

Нойргүйдлийг уламжлалт анагаах ухааны үндсэн өвчнөөр ялган шинжлэх нь

Аруна А.¹, Хастана М.¹, Цэцэгдарь Т.¹, Хун ШинХ.^{2*}, Анхцацрал Л.², Болд Ш.^{1,2}

¹Эм зүйн шинжлэх ухааны их сургууль

²“Ач” Анагаах ухааны их сургууль,

Email: ulaanod@ach.edu.mn

Abstract

Differential Diagnosis of Insomnia in Traditional Medicine

Aruna A.¹, Hasitana M.¹, Tsetsegdari T.¹, Hong xing H.^{2*}, Ankhtsatsral L.², Bold Sh.^{1,2}

¹University of Pharmaceutical Sciences

²“Ach” Medical University

Email: ulaanod@ach.edu.mn

Background

Problems related to sleep affect approximately 23-56% of the world's population. In Mongolia, the prevalence of non-organic sleep disorders is estimated at 27.9%, among which 42.2% of the population have poor sleep quality. Long-term insomnia can have a negative impact on an individual's normal work and life, increasing the risk of various health problems. Severe insomnia can reduce work efficiency and concentration, thereby causing serious harm. Traditional medicine has a long history of treating insomnia. However, there are currently no systematic studies on insomnia based on ancient traditional medical books.

Goal

Based on the ancient medical literature of traditional medicine, identify the underlying diseases that cause insomnia and compare their symptoms.

Materials and Methods

We adopted the checklist method to list the relevant information of insomnia from the literature, providing a prerequisite for further analysis and the issue of syndrome differentiation of insomnia was analyzed by using comparison methods.

The research protocol was reviewed and approved by the Medical Ethics Committee of the Mongolian National University of Medical Sciences at its meeting on June 24, 2025 (No. 04), and ethical clearance was granted for the conduct of this study.

Results

The research materials we selected did not describe insomnia as a dedicated chapter, but mentioned the content related to insomnia in the form of disease symptoms, such as terms like "sleeplessness", "reduced sleep" and "light sleep". We explore the underlying diseases of insomnia based on the above symptoms related to insomnia and analyze the syndrome differentiation of insomnia. Exploring the underlying disease of insomnia: 1. Insomnia caused by diseases resulting from Wind include Wind delirium, palpitations, bone marrow Wind, heart Wind, lung Wind, Wind-induced diabetes, Wind tsbs. 2. Insomnia caused by diseases resulting from Bile include heat Bile, heart Bile, liver sdembu, deficiency heat, Invisible heat and epidemic heat. 3. Other diseases include mugpo spreads to the heart, heart chuser, trichomoniasis and childhood evil spirit disease. We also compared the symptoms of the underlying diseases that cause insomnia and listed their similarities and differences.

Conclusion

The underlying etiologies of insomnia were categorized into Wind, Bile, Mugpo, yellow fluid, parasitic and evil spirit disorders. Accordingly, effective management of insomnia requires differentiation based on the primary disease and an individualized treatment approach that integrates both etiological and symptomatic therapies.

Keywords: Insomnia, syndrome differentiation, traditional medicine.

Pp. 131-139, Tables 7, References 19

Үндэслэл

Хүн амын сүүлийн үеийн амьдралын хэв маяг, технологийн хурдтай хөгжил, нийгмийн стресст өртөх байдал нэмэгдэхийн хэрээр унтах хэв маягт өөрчлөлт орж, нойрны хямралтай хүмүүсийн тоо нэмэгдэж байна¹. Дэлхийн хүн амын гуравны нэг хүртэлх хувь нь нойрондоо сэтгэл хангалуун бус байх ба ахмад настнуудын 50 хүртэлх хувь нь нойрны хямрал болон нойргүйдлээс шалтгаалсан асуудалтай байна². Нойрны асуудал нь дэлхийн улс орнуудын хүн амын дунд 23-56% тархалттай³. 2020 онд Т.Энхнаран нар Питтсбургийн нойрны чанарын индекс (PSQI)-ээр урьдчилсан шинжилгээ хийж, дараа нь бүтэцлэгдсэн сэтгэцийн ярилцлагын аргаар органик бус нойрны эмгэг ба нойрны чанарын тархалтыг тогтоох нэг агшингийн судалгаагаар Монгол Улсын нийт хүн амын дунд органик бус нойрны эмгэгийн тархалт 27.9%, чанаргүй нойрны тархалт 42.2% байна⁴.

Уламжлалт анагаах ухаанд нойргүйдлийг эмчлэх аргууд эртнээс уламжлагдан ирсэн түүхтэй⁵. “Номолхуйн үндэс”-ийн “Үргэлжийн явдал мөрийг үзүүлсэн 13-р бүлэг”-т “Нойр сэргэг болбоос сүү, тараг, архи, махны шөл уулган, толгой дор тос түрхэж, чихэнд тусаамуй”, “Идээний ёсыг үзүүлсэн 16-р бүлэг”-т “Сонгино, сармис нь нойрыг арвидуулж, бадган, хийг дарна”, “Хойт үндэс”-ийн “Тан эмийг үзүүлсэн 3-р бүлэг”-т “Сүгмэл, цагаан сира, бивлинг сүүнд ширгээж өгвөөс нойр алдсанд нойрыг ирүүлмүй” хэмээн тэмдэглэжээ⁶.

Орчин үед УАУ-ын эмч, судлаачид уламжлалт ойлголтыг шинжлэх ухааны

судалгаа, эмнэлзүйн туршлагатай уялдуулан нойргүйдлийн шалтгаан, онолын үндэслэл, эмчилгээний аргын талаар нэлээдгүй судалгаа хийсэн байна. Во Агула нарын 2016 онд хийгдсэн судалгаанд нойргүйдлийг хий арвидаж, цагаан судлын үйл ажиллагаа алдагдалтай холбон тайлбарласан ба халуун зүү эмчилгээ нь нойргүйдлийг бууруулахад үр дүнтэй болохыг тогтоожээ⁷.

Du Lina нарын 2024 онд хийсэн судалгаагаар нойргүйдлийг 3 гэмийн тэнцвэр алдагдсан, ялангуяа хий арвидаж, хямралдсантай холбон тайлбарласан ба Сүгмэл-4 тангийн нойргүйдэлд үзүүлэх нөлөөг хулгана дээр туршиж, гэдэсний бичил биетийн бүрэлдэхүүн, цусны метаболитуудыг зохицуулан нойргүйдлийг бууруулахад тусалдаг болохыг тогтоосон байна⁸. Ну Баолиге нарын судалгаагаар нойргүйдлийн шалтгааныг хий арвидан зүрх, цагаан судсанд нөлөөлснөөс үүснэ гэж үзсэн⁹ бол Монгол анагаах ухааны дотор өвчин судлалд хий арвидан цустай хямралдаж, улмаар цагаан судасны үйл ажиллагаа алдагдаж үүснэ хэмээн тэмдэглэжээ¹⁰. Төвөд уламжлалт анагаах ухаанд хий өвчин хийгээд хий хавсарсан бусад өвчнүүд нь нойргүй болох гол шалтгаан гэж үздэг¹¹.

Дээрх судалгаануудаас харахад нойргүйдлийг Уламжлалт анагаах ухааны эх сурвалжууд дээр тулгуурлан, түүнийг үүсгэж буй үндсэн өвчнийг тодруулан тэдгээрийн шинж тэмдгийг харьцуулсан судалгааны ажил хараахан байхгүй байна.

Зорилго

Уламжлалт анагаах ухааны эх сурвалжид тулгуурлан нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчнүүдийг тодруулан, тэдгээрийн шинж тэмдгийг харьцуулан шинжилж.

Материал, арга зүй

Судалгааны гол материал

- Тойн Лувсанчоймпэл. Жэдүйниннор *གཅིག་བཟུང་ལྟོང་ནོར།* Содномтүв нар орчуулсан. ӨМАХХ, Хөх хот. 199912
- Сүмбэ хамба Ишбалжир. Дөрвөн рашаан *བདུན་ཇི་བཞི།* Орчуулсан Жамбалшонну. ӨМАХХ. Хөх хот, 199813
- Гэлэн Чойжамц. Маш гайхамшигт хуримын сан. *ངོ་མཚར་དགའ་སྟོན་གཏེར་མཛོད།* Хөрвүүлсэн нь Буянт нар. ӨМШУТМХХ. Улаан хад хот, 201714

Судалгааны арга

- Магадлан жагсаах арга

Судалгааны хэрэглэгдэхүүн материалаасаа нойргүйдэлтэй холбоотой үндсэн өвчний мэдээллийг түүвэрлэн, тэдгээрийн шинж тэмдгүүдийг харьцуулах урьдчилсан нөхцөлийг бүрдүүлэхэд энэхүү аргыг ашиглав.

- Харьцуулах арга

Бид нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчний шинж тэмдгүүдийг харьцуулахад энэхүү аргыг хэрэглэв.

БШУ-ны сайдын 2023 оны 04 дүгээр сарын 11-ний өдрийн А/156 тоот тушаалын хавсралт “Эрдэм шинжилгээний ажилтний ёс зүйн дүрэм”-ийн дагуу ёс зүйн хэм хэмжээг баримтлан судалгааг хийж гүйцэтгэв.

Судалгааны арга зүйг Эм зүйн шинжлэх ухааны их сургуулийн Анагаах ухааны ёс зүйн хяналтын хорооны 2025 оны 06 дүгээр сарын 24-ы өдрийн хурал (дугаар 04)-аар судалгааны ёс зүйн асуудлыг хэлэлцүүлж, судалгаа явуулах ёс зүйн зөвшөөрөл авсан.

Үр дүн

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчнийг тодруулах нь:

Бидний сонгосон судалгааны хэрэглэгдэхүүнд нойргүйдлийг тусгай бүлэг болгон онцгойлон тэмдэглээгүй. Иймд бид “нойр” гэсэн түлхүүр үгээр Тойн Лувсанчоймпэлийн Жэдүйниннор буюу “Нандин эрдэнийн шимийн хураангуй” бүтээлээс хайлт хийхэд нийт 34 үр дүн олдсон бөгөөд ангилан авч үзвэл “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг”, “нойр ихсэх”, “нойр хүрэх”, “нойрондоо цочих” гэсэн 6 шинжид багтаж байна. Эдгээрээс нойргүйдэлтэй холбоотой “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг” 3 шинж тэмдгийг сонгон авч үүсгэж буй үндсэн суурь өвчнүүдийг тодруулхад: хий, шар, хурмал бор, халуун өвчин, зүрхний өвчин, шижин, эмэгтэйчүүдийн өвчний бүлгүүдэд дээрх шинжүүд тэмдэглэгдсэн байна. Хий өвчний бүлэгт хийн ерөнхий шинжээс гадна хий долгисол, зүрхний хий, чөмөгний хий, уушгины хий өвчний үед “нойргүй болох”, “нойр багасах” шинж тэмдэг илэрч байна. Шар өвчний бүлэгт халуун шар болон зүрхний шар өвчний үед “нойр багасах”, хурмал бор өвчний бүлэгт зүрхэнд бор сарнисан үед “нойргүй болох”, халуун өвчний бүлэгт хоосорсон халуун, нуугдсан халуун, хижгийн халууны үед “нойр багасах”, “нойр сэргэг болох”, зүрхний өвчний бүлэгт зүрхний долгисол, зүрхний шар ус өвчний үед “нойр багасах”, мөн шижин өвчний үед “нойр багасах”, эмэгтэйчүүдийн өвчний бүлэгт умайн хорхой өвчний үед “нойргүй болох” шинжүүд тус тус илэрч байна (Table 1).

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчнийг Лувсанчоймпэлийн “Нандин эрдэнийн шимийн хураангуй” бүтээлд тэмдэглэсэн өвчнүүдээс гадна Сүмбэ хамба Ишбалжирын “Дөрвөн рашаан”-д элэгний дэмбү өвчний үед “нойр багасах”, хий их арвидсан үед “нойр сэргэгших”, хий хямарсан үед “нойр хулжих”, шар их арвидсан үед “нойр багасах”, шар хямарсан үед “өдөр нойр үл хүрэх мөртлөө шөнө үл унтах”, эмэгтэй хий бүрэлдсэн өвчний үед “нойргүй болох”, нялхасын ад өвчний үед “нойр багасах”, Гэлэн Чойжамцын “Маш гайхамшигт хуримын сан”-д самсаад хий

оршвоос ходоод олгойн орноор дамжин зүрх, уушгины оронд дээш ойж “нойр багасах” зэрэг шинж илэрнэ хэмээн тус тус тэмдэглэжээ.

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчний шинж тэмдгүүдийг тодруулах

Нойргүйдэлтэй холбоотой “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг”

3 шинж тэмдгээр илэрч буй үндсэн суурь өвчнүүд нь хий, шар, хурмал бор (хий, шар, бадган, цус), шар ус болон хорхой гэсэн шалтгаануудтай байгаа ба бид хэрэглэгдэхүүн материалаасаа шалтгааны үүднээс эдгээр өвчнүүдийн шинж тэмдгийг тодруулав (Table 2,3,4).

Table 1. Underlying diseases causing insomnia in the “Gjes bsdus snying nor”

No.	Category	Disease	Symptom
1	Diseases of Wind (Chapter 1)	General manifestations of Wind disorders	Insomnia
		Cardiac Wind	Reduced sleep
		Ascending Wind (Wind agitation)	Insomnia
		Bone marrow Wind	Insomnia
		Pulmonary Wind	Reduced sleep
2	Diseases of Bile (Chapter 2)	Heat Bile	Reduced sleep
		Cardiac Bile	Reduced sleep
3	Diseases of Phlegm (Chapter 3)	Mugpo spreading to the heart	Insomnia
4	Deficiency Heat (Chapter 12)	Deficiency heat	Reduced sleep
5	Hidden Heat (Chapter 13)	General hidden heat	Reduced sleep
		Cardiac hidden heat	Light sleep
6	Epidemic diseases (Chapter 18)	Epidemic heat	Light sleep
7	Heart diseases (Chapter 48)	Cardiac agitation	Reduced sleep
		Cardiac yellow fluid disorder	Reduced sleep
8	Diabetes (Chapter 58)	Wind-dominant diabetes	Reduced sleep
9	Gynecological diseases (Chapter 83)	Uterine parasitic disease	Insomnia

Table 2. Symptoms of underlying diseases caused by the Wind

No.	Disease	Symptoms
1	Cardiac Wind	Palpitations, chest fullness, mental confusion/delirious speech, dizziness, reduced sleep, frequent sighing
2	Ascending Wind (Wind agitation)	Insomnia, excessive talking, crying, inappropriate laughter
3	Bone marrow Wind	Insomnia, feeling as if possessed/controlled, relief with pressure
4	Pulmonary Wind	Reduced sleep, nocturnal cough, difficulty expectorating sputum, foamy sputum
5	Cardiac agitation	Headache, forgetfulness, irritability, low mood, incoherent speech, sometimes unresponsive, sighing, reduced sleep
6	Wind-type diabetes	Palpitations, reduced sleep, dyspnea, tremor, stabbing pain, increased appetite, excessive phlegm
7	Combined Wind disorder	Dizziness, palpitations, menstrual irregularity, insomnia
8	Ascending abdominal Wind	Fatigue, abdominal fullness, menstrual irregularity, insomnia

Table 3. Symptoms of underlying diseases caused by the Bile

No.	Disease	Symptoms
1	Heat Bile	Thirst, bitter taste, rapid pulse, strong urine odor, irritability, thick coating, reduced sleep
2	Cardiac Bile	Discomfort in chest/heart/lungs, yellow tongue coating, reduced sleep, preference for cold
3	Hepatic sdembu	Heaviness, fatigue, poor appetite, weight loss, insomnia
4	Deficiency heat	Empty and rapid pulse, orange-clear urine with foam, red dry rough tongue, fever, reduced sleep, tenderness in Wind pathways
5	Hidden heat	Deep and rapid pulse, nocturnal dryness of mouth, sweating, heaviness, dizziness, oily face, poor sleep at night, daytime somnolence
6	Epidemic heat	Generalized body pain, yawning, dizziness, light sleep, fever, absence of sweating, tremor, delirium, loss of appetite

Table 4. Symptoms of underlying diseases caused by the other diseases

No.	Disease	Symptoms
1	Mugpo spreading to the heart	General Mugpo symptoms with insomnia and cardiac Wind features
2	Cardiac yellow fluid disorder	Excessive talking, chills, reduced sleep, palpitations, empty yawning, singing/laughing tendency, irritability
3	Uterine parasitic disease	Itching in lower back, spine, breasts; emotional instability; insomnia; restlessness; weight loss; foul genital discharge
4	Infantile “evil spirit” disorder	Reduced sleep, frequent yawning, lip biting, clinging to mother, sideways gaze

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчний шинж тэмдэгийг харьцуулах нь:

Нойргүйдэлтэй холбоотой “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг” 3 шинж тэмдгээр илэрч буй үндсэн суурь өвчнүүдээс оношилгооны эндүүрэл гарч болохуйц, ялган шинжлэх шаардлагатай өвчнийг төрөлжүүлэн авч үзэхэд: шалтгааны үүднээс хий өвчнүүд, шарын буюу халуун өвчнүүд болон буусан орны үүднээс зүрхний өвчнүүд байна. Бид судалгааны хэрэглэгдэхүүн материалаасаа эдгээр өвчнүүдийн шинж тэмдгийг харьцуулалт хийж ижил болон ялгаатай талуудыг тодруулав.

Хийн шалтгаантай өвчнүүд буюу хий долгиол, зүрхний хий, чөмөгний хий, уушгины хий, зүрхний долгиол, хийн шижин, бор зүрхэнд сарнисан, самсаан хий, хий бүрэлдсэн өвчнүүдэд “нойр багасах”, “нойргүй болох” болон хийн

ерөнхий шинжүүд илэрч байгаа нь ижил байгаа боловч хий долгиолд уйлах, инээх, зүрхний хийд мэдэл эндүүрч солио ярих, чөмөгний хийд юманд ороогдсон мэт санагдах, атгах ба дарвал туслах, уушгины хийд тагшиж ханиах, цэр үл ховхрох, хөөстэй цэр гарах, зүрхний долгиолд мартамтгай болох, шалтгаангүйгээр сэтгэл үл баясах, заримдаа асуугаагүй байхад дэмий балай ярих, заримдаа асуухад үл хариулах, тааламжгүй үгэнд цочих, санаа алдах, хийн шалтгаантай шижин өвчний үед амьсгал амаргүй, хатгуулах, идээнд ховдог, цэр элбэг, бор зүрхэнд сарнисан тохиолдолд зүрхний хийн шинжээс гадна борын ерөнхий шинжүүд илрэх, хий бүрэлдсэн өвчний үед сарын хир цувирах, самсаан хийд биеийн тамир, өнгө жавхлан, эрхтэний чадвар буурах зэрэг шинжүүд нь харилцан ялгаатай байна (Table 5).

Table 5. Symptom comparison of underlying diseases caused by Wind

No.	Disease	Common symptoms	Distinctive symptoms
1	Ascending Wind	Reduced sleep, insomnia, general Wind signs	Crying, laughing
2	Cardiac Wind		Delirious speech, mental confusion
3	Bone marrow Wind		Feeling possessed
4	Pulmonary Wind		Cough, sputum retention, foamy sputum
5	Cardiac agitation		Low mood, inappropriate speech, hypersensitivity, sighing
6	Wind-type diabetes		Increased appetite, excess phlegm
7	Mugpo spreading to heart		General Mugpo manifestations
8	Ascending abdominal Wind		Reduced vitality, menstrual irregularity
9	Combined Wind		Menstrual irregularity, lower back pain

Шарын халууны шалтгаантай өвчнүүд буюу халуун шар, зүрхний шар, элэгний дэмбү, хоосорсон халуун, нуугдсан халуун, хижгийн халуун өвчнүүдэд халууны ерөнхий шинжүүдээс гадна нойр багасах, нойргүй болох, нойр сэргэгших шинжүүд илэрч байгаа нь ижил байгаа боловч халуун шард судас эрчимтэй, шээсний үнэр, уур их, язмаг зузаан, зүрхний шард цээж давчдах, хүйтэн зүйлийг хүсэх, элэгний дэмбү өвчний

үед эцэж турах, хоосорсон халуунд шээс улбар, тунгалаг, хөөс их, судас хоосон, түргэн, амьсгал давхцах, хэл улаан, хуурай, ширүүн, хийн бэлчирт дарвал өвдөх, нуугдсан халуунд судас доороо эрчимтэй, нүүр тослог, шөнө ам хатах, өдөр нойр хүрэх, хий хижгийн халуунд толгой, гуя, бэлхүүс өвдөх, олон эвшээх, чих шуугих, шар үс босох зэрэг шинжүүд нь харилцан ялгаатай байна (Table 6).

Table 6. Symptom comparison of underlying diseases caused by Bile

No.	Disease	Common symptoms	Distinctive symptoms
1	Heat Bile	Reduced sleep, insomnia, light sleep, general heat signs	Hot pulse, tongue, urine changes
2	Cardiac Bile		Chest tightness, preference for cold
3	Hepatic sdembu		Weight loss
4	Deficiency heat		Combined Wind features
5	Hidden heat		Deep rapid pulse, oily face, daytime sleepiness
6	Epidemic heat		Body pain, yawning, tinnitus, piloerection

Зүрхний өвчин тухайлбал зүрхний долгиол, зүрхний хий, зүрхний шар, зүрхний шар ус, бор зүрхэнд сарних, самсаан хий зүрхэнд ойх, зүрхэнд хий бүрэлдэх өвчнүүдэд нойр багасах, нойргүй болох, нойр сэргэгших шинжүүд илэрч байгааны ижил байгаа боловч зүрхний долгиолд мартагтай болох, сэтгэл үл баясах, заримдаа асуугаагүй байхад дэмий балай ярих, заримдаа асуухад үл хариулах, тааламжгүй үгэнд цочих, санаа алдах, зүрхний хийд чичрэх, цээж тэлэгдэх, мэдэл эндүүрч солио ярих, толгой эргэх, зүрхний шард цээж давчдах,

хүйтэн зүйлийг хүсэх, зүрхний нуугдсан халуунд судас доороо эрчимтэй, цээжний ар, өврөөр гөвдрүү гарах, тогтворгүй болох, хумс цайрах, өдөр халууцах, зүрхэнд бор сарнивал зүрхний хийн шинж илрэх хэдий ч төөнө, илч шимтэй идээ үл туслах, зүрхний шар ус нь үг яриа нь олшрох, зүрх дэлсэн, хоосон эвшээх, дуулж инээх дуртай, ааш зан нь хэдэр болох, самсаан хий дээш зүрхэнд нөлөөлбэл зүрхний хийн шинжээс гадна ядарч сульдах, хэвлий дүүрэх, сарын хир тэгшгүй болох, дусал цувирах, зүрхэнд хий бүрэлдвээс зүрхний хийн шинж

илрэхээс гадна сарын хир тэгшгүй болох, ууц нуруу өвдөх, цагаан чийг арвидах зэрэг шинжүүд илрэх нь харилцан ялгаатай байна (Table 7). Зүрхний долгиол, зүрхний хий, зүрхний шар, зүрхний шар ус өвчин

нь зүрх анхдагчаар өвчилсөн бол бор зүрхэнд сарних, самсаан хий зүрхэнд ойх, зүрхэнд хий бүрэлдсэн нь зүрх хоёрдогчоор өвчилсэн болно.

Table 7. Comparison of Heart Disease Symptoms Leading to Insomnia

No.	Disease	Common symptoms	Distinctive symptoms
1	Cardiac Wind	Reduced sleep, insomnia, light sleep	Palpitations, chest expansion, delirious speech
2	Cardiac Bile		Chest tightness, preference for cold, heat signs
3	Mugpo in heart		Mugpo + Wind features
4	Cardiac hidden heat		Deep rapid pulse, chest eruptions, nail pallor, daytime heat
5	Cardiac agitation		Emotional instability, incoherent speech, hypersensitivity
6	Cardiac yellow fluid		Empty yawning, singing/laughing tendency, irritability
7	Combined Wind in heart		Menstrual irregularity, low back pain, increased discharge
8	Ascending Wind affecting heart		Fatigue, abdominal fullness, menstrual irregularity

Хэлцэмж

Бүрэнжаргал нарын судалгаагаар нойргүйдлийг шалтгааны талаас хийн хувь давамгайлсан, шарын хувь давамгайлсан, бороос болсон, өвчин буусан орны талаас зүрх, бөөр, цагаан судсыг нөлөөлсөн гэж 1 ангилжээ¹⁵. Бидний судалгаагаар нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчинд хий, шарын шалтгаантай өвчнүүд голлож байгаа боловч бор, шар ус, хорхой өвчин болон ад өвчний үед мөн нойргүй болох, нойр багасах шинжүүд илэрч байна.

Орчин үеийн анагаах ухаанд нойргүйдлийг дан ганц бие даасан өвчин бус, олон хүчин зүйлт эмгэг гэж үздэг бөгөөд сэтгэлзүйн стресс, мэдрэлийн тогтолцооны хэт сэрэл, дааврын өөрчлөлт, архаг өвчнүүдтэй нягт холбоотой гэж тайлбарладаг¹⁶. Түүнчлэн нойргүйдэл нь сэтгэл гутрал, түгшүүр, зүрх судасны өвчин, бодисын солилцооны эмгэгүүдтэй хавсарсан байдлаар илрэх нь элбэг бөгөөд эдгээр нь нойрны хэм

алдагдах гол шалтгаануудын нэг гэж үздэг¹⁷. Сүүлийн үеийн судалгаагаар нойргүйдлийн эмгэг жамд төв мэдрэлийн тогтолцооны hyperarousal буюу хэт сэрэл чухал үүрэгтэй бөгөөд энэ нь УАУ-д тайлбарлагддаг “хий арвидах, хямрах” ойлголттой тодорхой хэмжээгээр дүйцэх боломжтой гэж үзэж байна. Мөн үрэвсэл, нейротрансмиттерийн өөрчлөлт, гэдэс-тархины тэнхлэгийн алдагдал нь нойргүйдэлд нөлөөлдөг болохыг орчин үеийн судалгаанууд харуулж байна^{18,19}.

Бидний судалгаагаар хийн шалтгаантай өвчнүүд (хий долгиол, зүрхний хий, чөмөгний хий, уушгины хий гэх мэт) нойргүйдэл үүсгэхэд зонхилж байгаа нь сэтгэлзүйн болон мэдрэлийн хэт сэрэлтэй холбоотой орчин үеийн ойлголттой уялдаж байна. Харин шарын буюу халууны шалтгаантай өвчнүүдэд илрэх нойргүйдэл нь биеийн дотоод халуун, бодисын солилцооны идэвхжил, үрэвслийн процессуудтай холбон тайлбарлагдах

боломжтой байна. Мөн орчин үеийн судалгаанд нойргүйдэл нь ихэвчлэн олон өвчний шинж тэмдэг хэлбэрээр илэрдэг бөгөөд шалтгааныг тодруулан эмчлэх шаардлагатайг онцолдог¹⁴. Энэ нь бидний судалгаанд нойргүйдлийг үндсэн өвчнөөр ялган шинжлэх шаардлагатай гэсэн дүгнэлттэй нийцэж байна.

Бид нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн суурь өвчнүүдээс оношилгооны эндүүрэл гарч болохуйц, ялган шинжлэх шаардлагатай хийн шалтгаантай өвчнүүд, шарын шалтгаантай өвчнүүд болон буусан орны үүднээс зүрхний өвчнүүдийн шинж тэмдгийн харьцуулалтыг хийсэн. Хийн шалтгаантай бүлэг өвчнүүдээс хий долгиол, зүрхний хий болон зүрхний долгиол өвчнүүдийн ялгаатай шинж тэмдэг харьцангуй бага байгаа нь оношилгоонд анхаарал шаардлагатайг харуулж байна. Харин уушгины хий, чөмөгний хий, хийн шижин зэрэг өвчнүүд нь өвөрмөц шинжүүдээрээ ялган оношлох боломжтой байна. Шарын шалтгаантай бүлэг өвчнүүдийн хувьд халууны ерөнхий шинжүүд нийтлэг боловч зүрхний шар, элэгний дэмбү, нуугдсан халуун зэрэг өвчнүүд нь өвөрмөц шинжүүдээр ялгагдаж байгаа нь ялган оношилгоонд чухал ач холбогдолтой байна.

Дүгнэлт

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчний шалтгааныг бид хий, шар, бор, шар ус, хорхой, ад зэрэгт ангилан хураангуйлсан ба түүний эмчилгээг үндсэн өвчнөөр ялган шинжилж, хувь хүний онцлогт тохируулан шалтгааны буюу үндсэн өвчний эмчилгээ болон шинж тэмдгийн эмчилгээг хавсруулан хийх шаардлагатай гэж үзэж байна.

Ном зүй

1. Momin RR, Ketvertis K. Short-Term Insomnia. 2023 Jul 17. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 32119403.
2. Wennberg AM, Canham SL, Smith MT, Spira AP. Optimizing sleep in older

adults: treating insomnia. *Maturitas*. 2013 Nov;76(3):247-52.

3. Léger D, Poursain B, Neubauer D, Uchiyama M. An international survey of sleeping problems in the general population. *Curr Med Res Opin*. 2008; 24: 307-317
4. Enkhmaran T, et al. Nonorganic sleep disorders and sleep quality among the general population of Mongolia. *Proceedings of the Mongolian Academy of Sciences*. 2023, Vol. 63 No 01 (245):36-46
5. 王玉平. 中国成人失眠诊断与治疗指南 (2023版). *中华神经科杂志*. 2024 年6 月第 57 卷第 6 期 563-564 页.
6. Анагаах ухааны дөрвөн үндэс. Орчуулсан Шин хэлин. Үндэстний хэвлэлийн хороо, Хөх хот, 1991, х. , 128 1613, 100.
7. Bo A, Si L, Wang Y, Bao L, Yuan H. Mechanism of Mongolian medical warm acupuncture in treating insomnia by regulating miR-101a in rats with insomnia. *Exp Ther Med*. 2017 Jul;14(1):289-297. doi: 10.3892/etm.2017.4452. Epub 2017 May 11. PMID: 28672928; PMCID: PMC5488598.
8. Du L, Yang D, Wu L, Mei L, Wu S, Ba Y, Bao Y, Su R, Song L. Integration of Gut Microbiota, Serum Metabolomic, and Network Pharmacology to Reveal the Anti Insomnia Mechanism of Mongolian Medicine Sugemule-4 Decoction on Insomnia Model Rats. *Drug Des Devel Ther*. 2024 Jun 27;18:2617-2639. doi: 10.2147/DDDT.S455600. PMID: 38957410; PMCID: PMC11217142.
9. Hu Bao-li-ge, Gao Yu-feng, Deng Guo-yan. Overview on Mongolian Medicine Understandings of Insomnia. *Guiding Journal of Traditional Chinese Medicine and Pharmacy*. 2013 May, 19(5):23-25
10. Ц.Сүрэнжав. Монгол анагаах ухааны дотор өвчин судлал. *ӨМҮХХ, Хөх хот, 1991-1997:49.*

11. 郑继旺镇静. 催眠药的依赖性和滥用[J]. 中国药物 依赖性杂志, 1989 (3) : 8-11.
12. Тойн Лувсанчоймпэл. Жэдүйниннор
གཅེས་བཟུང་སྒྲིང་ནི། Содномтүв нар орчуулсан.
ӨМАХХ, Хөх хот, 1999, х. 4, 11, 16, 22, 90
13. Сүмбэ хамба Ишбалжир. Дөрвөн рашаан
བདུད་རྩི་བཞི། Орчуулсан Жамбалшонну.
ӨМАХХ, Хөх хот, 1998, х. 133
14. Гэлэн Чойжамц. Маш гайхамшигт
хуримын сан. རྩ་མཚན་དགའ་སྟོན་གཏིང་མཛོད།
Хөрвүүлсэн нь Буянт нар. ӨМШУТМХХ.
Улаан хад хот, 2017, х. 240
15. 布仁吉日嘎拉, 萨仁高娃. 浅谈蒙医对失眠
症的认识. 中国民间疗法. 2015年7 月第 23
卷, 第 7 期, 85-86 页.
16. Riemann D, Baglioni C, Bassetti C, et
al. European guideline for the diagnosis
and treatment of insomnia. *J Sleep Res.*
2017;26(6):675–700.
17. Buysse DJ. Insomnia. *JAMA.*
2013;309(7):706–716.
18. Bonnet MH, Arand DL. Hyperarousal and
insomnia. *Sleep Med Rev.* 2010;14(1):9–
15.
19. Irwin MR. Sleep and inflammation:
partners in sickness and in health. *Nat
Rev Immunol.* 2019;19(11):702–715.

Танилцаж, нийтлэх санал өгсөн:
Академич Ч.Чимэддрагчаа