

בית ספר ברושים  
רפואה סינית שנה ג'

## קורס אבחנה מקדמת

מרצה : מיכה גליקמן

עבודת סוף שנה בנושא :

# אינסומניה

מגיש  
כהן אריק  
2006



## תוכן עניינים

3.....	שינה בעיני הרפואה המערבית
3.....	חשיבות השינה
4.....	אינסומניה בעיני הרפואה המערבית
4.....	סוגי אינסומניה
4.....	משך הבעיה
4.....	שכיחות
4.....	טיפול
5.....	שינה בעיני הרפואה הסינית
5.....	פיזיולוגית השינה בעיני הרפואה הסינית
6.....	אינסומניה לפי הרפואה הסינית
6.....	סימפטומים הנכנסים תחת השם אינסומניה
6.....	סיבות להופעת אינסומניה
8.....	אבחנה מבדלת לפי הרפואה הסינית
8.....	קושי להירדם
8.....	תחזוקתית
8.....	התערורות מוקדמת
10.....	טיפול ברפואה סינית באינסומניה
11.....	נספח א': אבחנה וטיפול לפי סינדרומים
14.....	נספח ב': אוסף נקודות שנאמר עליהם באינדיקציות כי הן טובות לאינסומניה (Deadman)
15.....	נספח ג': קומבינציות עתיקות לאינסומניה
15.....	נספח ד': חלומות שחוזרים על עצמם ומשמעותם
17.....	ביבליוגרפיה

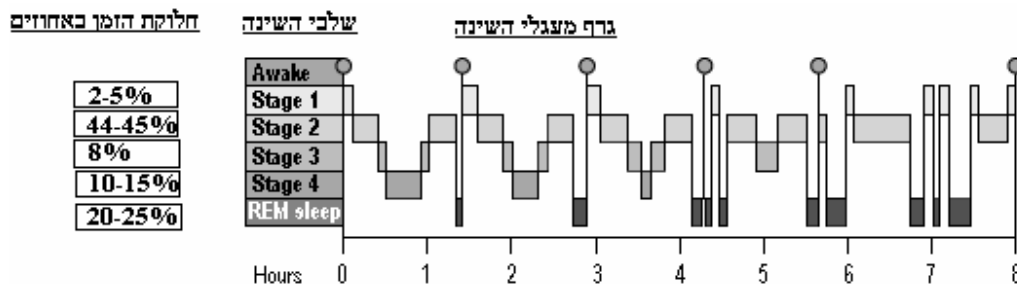
## שינה בעיניי הרפואה המערבית

### חשיבות השינה

- \* השינה נחוצה להישרדותנו אם כי לא ידועה תרומתה המדויקת לגוף, למרות זאת נמצאו מסי' ממצאים על חשיבותה:
- \* שינה עוזרת ללמידה (בעיקר שלב REM).
- \* בשלבי שינה עמוקים מופרשים הורמון הגדילה וקורטיזון (קשור למערכת החיסונית).
- \* במהלך השינה סף הגירוי של הנוירונים במח מתאפס ורדיקלים חופשיים המצטברים במח מנוקים על ידי אנזימים מתאימים, ואף האנזימים עצמם שנפגעו במהלך הערנות מתחדשים. כמו כן במהלך REM מתבצע סידור מחדש של הקשרים הסינאפטיים במח.
- \* בניסויים בחיות נמצא כי חוסר שינה גורם למוות (3 שבועות) ומחלות בבני אדם שמנעו שינה גרמו למוות לאחר 3 חודשים.

### מהלך השינה

- \* כמות שעות השינה הנחוצה הינה בטווח של 4-10 שעות ביממה. קיימים מספר גורמים (מצב רגשי וגיל) המשפיעים על משך השינה ושביעות הרצון ממנה.
- \* השינה מורכבת ממעגלי שינה של כ- 90-120 דק' של מעגל, כאשר בסיום המעגל קיימת בד"כ התעוררות קלה ותחילת מעגל חדש כאשר אורך השלבים של שלבי השינה משתנה עם התקדמות השינה.
- \* ניתן לחלק את השינה ל- 4 שלבי שינה לפי עומק השינה, כאשר שלב 1 זהו השלב הקליל ביותר בו ניתן להעיר אדם בקלות ופעילות הגוף יורדת בכ- 50%, (בהתעוררות בשלב זה ידווח האדם כי לא ישן כלל), עד לשלב 4 שהינו השלב העמוק ביותר בשינה. טונוס השרירים, קצב הלב והנשימה יורדים עם השלבים. שלבים 3-4 הם שלבי השינה העמוקים.
- \* צורה שנייה לחלק את השינה הינה לסוגי שינה (ניתן לאפיינם לפי מדידת גלי מח-EEG ותנועות עיניים וגוף):
  1. NREM – תנועות עיניים לא מהירות (שלבים 2-4) – כולל כ- 75-80% מזמן השינה ובד"כ מתחילת מההרדמות. מאופיין בגלי מח איטיים, ללא תנועות עיניים מהירות, קושי בהתעוררות והפחתה בטונוס שרירים, בלחץ דם, בדופק ובנשימה.
  2. REM – תנועות עיניים מהירות - בשינה נורמאלית סוג זה זו קורה בסוף כל מעגל שינה, לאחר שנת NREM, כשמשך השלב מתארך עד לשעה בסיום השינה. מאופיין בפעילות חשמלית לא אופיינית במח (אקטיבית מהירה בעלת מתח נמוך), קצב ועומק הנשימה עולים ואינם יציבים, לחץ הדם עולה גם הוא אך טונוס השרירים מופחת עוד יותר (קיים שיתוק מסוים של השרירים כך שלא יגיבו לחלומות) ותנועות עיניים מהירות.
- מירב החלומות קורים במהלך שנת REM (פעילות מוחית מוגברת עם שיתוק השרירים הרצוניים) ומירב הסיטוים, הליכת לילה ודיבור מתרחשים במהלך שנת NREM בשלבים 3-4.



**העלייה בגיל** - עם העלייה בגיל זמן השינה נוטה לרדת, שלב 1 נוטה להתארך (מ- 5% בצעירים לכ- 12-15% במבוגרים) ושלב 4 ואפילו 3 עלולים להיעלם ואיכות השינה יורדת. למרות זאת אין עובדות התומכות בכך שהפרעות אלה פוגעות בבריאות ולא ידוע האם זו תופעה טבעית להזדקנות. לא ברור בוודאות האם קיים שינוי באורך REM, אך יש ירידה בכמות הכוללת שלו עקב ירידה במספר שעות השינה.

## אינסומניה בעיני הרפואה המערבית

**הגדרה:** אינסומניה מוגדרת כקושי להירדם או כקושי בלהישאר ישן או כהפרעות שינה שתוצאתן הינה חוסר בשינה.

### סוגי אינסומניה

**ראשונית:** מוגדרת כאינסומניה ממושכת שאינה קשורה או מעט קשורה לבעיות גופניות או נפשיות.  
**משנית:** משנית לבעיות נפשיות/רגשיות/פיזיות.

**התחלת השינה (התחלתית):** קושי בהירדמות הנמשך מעל ל- 30 דקות. מתקשר בד"כ עם הפרעות רגשיות, כאב, בעיות נשימה, סמים ממריצים, גמילה מסמים ממכרים, היגיינת שינה גרועה והפרעות שינה פיזיות (כגון רגל לא שקטה, הפסקת נשימה בשינה, וכו'). פעמים רבות לא נתייחס להפרעת השינה כבעיה אם ניתן להרחיק את הגורם המפריע ובכך לפתור את הבעיה (לדוגמה קפה, רעש, מזג אוויר וכו').

**תחזוקת השינה (תחזוקתית):** התעוררויות רבות או אחת ממושכת ששה"כ יותר מ- 30 דקות של ערות.  
**השכמה מוקדמת (מאוחרת):** הירדמות נורמאלית אך עם התעוררות מוקדמת ללא יכולת הירדמות או היסחפות לשינה לא רגועה ולא מספקת כך ששך שעות השינה הינן פחות מ- 6.5 שעות. סימפטום שכיח בזקנה ולפעמים מקושר לדיכאון.

**היפוך שעות שינה:** נובע לרוב מבעיה בשעון הביולוגי או נזק להיפותלמוס (פגיעות ראש או דלקת מח). שינוי בשעון יכול לנבוע מטיסות (גיט לג), משמרות לילה משתנות, שימוש לא נכון במרגיעים והפסקות נשימה בשינה.

- \* ייתכן הופעה של יותר מסוג אחד.
- \* יעילות שינה (נמדדת כיחס שעות שינה לשעות במיטה) הנמוכה מ- 85% תוגדר כאינסומניה.
- \* יש לזכור כי למרות שכ- 2/3 מהמבוגרים מדווחים על 7-8.5 שעות שינה ישנם אנשים עם 4-5 שעות שינה ללילה שלא יסבלו מאינסומניה לעומת כאלה עם 9-10 שעות שינה שכן יתלוננו.
- \* לא תמיד ניתן למדוד אינסומניה בצורה כמותית כלעייל ופעמים רבות התחושה היא סובייקטיבית ללא אפשרות לכמת מדדים אובייקטיביים. כמו כן ייתכן תלונות על שינה בה מרגישים חצי ישנים-חצי ערים (איכות השינה) ואז ייתכן מצב של מעורבות גלי אלפא בשלב REM שבו אמורים להיות גלי דלתא בלבד (ניתן לבדיקה רק במעבדת שינה).
- \* לפי DSM4 הפרעת שינה תוגדר כאינסומניה רק אם קיימות השפעות במשך היום של עייפות או הפרעה בתפקוד.

### משך הבעיה

- \* יש לסבול מהפרעות שינה לפחות 3-4 פעמים בשבוע ע"מ שיוגדר כבעיה.
- \* הפרעת שינה הנמשכת פחות מחודש נחשבת אינסומניה ארעית או הסתגלותית ומופיעה בד"כ עקב אירועים/מצבים מלחיצים ונפתרת לרוב לאחר שהאדם מתרגל למצב החדש.
- \* הפרעת שינה הנמשכת זמן של 1-6 חודשים תוגדר זמנית או סאב-אקוטית.
- \* אם הבעיה נמשכת מעל 6 חודשים כבר יוגדר כרוני.

### שכיחות

- \* אינסומניה הינה השכיחה ביותר מבין הפרעות השינה השונות.
- \* כ- 10% מהאוכלוסייה סובלת מאינסומניה כרונית וכ- 50% מהאוכלוסייה יסבלו מאינסומניה ניכרת זמנית במהלך חייהם.
- \* מעל גיל 65, כ- 25% מדווחים על אינסומניה כרונית, כששכיח יותר אינסומניה תחזוקתית ומאוחרת.
- \* גם צעירים ובני נוער עלולים לסבול מהבעיה, כששכיח יותר אינסומניה מוקדמת.
- \* תלונות על אינסומניה נפוצות בנשים פי שתיים מגברים.
- \* אינסומניה נפוצה יותר בעקרי בית, מובטלים, גרושים, אלמנים ואנשים החיים לבד.
- \* הגיל הממוצע להתחלת אינסומניה התחלתית הינו אמצע שנות ה- 30 ולא אינסומניה תחזוקתית אמצע שנות ה- 50. לרוב ייתכן שיעברו מסי שנים עד שהסובל מאינסומניה יבקש עזרה מקצועית ולרוב רופאים יתעלמו מבעיה זו עד אשר תהפוך לתלונה החוזרת על עצמה.

### טיפול

הטיפול העיקרי לסובלים מאינסומניה הינו מתן מרגיעים. זאת לאחר שלילת דיכאון (אז יזהרו במתן מרגיעים מחשש להתאבדות) ושליפת כאבים כמקור הבעיה (אז יקבלו מאלחשים).

## שינה בעיני הרפואה הסינית

שינה במקורות נחשבה לדבר טבעי כחלק ממארג החיים, בדומה להתנהגות הקוסמוס: היממה נחלקת לחלק Yang (היום, בו השמש פעילה) ולחלק Yin (הלילה, בו השמש אינה פעילה). לפיכך חיי האדם במהלך היממה אמורים להתחלק בדומה לטבע: ערות (בעל אנרגיה Yang) ביום ושינה (בעל אנרגיה Yin) בלילה.

נאמר: "Yin שולט בלילה, בלילה אנו ישנים... אם YangQi מותש ו-YinQi פורח אזי נירדם ואם YinQi מותש ו-YangQi פורח אזי נתעורר". (Nei Jing LingShu 28.2/349)  
לכן כאשר Yin-Yang מאוזנים, השינה נורמאלית. במחלה, כאשר אין איזון בין Yin-Yang, השינה אינה סדירה. ז"א היום הינו Yang לכן בגוף ה-YangQi שולט ופעיל ולכן אנו ערים ופעילים. לקראת הלילה YangQi יורד ונכנס פנימה, שם ה-YinQi עוטר אותו וה-YinQi הופך לדומיננטי בגוף ולכן אנו ישנים, מתכנסים פנימה.

לפי תאוריית זרימת ה-WeiQi בגוף, ביום הוא נע בין העור לשרירים ובלילה נכנס פנימה ונע בין האיברים. לפיכך אם מסיבה כלשהיא הוא איננו נכנס פנימה בלילה אל ה-Yin ונשאר ב-Yang אזי YangQi נהיה מלא, ה-Yang Qiao נהיה בעודף וה-Yin נהיה בחוסר ולכן העיניים אינן נסגרות (Ling Shu P 152).

יש הטוענים כי השינה נחוצה להתחדשות והזנת KidYin&Jing (קורה לקראת סוף הלילה) ושל KidYang (קורה בתחילת הלילה) וכן לשמירת SpQi ו-LivBld והסדרת HtQi. לכן כאשר מונעים שינה (בכלל או בשעות הרלוונטיות) או כשהשינה מופרעת אזי הזנת איברים אלו תיפגע.

במקום אחר נאמר כי: השינה גורמת למזון להתעכל (בדומה ליחס אש-מתכת) ולרפואה לזרום בגוף ולכן לילה אחד ללא שינה לא יפוצה במאה ימים.

### המלצות השינה ניתנו לפי עונות השנה:

1. בשלושת חודשי האביב – יש ללכת לישון מאוחר ולקום מוקדם.
2. בשלושת חודשי הקיץ – יש ללכת לישון מאוחר ולקום מוקדם ואין לחשוש מהשמש.
3. בשלושת חודשי הסתיו – יש ללכת לישון מוקדם ולקום מוקדם (עם התרגול).
4. בשלושת חודשי החורף – יש ללכת לישון מוקדם ולקום מאוחר (יש להמתין לזריחה).

## פיזיולוגית השינה בעיני הרפואה הסינית

למושג Shen יש שני מובנים: הראשון שוכן ב-Ht ומתורגם כ-Mind (פעילות החשיבה, מודעות, תובנה וזיכרון) והשני ניתן לתרגמו כ-"נפש" ומורכב מכל חמשת האספקטים המנטאליים-נפשיים של האדם שכל אספקט מיוחס לאיבר Yin אחר.

מכיוון שה-Shen-Ht היא כה טהורה ועדינה עליה להיות מעוגנת ע"י חומר יותר דחוס וחומרי – Jing (או YinQi), Bld) אחרת תרחף הלאה. בלילה Shen-Ht אמורה להירגע ולהתכנס פנימה אל תוך Ht Yin/Bld (בדומה לתהליך היומי של Yin-Yang שתואר לעיל) ע"מ לקבל הזנה. תהליך זה חיוני למהלך שינה תקין בו אמורה ה-Shen להיות כבויה. לפיכך נאמר על ה-Shen כי היא אחראית על השינה.

ה-Shen היא החומר הקל או Yang ביותר בגוף. לכן תוטרד בקלות מגורמים רבים, כגון: חוסר עיגון או פטוגנים שונים. אלו ימנעו ממנה להירגע ולהתכנס בלילה אל תוך ה-Yin ויביאו לידי הופעת אינסומניה.

איכות השינה ואורכה קשורים גם למצב ה-Hun. ה-Hun הינו האספקט המנטאלי-רגשי המאוחסן ב-Liv ואחראי על החלימה הלילית, חלימה בהקיץ וגם חלימה בחיים במובן של תחושת מטרה בחיים ויעדים. נאמר גם כי ה-Hun הינה ההגעה וההליכה של ה-Shen.

ה- Hun מעוגנת ב- Liv ובייחוד Liv Yin (הכולל Liv Bld) ובלילה חוזרת אליו חזרה. אם היא מעוגנת אזי השינה תהיה רגועה ועמוקה ללא חלומות רבים, אחרת יחסר העיגון הנדרש או שתתסס ואינסומניה תופיע.

לכן נאמר כי איכות השינה תעיד על מצב ה- Shen וה- Hun של האדם.

נאמר כי תנוחת השינה הטובה ביותר הינה על צד ימין עם הרגליים מעט מכופפות, יד ימין מעט מכופפת ומונחת לפני הכרית ויד שמאל נחה על רגל שמאל. בתנוחה זו הלב במקום הגבוה כך שדם יכול לזרום חופשי, ה- Liv במקום הנמוך כך שהדם זורם אליו חזרה ויכול לקרקע את ה- Hun והקיבה הינה בתנוחה המייעלת את התנועה מטה של המזון.

### אינסומניה לפי הרפואה הסינית

אינסומניה הוגדרה כחוסר יכולת ה- Yang להיכנס אל תוך ה- Yin, חוסר יכולת הפעיל להפוך לסביל. לפיכך, בחוסר (Jing או YinQi, Bld) Yin נוצר עודף יחסי של YangQi. לחלופין ייתכן עודף של ממש, כגון אש בכל אחד מהאיברים. במצבים אלו ה- Shen מותססת ואינה יכולה להירגע לקראת שינה או במהלכה ואינסומניה תופיע.

סימפטומים הנכנסים תחת השם אינסומניה: (החלוקה די דומה לרפואה מערבית):

**התחלתית**: שכיבה עם אי יכולת להירדם (קושי בהירדמות).  
**תחזוקתית**: הרגשה כאילו ישנים ואז לא ישנים באמת, התעוררויות רבות במשך הלילה ושינה מוטרדת חלומות (חלומות שמתשישים הגורמים לתשישות למחרת בבוקר או חלומות לא נעימים המשאירים את האדם עייף או מוטרד או חלומות שמעירים).

**מאוחרת**: שינה מועטה מדי או ללא שינה.

הערות:

- יש להבדיל אינסומניה זמנית הנגרמת מגורמים חיצוניים זמניים שסילוקם יחזיר חזרה את השינה הטובה.
- יש להבדיל הפרעות שינה הנגרמות מכאב, גירוד, אסטמה ובעיות נשימה.

הבעיות לעיל לא יוגדרו כאינסומניה מכיוון שאם נסלק את הגורם המפריע אזי האדם יחזור לישון טוב.

- לשם הבדלה, בעיית שינה אחרת בשם ישנוניות – Somnolence, שנובעת מלחות או Yang/QiXu כוללת: שינה מרובה מדי, שינה ערפילית ועמוקה, סגירת עיניים ושינה במהלך ישיבה או שכיבה.

### סיבות להופעת אינסומניה

כפי שנאמר אינסומניה מקושרת לחוסר יציבות או תסיסה של ה- Shen ו- Hun. מצבים אלו יכולים לנבוע מ:

- Shen לא מעוגנת ומאובטחת** כראוי עקב חולשת דם או Yin ואז היא מרחפת או מתפזרת. זהו מצב של חוסר ונראה סימפטומים של אינסומניה, שינה מוטרדת חלומות, חרדה עם פלפיטציות, פחדים וחוסר התמצאות. מין סוג של קושי לכבות את המח לקראת שינה.
- Ht Bld Xu**: יופיע קושי להירדם עם הרבה מחשבות שרצות בראש, אך מרגע ההירדמות, השינה תהיה טובה. אם מקור BldXu נובע מחולשת SpQi, אזי ייתכן שבמהלך ניסיון ההירדמות תופיע מחשבה מטרידה הרצה בראש בצורה אובססיבית. בנוסף ייתכן שינה מוטרדת חלומות.
- Ht Yin Xu**: ייתכן קושי בהירדמות זאת מכיוון ש-HtYin כולל בתוכו HtBld אך זה די נדיר. מכיוון שנוצר חום ריק שמטריד את ה- Shen במשך הלילה (ר' חום בהמשך) אזי תהיה שינה קלה עם הרבה התעוררויות בלילה (יותר אופייני).
- Jing Xu**: מכיוון ש- Jing&Qi הינם שורש ה- Shen (יחד מהווים את שלושת האוצרות) אזי בחולשה שלהם (בעיקר Jing ל- Shen) לא יהיה משכן ותופיע אינסומניה של חלומות רבים, התעוררות קלה ושינה מוטרדת.

2. כאשר ה- **Hun אינה מעוגנת** או חסרת שורש עקב חולשת LivYin/Bld (מצב חוסר) היא משוטטת בלילה חסרת מנוח. לכן תופיע אינסומניה שתאופיין בשינה לא שקטה עם חלומות רבים שמעייפים. יתכן דיבור מתוך שינה עד למצב קיצוני של הליכת לילה (מצב בו ה- Shen/מודעות כבויה וה- Hun פעילה ומשוטטת).

3. **גירוי יתר או תמידי שמתסיס Shen או Hun** ומונע מהם לשכוך בשקט ולהשתכן לקראת השינה ובמהלכה:

א. **חוסר איזון Qiao Mai**: אם YangQiao בעודף אזי בלילה במקום שה- Yang יתכנס אל תוך ה- Yin הוא יישאר פעיל ולכן ה- Shen לא תוכל להירגע לקראת השינה. במקרה זה יהיה קושי בהירדמות המתאפיין בעיקר באי יכולת לסגור עיניים. מצד שני הגדרה זו מאפיינת בעצם כל מצב של עודף שגורם לאינסומניה ולכן ניתן לטפל דרך מרידיאנים אלה בכל מצב של קושי בהירדמות.

ב. **חום/אש**: (Fever, Liv Fire Blazing, Ht Fire, חום בדם, אש/חום ריק עקב YinXu של Lu, Ht, Kid) במצבים אלה האש מתסיסה ומלהיבה את ה- Shen וגורמת להפרעות שונות ביניהם אינסומניה חריפה, שינה לא שקטה וחוסר שקט. ייתכן גם סיוטים. נאמר לדוגמה (Wen yi lun) כי כאשר למערכת ההזנה פולש חום, הדם מתכלה וה- Shen מופרעת ויגרם אינסומניה.

ג. **ליחה/ליחת חום**: הליחה חוסמת את פתחי הלב ומטרידה ומערפלת את ה- Shen בדרגות שונות. בדרגות הנמוכות תופיע שינה לא שקטה. בליחת חום ישנו אפקט כפול שמטריד את ה- Shen.

ד. **תקיעות מזון בקיבה**: נובע מהרגלי תזונה גרועים שגורמים להחלשת Sp/St ופוגעים בעיכול. באכילה בלילה לפני השינה נוצר סוג של תקיעות מזון. תקיעות המזון יכולה לגרום למרידת StQi מעלה או להיווצרות חום ששניהם יכולים להטריד את ה- Shen. במקרה זה נראה קושי להירדם.

ה. **חולשת Ht&Gb Qi**: מצב בו יש פגיעה ב- Shen.

- הפגיעה יכולה להיות קונסטיטוציונית (בהריון) או נרכשת - בילדים שגדלו בבית מנצל/מדכא או במבוגרים או ילדים שחוו חוויה אלימה, הלם או פחד קיצוני.
- במצב זה ה- Shen אינה יציבה וכל שינוי בשגרה יכול לערער אותה ולגרום לתקופה של אינסומניה.
- יופיעו חלומות רבים, ייתכן חוזרים, מפחידים ומעירים. כמו כן עקב חוסר היציבות של ה- Shen היא אינה נרגעת בלילה ונשארת מותססת לכן ייתכן התעוררויות בלילה, לרוב לפנות בוקר ללא יכולת להירדם חזרה.

ו. **חוסר איזון Ht-Kid**:

- נאמר כי Ht&Kid תומכים הדדית האחד בשני: KidYin מזין ומלחלח HtYin ומרסן HtFire ו- HtYang יורד ומחמם Kid ובכך מונע תקיעות והצטברות נוזלים. הרמוניה בין השניים הינו אחד המרשמים ל- Shen יציבה ושלוה. כאשר אובדת ההרמוניה, KidYin אינו מזין HtYin ואינו מרסן HtFire.
- לכן ב- KidYinXu תתלקח Empty Fire של הלב.
- כשהחיבור בין השניים שבור והם לא מתקשרים, ה- Shen סוערת ויהיו התעוררויות רבות ושינה לא שקטה עם חלומות מרובים.
- אם נובע מטראומה נפשית בקשר Zhi-Shen (ייתכן ללא פגיעה ב- Yin או החמרה של חוסר קיים) אזי יופיעו התעוררויות המלוות בפלפיטציות והתקפי פאניקה.
- ייתכן מצב בו יהיה רק KidYinXu עם חום ריק שעולה ללב. לכן איכות השינה תושפע מהחום, מהזעות הלילה ומהצמא. עם הזמן תיתכן מעורבות של HtYin (מחוסר הזנה ולחלוח) או LivYin (אי הזנת אס-בן) או HtFire (חוסר ריסון).

4. ה- **Shen נעולה** שגורם להתססתה עקב ריסון של הצי או הדם שתקועים. ייתכן גם שייוצר חום שיחמיר המצב.

א. **Qi Stg** יופיע מרגשות ועלול לפגוע במעגל ההזנה של 5 האלמנטים, להביא לידי אספקה לקויה של צי ודם ללב, או להפריע לזרימה החופשית של צי בחזה. הצי התקוע מרסן את ה- Shen&Hun ומונע מהם לנוע חופשי ומביא לידי שינה הפוכה שמוחמרת בתקופה של לחץ. תקיעות צי ללא היווצרות חום פחות סביר שתגרום לאינסומניה.

ב. **Bld Stasis** – מנגנון הפעולה דומה ל- QiStg. יכול להיגרם מהחמרה של הקודם ואז מדובר באינסומניה כרונית או לחלופין יכול להיגרם מטראומה חיצונית או משוק רגשי עז, אז מדובר באינסומניה אקוטית. האינסומניה תהיה עם קדחתנות בלילה ללא הזעה ועם אי שקט.

## אבחנה מבדלת לפי הרפואה הסינית

### קושי להירדם

- \* קושי להירדם עם מחשבות רצות נובע בד"כ מ:
  - HtBldXu – השכיח - שלאחר ההירדמות השינה טובה. ייתכן חלומות מטרידים. אם ישנה רק מחשבה אחת תקועה בצורה אובססיבית אזי מקור הבעיה ב-Sp בתהליך ייצור הדם.
  - HtYinXu - אפשרי מכיוון שכולל גם מצב של HtBldXu, אך לא שכית.
  - חוסר איזון Ht & Kid - בנוסף יופיעו התעוררויות בלילה, חום 5 כפות, הזעות לילה, LBP ופלפיטציות.
  - בד"כ בכל המצבים לעיל האדם יכנס למיטה אך לא יצליח להירדם (סוגר עיניים).
- \* קושי להירדם עם אי יכולת לסגור עיניים (כולל מצבים שבהם האדם פשוט ממשיך להיות פעיל כי לא מרגיש מספיק עייף לישון וכו') נובע מעודף פעילות Yang, ז"א עודף ב-YangQiao.
- \* קושי להירדם כשבנוסף תחושת מלאות בהפיגסטרום, גיהוקים, שיהוקים, בחילות וכו' נובע מתקיעות מזון ב-St.
- \* יש ספרים המונים בין הסיבות הגורמות לקושי בהירדמות גם את Ht-Kid, Liv Bld/Yin Xu ו-Residual Heat.

### תחזוקתית

- \* **התעוררויות רבות** במשך הלילה נובעות בדרך כלל מחום מלא או ריק (השכיחים):
  - אם בנוסף חלימה מטרידה, לשון מחורצת חסרת חיפוי או חיפוי חסר שורש אזי נובע מ-Ht/Kid/Lu YinXu או KidJingXu.
  - עם יותר סיוטים ובנוסף טעם מר בבוקר לאחר חלימה, לשון עם חיפוי צהוב עבה ודביק אזי נובע מ-HtFire.
  - אם בנוסף חלומות מטרידים, לשון אדומה לפנים אזי נובע מ-Residual Heat.
  - בנוסף חלימה מרובה, ייתכן מעירה, שינה קלה, התעוררות מוקדם בבוקר ללא הירדמות ואופי רלוונטי אזי נובע מ-Ht&GbXu.
  - אם קיימת החמרה בעיקר בשעות 2-4 לפנות בוקר אזי מעיד על מעורבות של Liv.

### שינה לא שקטה

- \* אם בנוסף טעם מר כל היום וחלומות רבים/סיוטים אזי נובע מ-LivFire. אם האש עולה ללב ייתכן גם התעוררויות בין 2-4.
- אם בנוסף מיגרנות, סחרחורות, עצבנות וסימני LivBld/YinXu אזי נוסע מ-LivYangRis.
- יכול לנבוע (כסימפטום משני) מ-LivQiStg עם סימפטומים רלוונטיים.
- לרוב אינסומניה הנובעת מפתולוגיות של Liv יוחמר במצבי לחץ.
- אם בנוסף טעם דביק וחלומות מטרידים נובע מ-Phl-F Harassing Ht.
- אם בנוסף התעוררויות, חלומות מטרידים ולשון אדומה לפנים אזי נובע מ-Residual Heat.
- אם בנוסף LBP, חולשה והתרככות עצמות אזי נובע מ-KidJingXu.

### שינה מוטרת מחלומות

- \* חלימה מרובה שגורמת לשינה לא שקטה ולעייפות בבוקר שלאחריה מעידה בד"כ על חוסר Yin או Bld יותר של Liv מאשר של Ht.
- חלומות מפחידים שמעירים מעידים בד"כ על Ht&GbXu.
- שינה מוטרת חלימה נובעת בד"כ מ-Phl-H המשפיעים על St או Ht. לפי ביבליוגרפיה 9 יופיע גם בכל חוסרי Yin עם חום ריק. ייתכן שיופיע גם ב-KidJingXu.
- סיוטים יכול להעיד על אש: LivFire (בנוסף טעם מר כל היום) ו-HtFire (בנוסף טעם מר רק בבוקר לאחר לילה סוער חלומות).

### התעוררות מוקדמת

- \* התעוררות מוקדמת ללא יכולת להירדם חזרה יעיד לרוב על חולשת Ht&GbXu.
- \* יש שטוענים שיתכן גם שייגרם מ-Phl-H Har Ht. סינדרום זה לעיתים הינו החמרה של Ht&GbXu.



הערה: הבדלה של סינדרומים (לאו דווקא קשור לאינסומניה) לפי חלומותשחוזרים בעקביות ניתן למצוא בנספחים.

## טיפול ברפואה סינית באינסומניה

הטיפול בצמחים ודיקור מספק בד"כ תוצאות טובות ברוב סוגי האינסומניה. אין סתירה בין הטיפול לבין תרופות מרגיעות לשינה. הטיפולים המוצגים כאן כוללים טיפולי דיקור בלבד.

ההבדלה החשובה ביותר הינה בין עודף לחוסר:

- בעודף יהיה קשה יותר לטפל עקב סיבוכי אורח חיים שמקשים על הטיפול, כגון מתח, אומללות בבית או בעבודה ויהיה צורך להתייחס אליהם.
- מקרי החוסר מגיבים טוב יותר לטיפול וכנראה יהיה צורך לשלב המלצות תזונה.

כחלק מעיקרון הטיפול נשאף תמיד להרגיע Shen או לשכן Hun כדי לעודד שינה. לעיתים יגיב מהר יותר מהפתולוגיה עצמה.

נאמר כי אם המטופל סובל מאינסומניה וכאב ראש אזי כאבים אלו לא ישתפרו עד שנטפל באינסומניה.

את הטיפולים עצמם ניתן לראות בטבלאות בהמשך לפי חלוקה לסינדרומים השונים בהם יכולה אינסומניה להופיע. כמו כן מוצגות הנקודות שנאמר עליהן כי הן טובות לאינסומניה ופורמולות דיקור עתיקות לטיפול באינסומניה.

כאשר התלונה העיקרית הינה אינסומניה אזי לרוב ה-DD הינו בין הסינדרומים הבאים:

<u>חוסר</u>	<u>עודף</u>
Ht & Sp Xu	ליחת חום
Yin Xu + Empty Heat	Liv Fire
Ht Yang Xu	Blood Stassis
Ht & Gb Xu	Food Acumulation

ישנם מספר נקודות בהם ניתן להשתמש בפתולוגיות רבות הגורמות לאינסומניה:

- לכל מצבי העודף נוכל להוסיף את השילוב לטיפול בעודף ב- **YangQiao** : **Ki6 , B11 , Bl62**.
- לכל המצבים נוכל להוסיף:
  - **Sp6** - ראה נספח א'.
  - **AnMian** - יש הטוענים שטובה יותר בפתולוגיות של Liv להשכנת Hun.
  - **YinTang** - מרגיעה Shen ומעודדת שינה. יש הטוענים כי טובה יותר לחוסר.

המלצות לאורח חיים:

- ניתן להמליץ גם על שיטות מסייעות כגון מדיטציה, טאי-צ'י, צ'י-קונג ויוגה לשם הרגעת ה-Shen.
- ניתן בקלות לסלק גורמים שמחמירים אינסומניה כגון קפה, סטימולציה ויזואלית בלילה (TV), התעמלות ספורטיבית מופרזת בלילה וצריכה מופרזת של אלכוהול.



				מרגיע ומזינה Yin שיכול להיפגע: Sp6	(Sth)
--	--	--	--	------------------------------------	-------

סינדרום	Sp Qi Xu & Ht Bld Xu	Ht Bld X <sup>2</sup>	Ht Yin Xu	Ht & Kid not harmonize
הסבר		כאן ה-Sp פחות משמעותי בסימפטומים למרות שיתכן ונתייחס אליו בטיפול לחיזוק דם. ייתכן מדימומים או רגשי קושי להירדם אך שינה טובה, ייתכן שינה מוטרטת מחלימה	התעוררויות רבות בלילה	כולל Ht & Kid Yin Xu ו-Ht EH
סימפי שינה	כמו ב-Ht Bld Xu	קושי להירדם אך שינה טובה, ייתכן שינה מוטרטת מחלימה	התעוררויות רבות בלילה	התעוררויות רבות בלילה, קושי להירדם. עקב Kid ייתכן קריז לילה עם חלומות
בנוסף	כמו ב-Ht Bld Xu אבל בתוספת סימפי של Sp כגון יציפות, תיאבון חלש, יציאות רכות, חולשת גפיים, נפיחות ועייפות לאחר אוכל	פלפיציטיות (בערב, במונחה), סחרחורת תנוחתית או מאמץ, זיכרון חלש, מעט חרדה, נטייה להיבהל, חיוורון	פלפיציטיות (מקריית בלילה), זיכרון חלש, חוסר שקט מנטאלי, סומק בלחיים, הזעות לילה, גרון יבש, חום ב-5 הכפות.	פלפיציטיות, אי נוחות מנטאלית, זיכרון גרוע, סחרחורת, טיניטוס, LBP, גרון יבש, הזעות לילה, חום 5 הכפות
T	פה ייתכן יותר תפוחה	חיוורת, דקה, יבשה כמעט	אדומה, ללא חיפוי, טיפ אדום יותר, חריץ בטיפ	אדום ללא חיפוי ויבשה, טיפ אדום, סדק בטיפ
P	מחוספס או דק, ייתכן חלש	מחוספס או דק	צף-ריק או דק מהיר	צף ריק ומעט מהיר
עיקרון טיפול	חיזוק Sp, הזנת דם, חיזוק Ht והרגעת Shen	הזנת דם, חיזוק Ht והרגעת Shen	חיזוק HtYin, KidYin, והזאת חום ריק והרגעת Shen	חיזוק Yin, HtYin, KidYin, והזאת חום ריק והרגעת Shen
טיפול	כמו ב-Ht Bld Xu עם דגש יותר על חיזוק Sp לחיזוק דם חיזוק SpQi: Sp3, Sp6, Cv12, B121, B120 חיזוק צי: Cv6	מחוקת HtBld ומרגיעה Shen: Ht7, Ht15, Cv14, Cv15 מחוקת HtQi ומרגיעה Shen: Pc6, Cv4, B17, B20, Sp10, Sp6 (מרגיעה) B119+B17 – 4 הפרחים לחיזוק דם	הזנת Ht ומרגיעה: B115, Cv14, Ht7 חיזוק Qi&Yin: Sp6, St36 חיזוק Yin: Cv4	מרגיעה Shen: Ht7, Ht7, Cv4, P7 סילוק EH: Ht6 הזנת Yin: Kid, Cv4 Cv15 איזון Ht-Kid: B123, B115 איזון Shen-Zhi: B144, B152

סינדרום	Ht & Gb Xu	Liv Yin Xu	Liv Bld Xu	Kid Jing Xu
הסבר	יותר טיפוס אופי. ייתכן שיערב גם Phl-H	כולל חוסר LivBld	חלימה מרובה, דיבור בשינה בחמור חליכת לילה	חלימה רבה, התעוררות בקלות, שינה לא שקטה
סימפי שינה	התעוררות מוקדם בבוקר ללא יכולת הידרמות, חלימה מרובה מעירה, שינה קלה, התעוררויות עם קושי הידרמות	כמו LivBldXu והתעוררויות מרובות בלילה	חלימה מרובה, דיבור בשינה בחמור חליכת לילה	התעוררות רבות בלילה, קושי להירדם. עקב Kid ייתכן קריז לילה עם חלומות
בנוסף	נטייה להיבהל בקלות, חרדה, דאגה, ביישנות, חוסר יוזמה והחלטיות, פלפיציטיות, קוצר נשימה, עייפות	כמו ב-LivBld ובנוסף עניינים יבשות או צרבות, גרון יבש, רגזנות, תחושת חום, עור ושיער יבש.	סחרחורת, חוסר תחושה בגפיים, ראייה מטושטשת, נקי שחורות בעיניים, מחזור דל או ללא, הזות חיוורת עמומה, שפתיים חיוורות, חולשת שרירים, התכווצויות שרירים, ציפורניים ממונות ושבריות, שיער ועור יבש	התעוררות רבות בלילה, קושי להירדם. עקב Kid ייתכן קריז לילה עם חלומות
T	חיוורת, חריץ בטיפ	אדומה ללא חיפוי	חיוורת בעיקר בצדדים ובמקרים חריגים צבע כתום, יבשה	אדומה מקולפת
P	ריק	צף-ריק בעיקר בשמאל	מחוספס או עזין	דק ריק (צף ריק או Leader)
עיקרון טיפול	חיזוק Ht&Gb והרגעת Shen	הזנת Liv Yin, עיון ה-Hum והרגעת ה-Shen	חיזוק Yin והזנת דם, עיון ה-Hum והרגעת ה-Shen	הזנת Jing, והרגעת ה-Shen
טיפול	Gb40+Ht7 – שינים נקו מקור ועונות על עיקרון הטיפול	חיזוק Liv: Sp6, Liv8 (מרגיעה) חיזוק Kid: Cv4 מזאת Liv מרגיעה ומשכמת: P7	חיזוק LivBld: Liv8, B117, B118 חיזוק Sp לייצור דם: B120 חיזוק Kid לייצור דם: B123	חיזוק Kid: Kid3, B123 חיזוק (Yang) Gv4, (Yin) Cv4 B111: עצמות

<sup>2</sup> יכול לקבל התייחסות נפרדת (או להוסיף ללא חולשת Sp) במידה והאמאולוגיה שונה או שתלויה באיזה שלב של הידרדרות נמצאת המטופל.

<p>Gv14, Gv20, Gv28, Gv15, Gv1, Gv16: Marrow למלא מה : מעורר Marrow  חיוק Marrow: Gv1, Gv16</p>	<p>(Shen) Sp6, St36, Sp10, Cv4 לייצור דם : PHQI חיוק  חיוק דם : Sp10, Cv4</p>	<p>מרגיעה : Gb15+Gv24 בעיקר ב- Liv</p>	
---	---	--	--

## נספח ב': אוסף נקודות שנאמר עליהם באינדיקציות כי הן טובות לאינסומניה (Deadman)

נק' הבאר – נאמר שיכולות לטפל בהפרעות Shen. בין היתר St45, Sp1, Lv1 מומלצות למגוון הפרעות שינה: אינסומניה, סיוטים וסומנולס. נק' החיבור – חלקן משמשות לטיפול בבעיות פסיכו-רגשיות ובין היתר באינסומניה, כגון: Sp4 לאינסומניה וחוסר מנוחה. P6 לאינסומניה.

Lu3	הומלצה לסומנולס ואינסומניה. זאת כחלק מהשפעתיה על בעיות פסיכו-רגשיות עקב השפעתה על ה-Po.
Sp1	הומלצה לחלימה מרובה ואינסומניה. בדומה לנק' באר אחרות הנק' מומלצת להפרעות Ht&Shen. במקרה זה תסיסת הלב ובדומה ל-St45 בשימוש בעיקר לאינסומניה עם חלימה מרובה או לא רגועה וסיוטים (חום). בקליניקה ניתן לשלב שני נק' אלו למטרה זו.
Sp2	הומלצה לאינסומניה. כנראה עקב יכולתה להפחית פתולוגיות עודף בעיקר חום מהגוף (לחום ב-St או לקדחת בעיקר כזו המתבטאת ללא הזעה), לחות ולחות חמה שגורמים למועקה בחזה.
Sp4	הומלצה לאינסומניה וחוסר שקט, כאב בלב ו-GbXu. כמו נק' חיבור אחרות על YinMai לנק' השפעה ניכרת על הפרעות רגשיות. טובה לאינסומניה מפתולוגיות שמקורן Phl: SpXu ב-Phl MJ שעלתה ל-Ht או BldXu. בנוסף מומלצת ל-GbXu שגם יכול לגרום אינסומניה.
Sp6	הומלצה לפלפיטציות, אינסומניה וחולשת Gb. מכיוון שהנק' יכולה לחזק Sp, צי' דם, להזין Liv ו-KidYin, להסדיר LivQi ולהרמן את העיכול אזי ניתן להשתמש בה לכל הפתולוגיות הגורמות אינסומניה.
St27	הומלצה לפלפיטציות מפחד ואינסומניה. כנראה עקב תפקודה: מיטיבה עם Kid ומייצבת Jing.
St45	הומלצה לחלומות רבים, נבהל בקלות עם חשק לישון ואינסומניה. לנקודה, בדומה לאחרות על StMai, יש אפקט הרגעת Shen, שנובע מכך ש-StDiv מגיע ל-Ht, ו-StMai מתחבר ל-Gv ב-Gv24,26. כמו כן הנק' חולקת עם נק' באר היכולת להרגיע Shen, בייחוד באקוטי. באינסומניה תנאים יותר לשימוש עם חלומות רבים הנובעים מאש או Phl-H. במצבים עיקשים קשים ניתן להשתמש במוקסה על הנק' לשם משיכת אש מטה (עיקרון של אש קטנה מושכת אש גדולה).
Ht4	מומלצת לאינסומניה עקב יכולתה להרגעת Shen ומומלצת בעיקר להפרעת חוסר שקט של Zang (חוסר איזון Ht, Sp).
Ht7	הנק' החשובה להרגעת והסדרת ה-Shen. הן לעודף והן לחוסר והומלצה לפיכך בין היתר לאינסומניה ולדיבור תוך כדי שינה.
Ht8	נק' חשובה לטיהור HtFire שמשפיע על LJ (מסורתית יותר טיהור חום מהשתן מאשר מה-Ht) ולכן הומלצה לאינסומניה מ-Lin Heat.
BI15	הומלצה ל-HtXu. לכן טובה בין היתר לאינסומניה וחלימה רבה. נובע מחיזוקה את ה-Ht (Ht Yin & Ht Bld) לצורך העניין). בנוסף נאמר כי הנק' מטהרת חום מהלב ולכן טובה ל-Ht Fire. מכאן נובע כי טובה גם לאינסומניה חריפה וחלימה מרובה.
BI19	מומלצת לפלפיטציות מבהלה עם שינה לא שקטה או אינסומניה שנובעת משילוב של Gb DH עם St Phl-H או כל אחד בנפרד.
BI43	נאמר כי מזינה ומרגיעה את הלב ולכן שימושית בין היתר לאינסומניה.
BI62	מומלצת להפרעות Ht&Shen כגון אינסומניה. יש שאומרים שנובע מכך ש-BIDiv מגיע ל-Ht. בנוסף, השפעתה על אינסומניה נובעת מהשפעתה על QiaoMai ולכן מומלצת לאינסומניה הנובעת מחוסר האיזון שלהם.
Ki1	מומלצת (ובשימוש נרחב בסין) למטופלים הסובלים מאינסומניה בעיסוי בילטראלי לפני השינה או להשרות את כפות הרגליים במים חמים לשם משיכה מטה של Yang עודף. כל זאת עקב יכולת הנקודה לרסן עליות חום ריק ו-LivYang ולהרגיע את ה-Shen.
Ki3	מומלצת לאינסומניה וחלימה מרובה. נק' חשובה לתמוך ב-Kid ולאפשר להם לתמוך ב-Ht ולכן לאינסומניה מחוסר איזון Ht-Kid.
Ki6	מומלצת לאינסומניה וסומנולס. זאת עקב השפעתה על QiaoMai בדומה ל-BI62. לפיכך לאינסומניה מסוג אי יכולת העיניים להיסגר. כמו כן הנק' שימושית להחזרת התקשורת Ht-Kid (בעיקר כאשר חום מ-KidYinXu משבש Shen) ולכן גם לאינסומניה מסוג זה.
Gb12	אחד מתפקודיה הינו להסדיר ולהרגיע Shen. לכן מומלצת בין היתר לטיפול בתסיסה של Ht ואינסומניה.
Gb20	מומלצת לאינסומניה עקב השפעתה על הרגעת רוח.
Gb23	מומלצת לאינסומניה כנראה עקב יכולתה לפתוח את החוזה, להוריד צי' מורד והסדרת צי' בשלושת המחממים.
Gb44	מומלצת לסיוטים, אינסומניה, סומנולס, עצבנות וחום של הידיים והרגליים. מכיוון ש-GbDiv מתחבר עם ה-Ht ועץ הינו האם של האש GbFire עובר בקלות אל ה-Ht ומשבש את ה-Shen. כמו כן הנק' הינה נק' באר ולכן יש לה השפעה על ה-Shen ומסוגלת לטפל בבעיות כגון אינסומניה וסיוטים. נאמר על הנק' כי "לסומנולס מ-GbHeat יש לפזר אותה ולאינסומניה מ-GbCold יש לחזקה".
Lv2	מומלצת לאינסומניה למצבים בהם Liv Fire & Qi Stg עוברים ל-Ht וגורמים לתסיסת ה-Shen שיכול להתבטא כאינסומניה. (זאת עקב פעולת הנקודה בטיהור Liv Fire ופיזור Liv Qi)
Lv3	הומלצה לאינסומניה ולאדם שנבהל בקלות.
Lv13	הומלצה לאינסומניה עקב יכולתה להוציא חום מהאיבר ולהסדיר Liv.
P4	מומלצת להפרעות נפשיות ורגשיות רחבות שביניהם תסיסת Ht, אינסומניה וכו'. זאת עקב השפעתה על הדם ו-HtQi. הנק' טובה למצבים אקוטיים של תקיעות דם וחום בדם עקב יכולתה להמריץ דם ומיתון מצבים אקוטיים.
P6	לנק' השפעה חזקה על הסדרת Ht והינה אחת החשובות להסדרת והרגעת Shen בטיפול במגוון הפרעות רגשיות ללא קשר לפתולוגיית הרקע. לכן מומלצת לאינסומניה. פעולתה נובעת מהיות Pc מעטפת הלב ומכך שמהנק' יוצא מרידיאן חיבור ישירות ללב.
P7	מומלצת לבעיות רגשיות מגוונות של הפרעות רגשיות ביניהם אינסומניה. בשימוש בעיקר כאשר חום עולה להטריד Shen. החום יכול לנבוע מרגשות QiStg שגורם Phl-F, קדחת שחודרת ל-Pc וחום מתלקח מ-YinXu. כל זאת גם עקב יכולתה לקרר דם.
*עקב הקשר ההדוק בין Gv ל-Ht&Ki, מח ו-Shen, ישנם נק' רבות עליו היכולות לטפל בהפרעות המח וה-Shen ומומלצות לאינסומניה.	
Gv14	מומלצת לאינסומניה כנראה עקב יכולתה להוציא חום להרגיע רוח ולשחרר חיצון.
Gv18	מומלצת לאינסומניה כנראה עקב יכולתה להרגיע רוח ולהרגיע Shen.
Gv19	מומלצת לאינסומניה כנראה עקב יכולתה להרגיע רוח ולהרגיע Shen.
Gv24	מומלצת לאינסומניה כנראה עקב יכולתה להרגיע רוח ולהרגיע Shen.
Cv4	מומלצת לאינסומניה. כנראה עקב יכולת הנקודה לחזק Yin&Bld.
SiShenCong	4 נק' שדרך שמם (ארבעה, התראה, Shen) ניתן להבין פעולתה. מרגיע IW שעולה מעלה ו-Shen ולכן מומלצת באינסומניה

בשימוש קליני נפוץ להרגעת Shen ולכן מומלצת באינסומניה, עצבנות וחוסר שקט.	<b>YinTang</b>
נק' מודרנית יחסית ששמה "שינה שלוה" יכול להעיד על תפקודה בעזרה לאינסומניה.	<b>AnMian</b>

**נספח ג': קומבינציות עתיקות לאינסומניה**

❖ **A Manual of Acupuncture by Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji:**

- ◆ חוסר שקט בשינה : **St16 ,Bl12**.
- ◆ סיוטים הנובעים מחום ולהרגעת ה- Shen : **Sp1 ,St45** . (*One Hundred Symptoms*).
- ◆ אינסומניה : **St30 ,Liv13** . (*Supplementing Life*).
- ◆ אינסומניה : **Sp6 ,Ht7 ,YinTang**.
- ◆ אינסומניה : **Sp6 ,P6 ,AnMian**.
- ◆ פלפיטציות ואינסומניה : **St27 ,Sp6 ,Cv6** . (*Supplementing Life*).
- ◆ אינסומניה : **Lu9 ,Bl13 ,Sp4 ,Sp1 ,Sp9 ,Sp6** . (*Great Compendium*).
- ◆ אינסומניה מ- **Ht&SpXu** : **YinTang ,St36 ,Ht7 ,Sp6**.
- ◆ אינסומניה מחוסר איזון **Ht-Kid** : **Kid6 ,Kid3 ,Ht7 ,Sp6**.
- ◆ אינסומניה מ- **LivFire** : **Bl19 ,Bl18 ,AnMian ,Ht7 ,Sp6**.
- ◆ לאינסומניה מחוסר איזון ב- **QiaoMai** : **Bl1 ,Bl62 ,Kid6**.

❖ **Acupuncture Point Combinations by DR. GU YUE HUA. JCM nu 32:**

- ◆ אינסומניה : **Ht7 ,Sp6** – מרגיע Shen ומעודד שינה עקב השפעתם הרחבה על כל פתולוגיית האינסומניה. ל- **Ht&SpXu** שניהם בחיזוק. לחוסר איזון **Ht-Kid** חיזוק **Sp6** ופיזור **Ht7**.
- ◆ לאינסומניה עזה עקב הפגיעה בבקרה והזנה הדדית של **Ht-Kid** : **Ki6 ,Ki7 ,Sp6**. אם ישנה מעורבות גם של **KidJing** ניתן להוסיף **Bl52 ,Bl23**. כולם בחיזוק.

❖ **The Clinical Application of the Point SanYinJiao by Randy Barolet. JCM nu 13:**

- ◆ לאינסומניה מהפרעת תפקוד של ה- **cerebral cortex** : **Lu9 ,St36 ,Ht7 ,Sp6** – עזרה ל- 87% מתוך 42 מקרים.

**דיקור אוזן לאינסומניה :**

❖ **Chinese Auricular Acupuncture by Skyya Abbate P 45**

- ◆ Brain ,Kid ,Ht ,ShenMen

❖ **Auricular Manual by Terry Oleson P 286**

- ◆ **Thalamus P ,ShenMen ,P Zero ,Master cerebral ,Ht C ,Pineal Gland ,Insomnia 2 ,Insomnia 1**  
**Kid C ,Brain ,Occiput ,Forehead**

**נספח ד': חלומות שחוזרים על עצמם ומשמעותם**

Giovanni Maciocia

Ht Xu	שריפות	Liv Xu	יערות על הרים	LJ Xu	לעוף
Ht Xu	התפרצות וולקנית (בקיצ')	Lu Xu	חפצים לבנים או הריגה מלאה בדם	LJ Shi	ליפול
Ht Shi	לצחוק	Lu Xu	מלחמות וקרבות (סתיו)	Yin Shi	שיטפונות ופחד
Ht Xu	הרים, אש ועשן	Lu Shi	דאגה, פחד, בכי, לעוף	Yang Shi	שריפה
Liv Xu	פטריות ריחניות	Lu Xu	לעוף ולראות חפצים מוזרים מזהב או ברזל	Yin&Yang Shi	הריגה והרס
Liv Xu	שכיבה תחת עץ ללא יכולת לקום (באביב)	Sp Xu	להיות רעב	Shi	נתינת דברים
Kid Shi	עמו שדרה מופרד מהגוף	Sp Xu	בניית בית (בקיצ')	Xu	קבלת דברים
Kid Xu	להיות שקוע במים	Sp Shi	לשיר ותחושת כבדות	Liv Shi	לכעוס
Kid Xu	שחייה לאחר אוניה טרופה	Sp Xu	תהום בהרים וביצות	Lu Shi	לבכות

<b>Kid Xu</b>	צלילה למים ולפחד בחורף	<b>St Xu</b>	לאכול ארוחה גדולה	<b>Roundworms</b>	קהל
<b>Bl Xu</b>	מסעות	<b>Li Xu</b>	שדות פתוחים	<b>Tapeworms</b>	התקפה והרס
<b>Yin Shi</b>	חציית ים ולפחד	<b>Gb Xu</b>	קרבות, משפטים, התאבדות	<b>Si Xu</b>	ערים גדולות



## ביבליוגרפיה

1. **Merck Manual** 17 Ed. Ch 173 & Geriatrics Manual Ch 11
2. <http://www.sleepdisorderchannel.com/stages/>
3. <http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%99%D7%A0%D7%94>
4. **Insomnia: Psychological Assessment & management** by Charles M Morin P 3-15
5. **Night-Time and Sleep in Asia and the West: Exploring the Dark Side of Life** by Nicholas Lacarra Mazza, Brigitte Steger. Ch 2 "sleeping time in early Chinese literature" by Antje Richter P 24-45
6. **Treatment of Infertility with Chinese Medicine** by Jane Lyttleton, Steven Clavey P 352-353
7. **The Web that has no Weaver** By Ted Kaptchuk P 191-192,
8. **The Practice of Chinese Medicine: The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs** by Giovanni Maciocia P 281-304
9. **Diagnosis in Chinese Medicine: A Comprehensive Guide** by Giovanni Maciocia P 347-350, P807-809
10. **Clinical Handbook of Internal Medicine V.ONE/Two** by Will Maclean Ch 30 P 827-859
11. **Practical Diagnosis in Traditional Chinese Medicine** by Tieh-Tao Teng, Kevin Ergil, Tietao Deng P 78-79, 437-440
12. **A Manual of Acupuncture** by Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji