

■用药误区

老人用安眠药 从小剂量开始



老年人新陈代谢减慢,精力消耗少,一般睡眠时间较少,每天睡5-6个小时就足够了。有些老年人夜间睡眠时间短,但却能利用白天打瞌睡来弥补睡眠不足,这种情况不能算作失眠。此外,偶然一两次睡不着觉也不能算是失眠。

真正失眠则是一种病

态,患者经常在床上躺上几个小时仍无法入睡,而影响第二天的正常生活,白天常有头昏、头胀、精神萎靡不振。失眠时,最好不要急于用药催眠,应首先找出来失眠的原因,并设法消除这些原因。最常见原因有:躯体因素,这是因各种疾病的不良刺激引起的失眠,须针对

病因给予治疗;环境因素,如睡眠环境及睡眠习惯的改变;心理因素,情绪变化,精神过度紧张等;睡眠节奏和时间的改变。

老年人失眠,不可采用鲁米那(苯巴妥钠)及阿米妥等药物。因为这些药物能造成头昏脑胀、步态不稳、容易跌倒,还可产生类似动脉硬化性痴呆及智力障碍,尤其是肺性脑病的患者应禁用该药。

如果要速可眠,一定要从小剂量开始使用,半夜里起夜时一定要小心跌倒。相对来说,安定类

药物要安全得多,可选用安定、硝基安定、舒乐安定,品种现在也很多,也应从小剂量开始使用,一段时间后更换一种,以减缓耐药性的产生。除此以外,一些中成药也有一定效果,可酌情选用。

另外,对睡眠不深、彻夜多梦和易醒者应选用长时间作用的催眠药,如安定、眠而通、水合氯醛等;对睡眠尚好但入睡困难的患者,则可选用发挥作用快的催眠药,如速可眠、安眠酮等。

湘雅二医院 刘佳

老慢支患者 失眠莫选安定

江苏省丹阳市读者咨询:我父亲80岁了,近日因天气湿冷引发老慢支复发,原有的失眠也加重了。通过本地医院治疗,老慢支症状减轻了,但失眠仍严重。医生原来每天给2粒安定,父亲吃了多年,失眠没有什么改善。请问医生有啥好办法?

无锡市精神卫生中心精神科主任医师赵幸福回复:老慢支患者原来每天2粒安定,吃了多年,已经有依赖了,突然停掉会出现戒断症状,但是原则上,由于镇静催眠药抑制呼吸,老慢支患者不允许使用。这类患者可以使用很小量的抗精神病药,比如喹硫平,用时最好和医生商量一下。

■家庭用药

安眠药:老人危险的“朋友”

据统计,60岁以上的老年人约有25%的人服用过安眠药,而80岁以上的老年妇女用过安眠药者占45%。尽管失眠的老年人偶尔或短期服用小剂量的安眠药,对身心健康有一定帮助,但如果您与它结下不可分割的“友谊”而长期服用,其危害是十分大的。

●晚上服用较大剂量安眠药者,常常于第二天的白天出现共济失调(指动作不协调)。

●长期服用安眠药,可出现头痛、易激动、不愿交际、口中怪味、步履不稳。

●可使认知能力降低,记忆力和智力减退。

●对安眠药的耐受性增加,越吃剂量越大,从而离不开它,戒除又十分

困难。

●对某些安眠药敏感的个体,常出现皮疹反应。

●某些对安眠药特别敏感的老年人,即使服用小剂量的安眠药也有可能引起呼吸衰竭,甚至因严重呼吸抑制而死亡。

●中成药中的天王补心丹、朱砂安神丸、柏子养心丸是常用的安眠镇静药,其中都含有朱砂,朱砂中有游离汞和可溶性盐等杂质,对老年人的肾脏会造成不可恢复的损害。

一般情况下,失眠的老人不应首选安眠药,而应从生活上进行调理,常可帮助入睡。千万要警惕:安眠药会是您危险的“朋友”。

武汉同济医学院教授 金慰鄂

失眠首选短效催眠药

理想的催眠药物应具备以下特征:迅速诱导入睡,不妨碍自然睡眠结构,白天无残留作用,不影响记忆功能,无成瘾性和宿醉反应等。

20世纪80年代以来选择性苯二氮卓类受体激动剂(非苯二氮卓类催眠药)包括佐匹克隆、唑吡坦及扎来普隆等药物,在临床上的使用越来越受到重视。

与目前使用最广泛的传统的苯二氮卓类药物(安定类)相比,这类非苯二氮卓类催眠药在镇静催眠同时无抗焦虑、肌肉松弛和抗痉挛等作用,长期服用不易产生耐受性,不影响正常的睡眠结构,对精神运动与认识功能无损害,不易引起反跳性失眠。所以,失眠的治疗应在病因治疗和认知行为疗法的基础上,首选非苯二氮卓类的短效催眠药。

在临床上,有2/3的失眠患者所患为慢性疾病,需要长期治疗。但是,任何一

种催眠药长期每夜服用,均会明显增加药物依赖、产生耐受性的风险,在突然停药时还可能会导致更严重的失眠。由于72%的失眠者其失眠并非每晚发生,所以,并不需要每晚服药。

目前所提倡的催眠药使用原则是按需治疗:即根据失眠的模式和特点,而提出的一种灵活的、非连续用药方法。建议夜间上床30分钟不能入睡、正常起床前5小时醒来无法再次入睡时,次日有重要工作或事情时使用;次日为周末时不要服药。对于严重失眠者,可两种非苯二氮卓类催眠药交替使用。

按需服药,可避免慢性失眠患者在他们可自行入睡时不必要的用药。可避免由于每日长期用药带来的药物依赖性、耐受性和成瘾性,为慢性失眠人群提供了长期治疗的可能。

北京大学第三医院主任医师 沈扬

咨询台

主持人:张跃芝

咨询电话:0731-84326252

E-mail:1052384738@qq.com

夜间失眠 服维生素B₁

焦虑、烦躁不安或情绪低落等心理因素,都是导致失眠的重要原因。生活上的打击、工作和学习的压力、未遂的意愿及社会环境的变化等,会使人产生心理和生理反应,导致神经系统的功能异常,造成大脑功能障碍,引起失眠。

最新研究表明,维生素B₁可以调节植物神经功能紊乱,降低大脑皮层的兴奋,有助于睡眠。失眠者可以每晚睡前口服5-8片,显效后逐渐过渡到每晚3片的维持剂量。

山东省平阴县人民医院副主任医师 博恩

药枕按摩助入眠

长期失眠时,不妨试试用中草药自制药枕,并配合耳部按摩,该法简便易行,疗效较好,且不会成瘾。

自制药枕,用白芷、川芎、当归、枣仁、柏子仁、合欢皮、夜交藤、珍珠母各200克,黄芪、党参、熟地黄各250克,远志150克分别翻晒、烘干并研为粗末,混匀后用纱布包裹缝好,装如枕心即可。可制成圆形、长方形等形式。枕高宜控制在7-12厘米以患者自我感觉舒适为佳。

按摩的方法是,先将双手手掌摩擦发热,然后用手掌同时轻揉耳廓3-4分钟,再用双手的拇指和食指分别轻轻揉捏耳垂2-4分钟,接着向下有节奏地轻拉耳垂40次左右,以耳廓略感热胀为佳。此法每天6次,有助缓解失眠症状。

湖北省襄阳市中医医院 胡文颖 王展

友情提醒

敬请在医生指导下用药

捕猎机 捕鱼机

捕猎机: 超声电磁波发出五种不同声波不用拉线将山上的野猪、野兔、山鸡和天上的鸟类野生动物吸引过来刺激动物大脑神经系统产生幻觉,电子激光超声波干扰动物脑神经后被击昏并发出信号声 I 型机捕猎范围 2 千米 830 元/台; II 型机捕猎范围 4 千米 1650 元/台; 超强型 5 千米 2380 元/台。双频发射特大型 8 千米 3580 元/台。捕鱼机: 捕鱼范围: A 型深宽 30 米 730 元/台; B 型深宽 50 米 1280 元/台; 水中皇 70 米 1850 元/台; 深宽 180 米 3590 元/台; 欢迎来人实地试捕满意后再购买。将你的地址姓名发短信到 13617856976 索取产品资料及 VCD 光盘,可办理邮购、货到付款或上门试机。

地址:广西玉林市教育东路名山新开发区 广西玉林市雄峰电器厂 联系人:陆维胜 电话:0775-2859683 13617856976

成功治愈皮肤顽癣 病好三年再付款

成都后勤医院:是一所集现代、科技、专业、特色化的医疗机构,在军区领导的带领下,历经十余载的潜心研究,临床反复实践成功研制出攻克皮肤顽癣的特效药物——“速效克银丹”。该药的成功问世打破了普通中药的四大弊端:(1)药力直接进入血液杀灭病毒因子,抑制变异基因复制。(2)药力强劲迅速杀灭表层细菌原体,对深层的致病原体达到杀灭目的,捣毁病菌繁殖环境。(3)深层护理,改善微循环,促进皮肤新陈代谢,提高人体免疫力。(4)药中含有大量的基因调节素和抗复发免疫因子,正本清源,杜绝复发。一般患者服药7天左右即有明显效果,3-5疗程治愈,让皮肤顽癣基因斩草除根。

为贯彻落实医院部署,特为全国皮肤顽癣患者举行免费赠药活动,外地不便前来者只需来信写清病情症状、地址姓名即可。快速取药方式:发送手机短信或直接电话联系。

咨询电话:028-65368981 13880866711(可发短信) 地址:成都市温江区蓉台大道459号 陈志刚(收) 邮编:611130 本广告长期有效