

THẤT MIÊN RỐI LOẠN GIẤC NGỦ

CHỈ ĐỊNH ĐIỀU TRỊ

- Mất ngủ người cao tuổi
- Mất ngủ phụ nữ trước và sau mãn kinh
- Mất ngủ sinh lý không có thương tổn thực thể

DÙNG THUỐC

TÂM TÝ HƯ

(Dưỡng tâm tỳ sinh khí huyết)

- Quy tỳ hợp dưỡng tâm thang (mơ kinh sợ gia long xỉ, tử thạch)
- Toan táo nhân thang (hồi hợp, hay mơ)

ÂM HƯ HỎA VƯỢNG

(Tư bổ thận âm, thanh tâm giảng hỏa)

- Thiên vương bổ tâm gia hoàng liên, trần châu, dạ giao đằng
- Chu sa an thần gia vị

ĐÀM NHIỆT NỘI NHIỄM

(Hóa đàm thanh nhiệt)

- On đờm thang gia hoàng liên, chi tử
- Đổi chứng lập phương

Chế phẩm: Dưỡng tâm an thần, kiện não hoán, thiên vương bổ tâm, mimosa, hoán an thần, hoạt huyết dưỡng não,...

KHÔNG DÙNG THUỐC

Châm cứu: thái dương, bách hội, đầu duy, phong trì, thái xung, quang minh, thái khê, phi dương, tam âm giao, tâm du, tỳ du, huyết hải, an miên, nội quan, thần môn, túc tam lý, phong long (tùy thể bệnh xử phương).

Dưỡng sinh:

- Thư giãn, luyện thở, dinh dưỡng (kiêng các chất kích thích, cay nóng), thể dục nhẹ đều đặn hằng ngày, xoa bóp vùng đầu mặt, thái độ tâm thần trong cuộc sống.
- Vệ sinh giấc ngủ: duy trì đều đặn lịch thức ngủ, phòng ngủ yên tĩnh, thoáng mát, ánh sáng êm dịu, đánh răng trước ngủ,...
- Tập trị hoán giấc ngủ (nếu bệnh nhân có giấc ngủ ngắn)