病人的失眠調理

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

上期提及中西醫協作先導計劃，主要紓緩末期癌症病人的不適狀症，包括了便秘、失眠、食慾不振、疲乏、疼痛及水腫，並且分享了有關便秘的中醫治療。今次繼續與大家分享有關失眠的中醫調理。

癌症病人出現失眠是常見的，這與情緒及心理上的壓力、恐懼等有明顯關係，另外疼痛、平臥時咳嗽氣促等症狀若未能好好處理，也會影響睡眠。失眠屬於中醫「不寐」的範疇，是病人對睡眠質或量感到不滿，然而睡眠時間的長短並沒有一定標準，例如要睡眠 8 個小時才叫合適，而是根據各人的不同情況決定，只要病人感覺良好，沒有影響次日日常生活便可以。常見的睡眠障礙包括難以入睡，睡眠不深，睡後易醒，多夢，醒後難再入睡，起床時仍感到疲倦，嚴重的徹夜難眠等。

中醫治療時先要了解引起失眠的原因，例如癌症病人剛到陌生的病房接受不熟悉的化療，情緒心理上的安慰十分重要，同時可以配合一些放鬆訓練及穴位按摩；又或是病人喜歡睡前飲濃茶、咖啡、酒精以及蔘茶等，都要提醒病人戒除，並可以改為飲用一些具有安神功效的花草茶；再者假若失眠與軀體不適有關，如疼痛、皮膚搔癢、咳嗽、呼吸困難、夜尿頻密等，就應該先處理好有關症狀。

中醫有許多治療失眠的藥方，既無催眠藥的副作用，停藥時也無反跳現象，這可

以免除病人對用藥的恐懼，常用方劑如酸棗仁湯、天王補心丹等，而常用的中藥包括磁石、龍齒、琥珀、茯神、遠志、酸棗仁、柏子仁、夜交藤、合歡皮等。按中醫辨證論治，常見的類型有心脾兩虛、陰虛火旺、痰熱擾神及肝鬱血虛等。心脾兩虛者多見失眠多夢易醒，伴有心悸、健忘、頭暈、疲倦等症狀，用藥處方為歸脾湯。而陰虛火旺的病人除了失眠外，亦會出現五心煩熱、潮熱盜汗、口乾等症狀，所用藥方為黃連阿膠湯或天王補心丹。假若失眠病人出現咳嗽痰多、胸悶、口苦等，就屬於痰熱擾心，治療時需用黃連溫膽湯清熱化痰、安神定志。酸棗仁湯是常用的失眠藥方，主要針對肝鬱血虛的病人，症狀如精神抑鬱、經常嘆氣、容易疲勞等。

只要癌症病人能用藥適當，同時配合針灸、耳穴、穴位按摩及食療茶療等方法，並且建立良好的睡眠規律，又多向醫護人員親朋傾訴，失眠的問題是可以改善的。

以下分享兩個不同證型的中藥茶療幫助改善失眠：

1. 淡竹葉甘草茶

材料：淡竹葉 10g、甘草 10g

做法：以上兩味加入熱水 (>85C)，焗約 10 分鐘即可飲用

功效：淡竹葉清心除煩、甘草健脾益氣，適合熱性體質人士飲用。

2. 酸棗仁桂圓蜜

材料：酸棗仁 15g、龍眼肉 15g、蜂蜜少許

做法：以上兩味加熱水 (>85C)，焗約 10 分鐘，待水放涼後，加入 1 茶匙蜂蜜飲用

功效：酸棗仁養心安神，龍眼肉補心脾，益氣血，加入蜂蜜，味道酸甜開胃，適合脾胃虛弱，氣血不足的失眠人士。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。