

失眠的中医辨证施治

Tratamento de Insônia pela Medicina Tradicional Chinesa

Prof. Fang Liu

1. Conceito:

Quando paciente tem dificuldade para dormir; ou acorda no meio do sono depois com dificuldade de dormir novamente; ou aqueles que não dormem nada à noite e sentem sono durante o dia, pode acompanhar sintomas como: dor de cabeça, sensação de peso na cabeça, vertigem, taquicardia, perda de memória, ou com excesso de sonhos, pode ser considerado como insônia.

2. Etiologia:

2.1. Invasão da energia perversa:

<< LingShu XieKe >> (灵枢-邪客) já tinha anotação sobre problema de insônia. Normalmente a energia que mais causa insônia é o Fogo. As outras energias perversas como Frio, Vento e Umidade normalmente são as causas indiretas.

2.2. Desequilíbrio emocional: excesso das emoções como: nervosismo, raiva, alegria, pensamentos, tristeza, medo e outros transtornos, são as razões diretas; excesso de pensamentos, traumas, cansaço, doenças crônicas podem causar insônia crônica.

2.3 Irregularidades alimentares: deficiência, excesso, ou alguns alimentos, bebidas, remédios.

2.4 Deficiência físico ou fraqueza: as pessoas idosas, doentes de longo prazo, ou as pessoas com fraqueza.

明代，王肯堂的《六科证治准绳》1602年写成。有“年高人，阳衰不寐”

3. Patologia:

3.1. Os casos causados por energia perversa tipo fogo externo; ou por alimentos, bebidas, remédios; ou pelos estímulos emocionais; afetam o Coração e a mente diretamente, normalmente se manifestam de forma aguda; os casos causados pelas doenças crônicas, ou fraqueza, são mais lentas e suaves.

3.2. A invasão do Fogo afeta a função do Coração e Cérebro diretamente, provoca agitação no Coração e Cérebro, perturba o sono ou provoca excesso de sonhos. Os desequilíbrios emocionais; excesso alimentar ou algumas bebidas, remédios podem formar o Fogo interno e catarro, perturbam as funções do Coração e cérebro (excesso de Yang).

3.3. As doenças crônicas, deficiência alimentar, excesso de cansaço, fraqueza podem causar deficiência da Qi (Energia), Xue (Sangue) ou Yin e Yang, provocam perda da função do coração e cérebro, fazem os pacientes perderem o sono (Deficiência de Yin).

3.4. A insônia é problema do Coração e cérebro, também se envolve com os órgãos e vísceras como: Fígado (Vesícula Biliar), Baço (Estomago), Rim (Bexiga).

4. Diferenciação e Tratamento:

Precisa descartar os problemas do pulmão e as dores ou incômodos de outras doenças que causam dificuldade de sono.

Os pontos principais:

C7 (ShenMen神门); VB20 (FengChi风池); BP6 (SanYinJiao三阴交); Si Shen Cong (Extra HN1四神聪); YinTang (Extra HN3印堂).

4.1. Fogo causado pela Estagnação do Fígado:

肝郁化火证

Paciente apresenta nervosismo, irritação emocional, perda de apetite, sensação de sede, olho vermelho, boca seca, urina escura, constipação,

língua vermelha, saburra amarela, pulso em corda e rápido. Esta síndrome normalmente é causada pela alteração emocional.

Princípio de tratamento:

疏肝泻热 · 佐以安神 sedar a estagnação, reduzir o calor do fígado.

Receita:

Pontos: C7(神门), YinTang(ExtraHN3,印堂), Si Shen Cong(Extra HN1,四神聪), F2(行间), VB43(侠溪).

Fitoterapia Chinesa:

龙胆泻肝汤 Long Dan Xie Gan Tang

4.2. Desarmonia do Estômago

胃气不和证

Paciente apresenta demora para iniciar o sono, sente desconforto depois de se alimentar, excesso de arrotos, borborígio, sensação de retenção de fezes ou constipação, saburra amarela, pegajosa; pulso profundo e escorregadio.

Princípio de tratamento: ajudar a digestão, equilibrar o funcionamento do estômago para acalmar a mente.

Receita:

Pontos: YinTang(Extra HN3印堂); VC12(ZhongWan中脘); BP3(TaiBai,太白); BP4(GongSun,公孙); PC6(NeiGuan,内关); E36(ZuSanLi,足三里).

Fitoterapia Chinesa:

1. Bao He Wan 保和丸

焦山楂、茯苓、制半夏、炒神曲、炒莱菔子、陈皮、炒麦芽、连翘。

2. Yue Ju Wan 越鞠丸

制香附、川芎、炒栀子、炒苍术、炒神曲

4.3. Perturbação Interna de Fogo e Catarro:

痰热内扰证

Paciente apresenta insônia com irritação, com excesso de sonhos, o sono se interrompe com facilidade, tem catarro com pressão no peito, vertigem ou sensação de peso na cabeça, boca amarga, perda de apetite, arrota ou com azia, língua vermelha, saburra amarela e pegajosa, pulso escorregadio e rápido. Normalmente é causada pela estagnação de alimento ou umidade que formam o Fogo e Catarro.

宿食停滞，积湿生痰，痰热上扰，则失眠心烦，多梦易醒，头重，眩晕；宿食痰湿郁于胸中，故胸闷，脾恶湿，则无食欲，有暖气；痰瘀化火，则口苦。O Fogo e catarro sobem, perturbam coração e cérebro, então paciente sonha mais e tem facilidade de acordar.

Princípio de tratamento: fortalecer funcionamento dos órgãos digestivos, reduzir estagnação de alimento, ajudar diminuir a perturbação do sono.

Receita:

Pontos: Si Shen Cong(Extra HN1四神聪); VC12(ZhongWan中脘); E40(FengLong, 丰隆); E44(NeiTing, 内庭); IG11(QuChi, 曲池).

Fitoterapia Chinesa:

温胆汤 Wen Dan Tang 加味

4.4. Deficiência do Coração e Baço:

心脾两虚证

Paciente apresenta dificuldade de iniciar sono, com excesso de sonhos, também com facilidade de acordar na madrugada e com dificuldade de retornar ao sono; pode ter taquicardia, perda de memória, vertigem, tontura, os membros pesados, sensação de cansaço, perda de gosto ao comer, extensão abdominal, fezes mole, ou pode ter diarreia, rosto com cor pálida, língua clara, saburra branca, pulso fino e fraco.

Princípio de tratamento: tonificar o Coração e Baço, através tonificar o sangue para acalmar a mente.

Receita:

Pontos: VB12(FengChi,风池); YinTang(Extra HN3印堂);
VC12(ZhongWan中脘); B15(XinShu,心俞); B20(PiShu,脾俞);
E36(ZuSanLi,足三里) BP6(SanYinJiao)

Fitoterapia Chinesa:

1. 归脾汤 Gui Pi

Tang : 炙黄芪, 党参, 白术, 当归身, 茯神, 远志, 酸枣仁, 龙眼, 炙甘草。

2. 酸枣仁汤 Suan Zao Ren Tang

酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎。

4.5. Falta de Trânsito do Coração e Rim:**心肾不交证**

Paciente apresenta irritação e falta de sono, tem excesso de sonhos, excesso de preocupação, taquicardia, vertigem, zumbido, fraqueza ou dor na cintura e nos joelhos, calor ondulante, sudorese noturno, ou calor nos cinco centros, afta na boca ou língua, também pode ter espermatorréia, irregularidade menstrual, língua vermelha, pouca saburra, pulso fino e rápido.

Princípio de tratamento: nutri Yin, reduzir o calor, facilitar o equilíbrio do Rim e Coração.

Receita:

Pontos: VB20 (FengChi风池); B15 (XinShu,心俞); BP6 (SanYinJiao三阴交);
R3 (TaiXi,太溪); B23 (ShenShu,肾俞).

Fitoterapia Chinesa:

1. 天王补心丹 Tian Wang Bu Xin Dan

天门冬、人参、茯苓、丹参、远志、桔梗、杜仲、甘草、石菖蒲、当归、五味子、麦门冬、柏子仁、酸枣仁、生地。

2. 黄连阿胶汤 Huang Lian E Jiao Tang

黄连、阿胶、黄芩、白芍、鸡子黄。

4.6. Deficiência de Qi do Coração e Vesícula Bilhar:

心胆气虚证

Paciente apresenta fraqueza; com irritação e sem sono; constantemente fica preocupado, ou com medo; taquicardia; suspira frequentemente; coloração facial pálida; incômodo no peito ou região da costela; pode ter enjoo ou vomito; língua clara e gorda; pulso fino e fraco.

Princípio de tratamento: 益气镇惊，安神定志 fortalecer energia para dispersar o medo, acalmar mente.

Receita:

Pontos: YinTang(Extra HN3印堂); C7(ShenMen神门); VB40(QiuXu;丘墟); B15(XInSHu,心俞); PC6(NeiGuan,内关); B19(DanShu,胆俞).

Fitoterapia Chinesa:

安神定志丸 An Shen Ding Zhi Wan

人参，茯苓，

茯神木，远志，石菖蒲，酸枣仁，五味子，生龙齿，生牡蛎。