

**“НАНДИН ЭРДЭНИЙН ШИМИЙН ХУРААНГУЙ” СУДРААС НОЙРГҮЙДЛИЙГ
ҮНДСЭН ӨВЧНӨӨР ЯЛГАН ШИНЖЛЭХ НЬ**

Алтанша Аруна¹, Мөнхбат Хастана^{1}, Түмэнбат Цэцэгдарь¹,
Лхагва-Очир Анхцацрал², Хайлан Улаан-Од², Шарав Болд^{1,2}*

¹Уламжлалт Анагаах Ухааны Тэнхим, Эм Зүйн Шинжлэх Ухааны Их Сургууль, Улаанбаатар хот, Монгол Улс

²Уламжлалт Анагаах Ухааны Эмнэлзүйн Тэнхим, “Ач” Анагаах Ухааны Их Сургууль, Улаанбаатар хот, Монгол Улс

*цахим хаяг: hasitana.m@gmail.com

**ANALYSIS OF SYNDROME DIFFERENTIATION OF INSOMNIA BASED ON
ANCIENT SUTRA “GJES BSDUS SNYING NOR”**

Aruna Altansha¹, Khastana Munkhbat^{1}, Tsetsegdari Tumenbat¹,
Ankhtsatsral Lkhagva-Ochir², Ulaan-Od Khailan², Bold Sharav^{1,2}*

¹Department of Traditional Medicine, University of Pharmaceutical Sciences, Ulaanbaatar, Mongolia

²Clinical Department of Traditional Medicine, “Ach” Medical University, Ulaanbaatar, Mongolia

*email: hasitana.m@gmail.com

Abstract

Introduction: 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.

Methods: Materials: “Gjes bsdus snying nor”. 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 and theoretical analysis methods.

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 primary disease of insomnia: 1. Sleeplessness is mentioned among the common symptoms of wind disease, wind palpitation and bone marrow wind, heart wind and lung wind diseases also respectively present with symptoms of reduced sleep. 2. Heat Tri-pa and heart Tri-pa disease can lead to reduced sleep. 3. Mugpo spreads to the heart, it can cause sleeplessness. 4. Deficiency heat, Invisible heat and epidemic heat etc. can present with symptoms such as reduced sleep and light sleep. 5. Wind-induced diabetes can also cause reduced sleep. 6. Palpitations and rheumatic heart disease can cause symptoms of reduced sleep. 7. Trichomoniasis can also lead to symptoms of reduced sleep. These underlying diseases have both similar symptoms and differences, and they need to be differentiated.

Conclusion: According to our research, the syndrome types of insomnia include wind, Tri-pa, mugpo and microorganisms. Treatment should be based on syndrome differentiation, combining the treatment of the underlying disease with hypnotherapy.

Keywords: Insomnia, syndrome differentiation, traditional medicine

Үндэслэл

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 байна¹. Нойрны асуудал нь дэлхийн улс орнуудын хүн амын дунд 23-56% тархалттай². Монгол Улсын нийт хүн амын дунд органик бус нойрны эмгэгийн тархалт 27.9%, чанаргүй нойрны тархалт 42.2% байна³. Уламжлалт анагаах ухаанд нойргүйдлийг эмчлэх аргууд эртнээс уламжлагдан ирсэн түүхтэй⁴. Орчин үед УАУ-ын эмч, судлаачид энэхүү уламжлалт ойлголтыг шинжлэх ухааны судалгаа, эмнэлзүйн туршлагатай уялдуулан нойргүйдлийн шалтгаан, онолын үндэслэл, эмчилгээний аргын талаар нэлээдгүй судалгаа хийсэн байна. Тухайлбал: Во Агула нарын 2016 онд хийгдсэн судалгаанд нойргүйдлийг хий арвидаж, цагаан судлын үйл ажилагаа алдагдалтай холбон тайлбарласан ба халуун зүү эмчилгээ нь нойргүйдлийг бууруулахад үр дүнтэй болохыг тогтоожээ⁵. 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 байна⁶. Ну Baolige нарын судалгаагаар нойргүйдлийн шалтгааныг хий арвидан зүрх, цагаан судсанд нөлөөлснөөс үүснэ гэж үзжээ⁷. Дээрхи судалгаануудаас хархад нойргүйдлийг Уламжлалт анагаах ухааны эх сурвалжууд дээр тулгуурлан, түүний үүсэх шалтгаан, үндсэн өвчний ялган оношилгоо, эмчилгээний аргуудыг нэгтгэж системтэй судалсан ажил хараахан байхгүй байна.

Материал, арга зүй

Бид судалгандаа Тойн Лувсанчоймпэлийн Жэдүйниннор буюу “Нандин эрдэнийн шимийн хураангуй” бүтээлийг хэрэглэгдэхүүн материалаар сонгон авч, магадлан жагсаах болон харьцуулах, онолын шинжилгээний аргуудыг ашиглав.

Үр дүн

Үндсэн өвчнийг тодруулах нь: Бидний сонгосон судалгааны хэрэглэгдэхүүнд нойргүйдлийг тусгай бүлэг болгон онцгойлон тэмдэглээгүй. Иймд бид “нойр” гэсэн түлхүүр үгээр эх материалаасаа 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 тэмдэгийг сонгон авч үүсгэж буй үндсэн суурь өвчнүүдийг тодруулхад: хий, шар, хурмал бор, халуун өвчин, зүрхний өвчин, шижин, эмэгтэйчүүдийн өвчний бүлгүүдэд дээрхи 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”, шижин өвчний үед “нойр багасах”, эмэгтэйчүүдийн өвчний бүлэгт умайн хорхой өвчний үед “нойргүй болох” шинжүүд тус тус илэрч байна (Хүснэгт 1).

Table 1. The underlying diseases causing insomnia.

№	Chapter Title	Disease	Symptom
1	Chapter one: Treatment of Wind Diseases	The general symptoms of wind disease	Sleeplessness
		Heart wind	Reduced sleep
		Wind palpitation	Sleeplessness
		Bone marrow wind	Sleeplessness
		Lung Wind	Reduced sleep
2	Chapter two: Treatment of Tri-pa Diseases	Heat Tri-pa	Reduced sleep
		Heart Tri-pa	Reduced sleep
3	Chapter three: Treatment of Mugpo Diseases	Mugpo spreads to the heart	Sleeplessness
4	Chapter twelve: Treatment of Deficiency heat	Deficiency heat	Reduced sleep
5	Chapter thirteen: Treatment of Invisible heat	The general symptoms of Invisible heat	Reduced sleep
		Heart Invisible heat	Light sleep
6	Chapter eighteen: Treatment of epidemic heat	Epidemic heat	Light sleep
7	Chapter forty-eight: Treatment of Heart disease	Palpitation	Reduced sleep
		Rheumatic heart disease	Reduced sleep
8	Chapter fifty-eight: Treatment of diabetes	Wind-induced diabetes	Reduced sleep
9	Chapter eighty-three: Treatment of Gynecological diseases	Trichomoniasis	Sleeplessness

Үндсэн өвчний шинж тэмдгийг харьцуулах нь: Нойргүйдэлтэй холбоотой “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг” 3 шинж тэмдгээр илэрч буй үндсэн суурь өвчнүүдээс оношилгооны эндүүрэл гарч болхуйц, ялган шинжлэх шаардлагатай өвчнийг төрөлжүүлэн авч үзхэд: 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 шалтгаантай

шижин 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 мартагтай 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, цар элбэг зэрэг шинжүүд нь харилцан ялгаатай байна (Хүснэгт 2).

Table 2. A comparison of symptoms of diseases caused by wind.

№	Disease	The same symptoms	Different symptoms
1	Wind palpitation		laugh and cry
2	Heart wind	Sleeplessness, reduced sleep and the general symptoms of wind disease	Insanity
3	Bone marrow wind		The feeling of being bound
4	Lung Wind		Dry cough, frothy sputum
5	Palpitation		Sorrow without cause
6	Wind-induced diabetes		Gluttony

Шарын халууны шалтгаантай өвчнүүд буюу халуун шар, зүрхний шар, хоосорсон халуун, нуугдсан халуун, хижгийн халуун өвчнүүдэд халууны ерөнхий шинжүүдээс гадга 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, 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, хижгийн халуунд толгой, гуя, бэлхүүс өвдөх, олон эвшээх, чих шуугих, шар үс босох зэрэг шинжүүд нь харилцан ялгаатай байна (Хүснэгт 3).

Table 3. A comparison of symptoms of diseases caused by Tri-pa.

№	Disease	The same symptoms	Different symptoms
1	Heat Tri-pa		Strong urine odor
2	Heart Tri-pa	Sleeplessness, reduced sleep, Light sleep and the general symptoms of heat disease	Chest tightness, Prefers cold
3	Deficiency heat		Clear urine with abundant foam
4	Invisible heat		Deep and tight pulse
5	Epidemic heat		Body aches

Зүрхний өвчин тухайлбал зүрхний долгисол, зүрхний хий, зүрхний шар, зүрхний шар ус, бор зүрхэнд сарних өвчнүүдэд нойр багасах, нойргүй болох, нойр сэргэгших шинжүүд илэрч байгаа нь ижил байгаа боловч зүрхний долгисолд 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 эмчимтэй, цээжний ар, өврөөр гөвдрүү гарах, тогтворгүй болох, хумс цайрах, өдөр халууцах, зүрхэнд бор сарнивал зүрхний хийн шинж илрэх хэдийч 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 зэрэг шинжүүд илрэх нь харилцан ялгаатай байна (Хүснэгт 4).

Table 4. A comparison of symptoms of heart disease.

No	Disease	The same symptoms	Different symptoms
1	Heart wind	Sleeplessness, reduced sleep and light sleep	Insanity
2	Heart Tri-pa		Chest tightness, prefers cold
3	Mugpo spreads to the heart		Moxibustion is ineffective
4	Heart Invisible heat		Rash appearing on the chest and back
5	Palpitation		Sorrow without cause
6	Pericardial effusion		Heartbeat, yawn

Хэлцэмж

“Анагаах ухааны дөрвөн үндэс” болон түүний тайлбар бүтээлүүдэд нойргүйдлийг тусгай бүлэг болгон оруулаагүй. Тойн Лувсанчоймпэлийн Жэдүйниннор буюу “Нандин эрдэнийн шимийн хураангуй”-д “нойр багасах”, “нойргүй болох”, “нойр сэргэг” гэх нэр томъёогоор тэмдэглэжээ. Тэдгээрийг үүсгэж буй үндсэн өвчин нь хий, шарын шалтгаантай өвчнүүд голлож байгаа ба хий хавсарсан, шар хавсарсан өвчнүүд мөн дээрхи шинжийг үүсгэж болно гэж үзэж байна. Хурмал бор өвчнөөс сарних хэлбэрийн бор ялангуяа зүрхэнд сарнисан тохиолдолд нойргүй болох шинж илэрч байна. Бүрэнжаргал нарын судалгаагаар нойргүйдлийг шалтгааны талаас хийн хувь давамгайлсан, шарын хувь давамгайлсан, бороос болсон, өвчин буусан орны талаас зүрх, бөөр, цагаан судсыг нөлөөлсөн гэж 6 ангилжээ⁸. “Монгол анагаах ухааны дотор өвчин судлал”-д хий арвидан цустай хямралдаж, улмаар цагаан судасны үйл ажиллагаа алдагдаж үүснэ⁹ гэж үзсэн бол Төвөд уламжлалт анагаах ухаанд хий өвчин хийгээд хий хавсарсан бусад өвчнүүд нь нойргүй болох гол шалтгаан гэж үзж байна¹⁰. Үндсэн өвчний ялган оношилгоог тудруулах зорилгоор бид шинж тэмдгийн харьцуулалтыг хийв. Бор өвчин зүрхэнд сарнисан үед зүрхний хийн шинж илрэх боловч илч шимтэй идээ, төөнө засал үл туслах нь зүрхний хийгээс ялгарах шинж болж байна. Зүрхний нуугдсан

халууны үед илрэх судас доороо эмчимтэй, цээжний ар, өврөөр гөвдрүү гарах, хумс цайрах, өдөр халууцах зэрэг шинжүүд нь зүрхний шарын халуунаас ялгарах шинж болж байна. Бидний энэхүү судалгаа нь зөвхөн нэг эх сурвалжид тулгуурласан нь учир дутагдалтай байгаа ба цаашид олон эх сурвалжийг хамруулан нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчнүүдийг нарийвчилж тодруулан, тэдгээрийн ялган оношилгоог шинж тэмдгээс гадна судас, хэл, шээс, өвчний нөхцөлийн үүднээс гүнзгийрүүлэн судлах шаардлагатай байна.

Дүгнэлт

Нойргүйдлийг үүсгэж буй үндсэн өвчний шалтгааныг бид хий, шар, бор, шар ус, хорхой тавт 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. Wennberg AM, Canham SL, Smith MT, Spira AP. Optimizing sleep in older adults: treating insomnia. *Maturitas*. 2013 Nov;76(3):247-52.
2. 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

3. 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
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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
8. 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.
9. Ц.Сүрэнжав. Монгол анагаах ухааны дотор өвчин судлал. ӨМҮХХ, Хөх хот, 1986:490-491
10. 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.