

DOI: 10.3969/j.issn.2095-8803.2023.22.017

补心安神方联合心理沙盘治疗更年期女性失眠的疗效观察

黄秋¹, 林江²▲

(1.广西中医药大学附属瑞康医院, 广西 南宁 530011; 2.广西中医药大学, 广西 南宁 530011)

【摘要】目的 探讨补心安神方联合心理沙盘治疗更年期女性失眠的临床效果。方法 选取90例更年期女性失眠患者为研究对象,按照随机数字表法分为两组,各45例。对照组采用常规安眠药治疗,治疗组采用补心安神方联合心理沙盘治疗,比较两组的睡眠质量、焦虑及抑郁状态。结果 治疗后,两组的匹茨堡睡眠质量指数量表、汉密尔顿焦虑量表、汉密尔顿抑郁量表得分均低于治疗前,且治疗组低于对照组,差异有统计学意义($P<0.05$)。结论 补心安神方联合心理沙盘治疗更年期女性失眠效果显著,能明显提高睡眠质量,改善患者的焦虑及抑郁状态,值得临床应用及推广。

【关键词】补心安神方;心理沙盘;更年期女性失眠;睡眠质量

Observation on the therapeutic effect of Buxin Anshen formula combined with psychological sandbox on insomnia in menopausal women

Huang Qiu¹, Lin Jiang²

(1. Ruikang Hospital Affiliated to Guangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanning 530011, China; 2. Guangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanning 530011, China)

【Abstract】 Objective To explore the clinical effect of Buxin Anshen formula combined with psychological sandbox in treating insomnia in menopausal women. Methods 90 menopausal female insomnia patients were selected as the research subjects and divided into two groups according to random number table method, with 45 cases in each group. The control group was treated with conventional sleeping pills, while the treatment group was treated with Buxin Anshen formula combined with psychological sandbox. The sleep quality, anxiety, and depression status of the two groups were compared. Results After treatment, the scores of the Pittsburgh sleep quality index, Hamilton anxiety scale, and Hamilton depression scale in both groups were lower than before treatment, and the treatment group was lower than the control group, with a statistically significant difference ($P<0.05$). Conclusion The combination of Buxin Anshen formula and psychological sandbox has a significant effect on treating insomnia in menopausal women, which can significantly improve sleep quality, improve anxiety and depression in patients, and is worthy of clinical application and promotion.

【Key words】 Buxin Anshen formula; Psychological sandbox; Insomnia in menopausal women; Sleep quality

更年期女性失眠多与身体内分泌功能紊乱有关,主要表现为难以入睡,也可能出现睡眠梦多、睡眠质量低,同时可能伴随焦虑、烦躁、恐惧、头晕、头昏、气短、胸闷等表现^[1, 2]。长期失眠会影响人的记忆力,导致疲乏、行动迟缓、头痛等,临床可选择镇静、抗焦虑药物治疗,虽然可发挥一定的疗效,但耐药性较强,可能导致药

物成瘾,短时间用药效果明显,但不适用于长期用药^[3, 4]。本研究探讨补心安神方联合心理沙盘治疗更年期女性失眠的临床效果,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

选取2020年12月至2022年12月本院妇科收治的90例更年期女性失眠患者为研究对象,按照随

基金项目:广西名中医林江传承工作室(编号:广西中医科教发展〔2021〕6号);第七批全国老中医专家学术经验继承工作项目(编号:国中医药人教函〔2022〕76号)

通信作者:林江, E-mail: 1713552545@qq.com

机数字表法分为两组，各45例。治疗组平均年龄（41.8±16.7）岁；平均病程（6.8±2.0）个月。对照组平均年龄（42.7±16.9）岁；平均病程（6.0±1.6）个月。两组患者一般资料比较差异无统计学意义（ $P>0.05$ ），有可比性。

1.2 方法

对照组采用常规安眠药治疗，口服阿普唑仑片，0.40 mg/次，睡前服用，持续服用1个月。

治疗组采用补心安神方联合心理沙盘治疗。

①补心安神方是第七批全国老中医药专家林江教授的临床常用方，组方为生地15 g、玄参15 g、五味子6 g、麦冬10 g、珍珠母20 g、制远志6 g、茯神15 g、酸枣仁20 g、柏子仁15 g、知母10 g、丹参12 g、生蒲黄10 g、醋五灵脂10 g。中药加水煎煮后取汁300 ml，每日早晚各服150 ml。②心理沙盘治疗：室内配备有4个盛有细沙的个体沙盘、玩具架、不同种类玩具、1部手机、1个计时器、沙盘制作记录本、沙盘作品分析本等，每周治疗1次，每次治疗50 min，总体治疗10周，每次干预遵循相同结构。a.开始阶段先进行医患沟通，取得患者信任，为其介绍心理沙盘治疗的流程、目的、意义等，介绍沙盘制作材料、时间限制，鼓励患者自由使用、自由建造故事与场景；b.制作沙盘作品阶段，医师在旁陪伴并记录；c.理解与体验阶段，患者摆放已经完成制作的沙盘后，医患围绕沙盘作品互相交流想法，邀请患者主动介绍主题与内容，陪同并鼓励患者探索沙盘世界；d.拍摄与拆除阶段，拍照存档待患者离开后拆除。e.3件好事训练：指导患者每日自己记录“3件好事”，按照年月日、123、练习时间、记

录内容的格式记录；其中练习时间方面要求患者日常生活中随时记录，也可以在睡前以回忆的形式记录；记录内容方面要求患者记录自己感觉美好的事情，主要指能令人开心、愉悦及有正念感的事情，可以是1件小事，如窗前的树开了1朵小花、读了1本好书等等。并将这些开心、愉悦的事情与亲密的人及周围的人分享，调动自身积极因子。

1.3 观察指标及判定标准

①比较睡眠质量，采用匹茨堡睡眠质量指数量表进行评价，0~5分为睡眠质量高，6~10分为睡眠质量尚可，11~15分为睡眠质量一般，16~21分为睡眠质量差，评分越高表示睡眠质量越差^[5]。②比较抑郁状态，采用汉密尔顿抑郁量表进行评价，总分44分，0~7分为正常，8~17分为可能抑郁，18~24分为轻度抑郁，>24分为严重抑郁，评分越高表示抑郁状态越严重^[6]。③比较焦虑状态，采用汉密尔顿焦虑量表进行评价，总分48分，0~7分为正常，8~14分为可能焦虑，14~21分为轻度焦虑，21~29分为明显焦虑，>29分为严重焦虑，评分越高表示焦虑状态越严重^[7]。

1.4 统计学方法

采用SPSS 22.0统计学软件处理数据。计量资料以（ $\bar{x}\pm s$ ）表示，比较采用 t 检验。以 $P<0.05$ 表示差异有统计学意义。

2 结果

治疗后，两组的匹茨堡睡眠质量指数量表、汉密尔顿焦虑量表、汉密尔顿抑郁量表得分均低于治疗前，且治疗组低于对照组，差异有统计学意义（ $P<0.05$ ）。见表1。

表1 两组睡眠质量、抑郁及焦虑状态比较（ $\bar{x}\pm s$ ，分）

组别	例数	时间	匹茨堡睡眠质量指数量表	汉密尔顿焦虑量表	汉密尔顿抑郁量表
治疗组	45	治疗前	17.63±2.80	14.30±1.50	10.32±1.05
		治疗后	9.10±1.01 ^a	5.19±1.01 ^a	3.48±0.50 ^a
		t	19.224	33.794	39.454
		P	0.001	0.001	0.001
对照组	45	治疗前	17.49±2.71	14.18±1.39	10.44±1.10
		治疗后	12.33±1.70	9.01±1.06	7.90±1.09
		t	10.820	19.840	11.003
		P	0.001	0.001	0.001

注：与对照组治疗后比较，^a $P<0.05$

3 讨论

更年期是所有女性都必须经历的过程,是女性卵巢功能从旺盛状态到完全消失的过渡时期,更年期年龄段集中在40~55岁,且存在个体差异性,表现症状也不尽相同,但失眠较为常见。失眠是困扰更年期女性群体的难题,因入睡困难、睡眠不足、睡眠质量差等,常常影响正常生活与工作。中医学将失眠纳入“不寐”“不得卧”“不得眠”范畴,一般情况下认为失眠是因七情所致,日常生活中患者可能因思虑过度、焦虑、疲倦、不规律饮食、病情漫长、心虚胆怯、惊恐、宿食停滞等不良因素^[8],导致体内的气血、阴阳平衡遭到破坏,脏腑功能紊乱,最后引起神不守舍、心神不宁的失眠病症^[9]。正常情况下健康人群的睡眠状态与心神主导作用密切相关,夜间体内的阳气从动态转变为静态,即可顺利进入睡眠状态^[10]。中医学提出脏腑功能状态失衡受心脾肝肾肾功能失调的影响,血液藏于肝,脾统领血液,肾藏精气,肾精上奉于心,调节脏腑气血阴阳需要进行补心安神及心理治疗^[11]。

本研究结果显示,治疗后,两组的匹茨堡睡眠质量指数量表、汉密尔顿焦虑量表、汉密尔顿抑郁量表得分均低于治疗前,且治疗组低于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$)。分析原因为,治疗组应用补心安神方联合心理沙盘治疗,补心安神方中酸枣仁养血安神、疏肝解郁,知母滋阴润燥、清热泻火,远志助眠、安神、益智,柏子仁养心安神,麦冬养阴生津、清心除烦等,珍珠母定惊安神、明目消翳,诸药配伍可发挥养血、补心、安神、益脾的功效^[12, 13]。心理沙盘治疗是一种新兴治疗方式,站在积极角度出发,主张利用科学方法研究幸福,倡导心理学的积极取向,关注人类的积极心理品质,关注和谐发展与人类的健康幸福^[14]。治疗组经过3件好事训练,带领患者每日花费一段时间记录自己身上发生过的3件好事,让患者感受到有意义、快乐、值得感谢的事^[15]。通过3件好事训练可让患者改变失落情绪,增强患者发现、感受外界美好的能力,变得更加自信与乐观,促使患者更加了解自己的喜好与需要,逐渐认识到自身优势,增强自身的反思能力,更能发现生活的美好,改善焦虑、抑郁状态。沙盘游戏疗法可通过非语言、非指导的

方式解析患者制作的沙盘作品,通过作品呈现的无意识内容,鼓励患者对外诉说心声,学习如何减小心理压力、自我治愈,疏导负性心理,优化心理服务,提高护理效果,最终消除心理障碍,保障睡眠质量。

综上所述,补心安神方联合心理沙盘治疗更年期女性失眠效果显著,能明显提高睡眠质量,改善患者的焦虑及抑郁状态,值得临床应用及推广。

参考文献

- [1] 夏婧,徐波,谢光璟,等.安神类中药调控能量代谢治疗睡眠障碍性疾病的研究进展[J].中国实验方剂学杂志,2022,28(7):40-48.
- [2] 蔡向军,陈雪妍,张唤唤,等.名老中医治疗失眠的用药规律分析[J].辽宁中医杂志,2021,48(8):17-21.
- [3] 蔡向军,林煜,史佩玉,等.《新编国家中成药》中治疗失眠成方规律的分析[J].中成药,2019,41(8):2017-2021.
- [4] 陈路遥,佟海英,赵慧辉,等.基于蒙中医学理论探讨安神补心六味丸治疗冠心病心绞痛的组方原理及特色[J].中国中医基础医学杂志,2022,28(2):287-290.
- [5] 孟玲玲,卢吉锋,张富汉,王守富主任中医师从“阳不入阴”论治失眠的思路与方法探析[J].中医研究,2022,35(12):18-22.
- [6] 黄攀攀,胡芳,谢光璟,等.基于复杂网络技术挖掘王平论治失眠临证规律[J].中国中医基础医学杂志,2020,26(4):511-514.
- [7] 王晓强,王晓雷,王惠芹,等.以中医“五神”学说结合情志理论探讨失眠证治[J].江苏中医药,2018,50(8):5-7.
- [8] 张选国,庞芳,邓华.清心安神方治疗阴虚火旺型失眠伴焦虑60例[J].陕西中医药大学学报,2018,41(1):29-31.
- [9] 乔雪,郝玉芳,张淑萍.护理心理学实践教学探索与思考[J].中华护理教育,2021,18(7):630-633.
- [10] 杜锋,齐培荣,杨飞,等.头针配合沙盘游戏治疗儿童孤独症谱系障碍的临床效果[J].临床医学研究与实践,2022,7(22):113-116.
- [11] 钟志兵,张明蕾.论沙盘游戏治疗技术中的中医整体观思想[J].江西中医药大学学报,2020,32(1):11-13.
- [12] 林江,韦明婵,莫明月.珍珠的临床应用与配伍规律分析[J].中国中医基础医学杂志,2016,22(12):1691-1693.
- [13] 李响泽,姚阳婧,陈安琪,等.中医心理沙盘治疗新型冠状病毒感染肺炎合并焦虑抑郁患者374例临床疗效观察[J].医学食疗与健康,2020,18(24):208-209.
- [14] 何开花,王斯琴高娃,包春梅.积极心理学方法对失眠药物治疗效果的促进作用研究[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(104):399-400.
- [15] 李玫,于兆贞,赵敏敏.认知行为干预对冠心病住院失眠患者心理状态及应对方式的影响[J].医学临床研究,2021,38(8):1278-1280.