

治失眠 莫担心依赖而拒绝用药

失眠有慢性化和复发的特点,所以急性失眠是需要积极干预的,目的就是防止它变成慢性失眠,可给予心理治疗和药物治疗。而慢性失眠一般采取综合治疗。

药物治疗在失眠患者中仍有着不可替代的地位,但很多患者都担心药物使用后出现依赖而拒绝使用药物,事实上,因为失眠带来的身体和社会功能损害危害更大。

药物选择是有讲究的,一般首先是短、中效苯二氮卓受体激动剂,例如唑吡坦、右佐匹克隆、扎来普隆。第二是其他的受体激动剂,如大家比较熟悉的阿普唑仑片、艾司唑仑片、劳拉西泮片等。第三就是具有镇静作用的抗抑郁剂,这种处方往往招致一些病人的质疑,“没有焦虑抑郁,为啥开这个药”,实际情况是很多失眠患者都伴有不同程度的焦虑抑郁。第四是可以联合使用苯二氮卓受体激动剂和具有镇静作用的抗抑郁剂。其他抗癫痫和抗精神病药物也可以用,但是仅适用于特殊情况和人数。巴比妥、水合氯醛虽被食品和药物管理局FDA批准治疗失眠,但是临床并不推荐。非处方药,比如说抗组胺药常用于患者自我处理也不推荐,食欲素受体拮抗剂也是被批准使用,但是国内还没有。

还有一些物理治疗和中医治疗,如经颅电刺激、音乐疗法、光照疗法、生物反馈疗法等,在治疗失眠方面也有一席之地。

目前国际上包括国内初始

治疗推荐的都是认知行为疗法(CBT)。CBT是指纠正和预防患者不良的睡眠行为和观念。它主要的策略包括1、不要过早上床;2、每天保持一个恒定的起床时间(包括周末),不管头天晚上睡得多么差;3、床是用来睡觉的,如果不睡觉就远离它;4、避免进行一些需要动脑的活动,学会使用技巧和视觉想象来放松。

在失眠综合治疗的过程中,必须持续评估,一般四周一小评,半年一大评,根据情况调整治疗方案。此外,药物的选择、调整、停用非常专业,必须由专科医师指导。

长沙市第一医院神经内科主任
主任医师 谭红

相关链接

服安眠药后,不能突然停药

《中国失眠障碍诊断和治疗指南》提出:安眠药物应该遵循个体化原则,小剂量开始给药,按需、间断、足量给药,一旦达到有效剂量后不要轻易调整药物剂量。当患者感觉能够自我控制睡眠时,可以考虑逐渐减量停药,避免突然中止药物治疗。

减药停药策略方面,患者首先要了解药物原理,减少负面信念。其次要有一颗平常心,接受“反跳性失眠”。若要停药,刚开始睡不好是正常现象,必须给身体、时间来找新的平衡点。

减药必须遵循医嘱规范减药,直至停药,原则是先减服用剂量,后减服用天数。联合用药者先减短效安眠药,后减

长效安眠药,需要注意的是,联合用药的先减一种,切勿同时减多种安眠药。

还有一些失眠较轻的患者,吃一颗药就能维持两三天,隔1-2天吃一次药,这种情况在医学上叫做“药物假日”,即每周选择一天给药物放假。如果情况稳定,增加放假时间,比如原来是周末停药,现在可以选定每周的2-3天停药,循序渐进,直到完全停药。

然而,这并不是适用于所有人的减药停药策略,还请务必在专业医生指导下,依据患者自身情况,制定个体化减药计划,逐渐减量停药。

张卓

反复发作性痛经 可用帕罗西汀

痛经是当前困扰青年女性的一个常见问题,约有50%-80%的青年女性曾经有过痛经经历。其中以青春少女的原发性痛经比例大,占到全部病例的75%。

痛经的治疗药物,西医是以消炎镇痛为首选药物,中医是以具有活血化瘀作用的中药为常用药物。近年来的临床资料表明,帕罗西汀在治疗女性反复发作性痛经方面具有更好疗效。一方面可使痛经天数缩短、痛经程度减轻、痛经发作次数减少,并且不会而影响正常的月经周期,总有效率达85%以上。另一方面,帕罗西汀还能帮助青少年痛经患者较好改善精神与心理状态,特别是对消除或减轻紧张、焦虑及恐惧情绪有很大的帮助。因此,医学专家建议,对反复发作性痛经,特别是应用常规药物治疗不佳的青少年患者,可考虑给予帕罗西汀治疗。

帕罗西汀的用药方法为:先应用每日10毫克的小剂量,清晨1次顿服。如果没有不良反应,4天后可增加到每日20毫克,清晨1次顿服。

帕罗西汀与维生素B₆和益母草冲剂联合用于治疗反复发作性痛经的疗效更佳,维生素B₆的用法为每次20毫克,每日3次口服;益母草冲剂的用法为每次1包,每日3次口服。这几种药物均以3个月为一个疗程。

陕西省宝鸡职业技术学院
副主任医师 韩咏霞

备孕期间丈夫用了药 会影响胎儿吗?

王女士老公在1个多月前由于拔牙连续输了7天液,用药包括甲硝唑、地塞米松,这两天她发现自己怀孕了。她想知道之前丈夫用药是否会

对胎儿有影响?后续该如何处理? 男性由睾丸产生精子,由精原细胞到精母细胞,到最后成熟的精子,一个周期是72-90天,所以说精子的产生周期要90天。也就是说射出来的精液是几月前的,而且同一时间内射精次数越多,精子的密度越小,受孕的可能性反而会变小。

有些抗菌药物会使睾丸细胞的有丝分裂频率减少,精子被杀伤、杀死,存活的精子活力明显减弱,例如红霉素、螺旋霉素、麦迪霉素等大环内脂类抗生素。甲硝唑的胎盘屏障穿透性高,胎儿中的药物浓度会明显高于绒毛组织浓度,故在孕早期(怀孕后的3个月)应禁用,是指孕妇不能用药。但没有甲硝唑对精子产生影响的报道。

根据王女士的情况,男方1个月之前的用药一般不会对此受孕产生影响。目前应该做的是规范、定时产检。

上海瑞金医院药剂科
副主任医师 石浩强

银翘解毒丸新功用

银翘解毒丸,具有辛凉解表、清热解毒之功效,主治风热感冒,症见发热头痛、咳嗽口干、咽喉疼痛。用于感冒发热、口渴头痛、咳嗽、鼻塞、咽喉肿痛等症。近年来,通过临床实践发现,还有如下新功用:

治流行性腮腺炎 取银翘解毒丸适量,以陈醋调成糊状敷患处,外盖无菌敷料、纱布固定。每日换药1次,用药4至5天可获愈。

治眼部疾病 银翘解毒丸可治包括麦粒肿、眼睑丹毒、眼睑炎性水肿、春季卡他性结膜炎等多种眼病。方法是口服。每次1丸(3克),每日2至3次,5天为一个疗程。

治荨麻疹 用银翘解毒片4片(每片含药0.55克)内服。每日2次,5天为1个疗程。

治咽喉疱疹 银翘解毒片4片内服,每日2次。一般用药3至5天疱疹及溃疡可完全消失。

胡佑志

家庭用药

小儿解表颗粒(口服液) 单纯风寒感冒者适用

10岁的小竖竖因恶寒、发热、头痛、鼻塞、流涕和咽痛2天,妈妈认为是流行性感,给他口服清热解毒冲剂、病毒灵片、维C银翘片口服3天未见效,故带他到某医院中医科求诊。医师诊断为风寒感冒,给予小儿解表颗粒口服。口服小儿解表颗粒1天症状全部缓解,3天症状全部消失;巩固用药1天,随访5天未见复发。

小儿解表颗粒由金银花、蒲公英、黄芩、连翘、牛蒡子(炒)、葛根、防风、荆芥穗、牛黄组成,具有宣肺解表、清热解毒的功效。临床上用于小儿感冒、轻度呼吸道感染(症见恶寒发热、头痛咳嗽、鼻塞流涕、咽喉痒痛等)。药理学

研究发现抑制病毒复制、解热作用。

用法 颗粒剂,用开水送服,1-2岁每次4克,每天2次;3-5岁每次4克,每天3次;6-14岁每次8克,每天2-3次。口服液,1-2岁每次5毫升,每天2次;3-5岁每次7毫升,每天3次;6-14岁每次10毫升,每天2-3次。

注意事项 服药期间避风寒,注意保暖,忌生冷食物;风寒感冒(症见同上)不宜使用。

除此之外,还可酌情选服小儿清热解毒口服液、小儿清热宁颗粒等。

广东省连州市北湖医院
陈金伟