

治失眠避免两个极端



3月21日是“世界睡眠日”。人的一生约有1/3的光阴是在睡眠中度过，良好的睡眠质量是保证人体身心健康的重要因素。然而，每个人在一生中都或多或少有过失眠体验，不少人失眠后会想到服用安眠药。专家提醒，安眠药如果使用不当，不仅会依赖成瘾，还会加重失眠，因此遵从医嘱合理用药十分重要。

遵从医嘱治疗 不必忌讳用药

专家表示，目前失眠的治疗总体还是以药物为主，因此合理用药依然是改善失眠的有效手段。在使用安眠药物前，医生一般会对患者进行系统的临床评估，制定合理用药计划，采取“按需用药、间断给药、最低剂量、短期使用、逐渐停药”的原则，让患者获得治疗效果的同时避免药物上瘾。

专家提到，目前临床常用的安眠药包括苯二氮类和苯二氮类，两者在我国均属于第二类精神药品，长期或大量使用安眠药确实可能导致滥用或依赖。因此，患者千万要遵从医嘱，切不可擅自随意用药。

“对于老年人而言，比较容易发生滥用的药物是苯二氮类药物，此类药物对老年人潜在的危害包括记忆力下降、嗜睡、谵妄、依赖、认知损害等。”专家指出，有数据显示老年人服用苯二氮类药物后出现跌倒的概率超过了40%。因此，为老年人群选择镇静催眠药时，推荐使用非苯二氮类或褪黑素受体激动剂。当处方中有超剂量或半衰期长的药物时，医生需嘱咐家属预防药物上瘾。

避免两个极端：依赖用药或杜绝用药

今年72岁的张阿姨已被失眠问题困扰了20多年。从50岁左右开始，张阿姨由于更年期出现潮热多汗、焦虑和失眠等症状，开始使用雌激素和安眠药进行治疗。持续治疗约一年后，张阿姨的潮热多汗症状逐步减少，但安眠药却一直停不了，而且剂量越来越大。刚开始每天只吃1片，一年后每天吃3片，而现在每天吃6片还是睡不着。

与张阿姨相反，63岁的王叔叔因为害怕上瘾而不敢使用安眠药。自从三年前退休后，王叔叔就出现失眠、心悸症状且血压不稳定。后来刘中霖追问病史才知道，原来王叔叔的老伴已经失眠10年了，每天吃安眠药成瘾。王叔叔担心自己会重蹈老伴覆辙，三年来一直不敢用安眠药，每天太阳下山就担心失眠，形成了对失眠的焦虑和恐惧，从而加剧了心悸和血压不稳定。

“临床发现很多患者走向了两个极端，有些患者常年服用安眠药，导致了成瘾依赖。还有相当一部分患者担心安眠药成瘾依赖，一点也不敢吃。”专家表示，这两种心态都是不对的，在需要用药时应该科学合理地用药，才能让治疗获得成效。

如已成瘾 如何停用安眠药

专家表示，停用苯二氮类药物会导致一系列戒断症状，包括焦虑、不安、震颤、出汗、激惹、失眠以及癫痫等，尤其是使用超过8周以上的患者。

假如已经出现药物成瘾，患者应该缓慢、渐进式停用苯二氮类药物。例如，在第一周和第二周分别减少原剂量的25%，此后每周减少原剂量的10%，直至最终完全减停；高剂量时以中等速度减量，低剂量时小幅减量，以预防严重的戒断症状；严重患者可以考虑使用其他药物逐步替代后再逐步减量。

专家还提到，失眠认知行为疗法(CBT-I)、刺激控制疗法等也都具有改善睡眠的疗效。除了药物治疗外，也可以选择这些方法或联合治疗方法去治疗失眠问题。此外，焦虑抑郁导致的失眠，不能单纯使用安眠药，而需要正规全程抗焦虑抑郁治疗。

6个小贴士助你改善失眠

1. 养成睡前放松自己的习惯，如上床前1小时洗个温水澡、热水泡泡脚、阅读数分钟、听一会儿音乐等；避免紧张气氛，学会控制自己的情绪。
2. 下午后少用刺激性药物或饮食，睡前6小时内不喝含咖啡因的饮料；睡前1~2小时避免酒精类饮料和吸烟。
3. 如上床前仍被很多问题所困扰，建议用30分时间写下它们及解决的办法。
4. 养成定时活动的习惯，以早餐后或下午定时锻炼为宜；下午后少剧烈运动，更不要在睡前做剧烈运动。
5. 疲倦后想睡觉时才上床，不要刻板地遵守“上床时间”；不要养成在床上办公、看书报、电视或吃东西等习惯。
6. 躺在床上轻轻呼吸，呼气后屏几秒钟再吸气，以增加体内二氧化碳含量，可帮助入睡。

(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

祖孙乐事

提神

小外孙虎子上小学二年级，每天中午要睡1个小时午觉，然后我叫醒他送他上学。那天还未等我去叫他，他已在看动画片。我生气地说：“你还有时间看动画片？时间那么紧。”

虎子说：“姥爷！您每天把我叫醒后，我都是迷迷糊糊的，下午听课没精神。我早一会儿起来看看动画片，这叫提神，下午上课也就有精神了。”

专款专用

一天吃过早饭，孙女去上学时忽然问老伴要钱，说是没有本子了。

老伴奇怪地问：“昨天晚上爷爷不是给你了吗？”

孙女说：“那是爷爷给我

的午餐费！”

老伴说：“你可以用多余的钱买本子呀。”

孙女一本正经地说：“这怎么行呢？爷爷告诉我要专款专用。”

真生气了

4岁的小孙子平日比较调皮，但每当我装出一副很严肃的样子说：“瑶瑶，你再调皮，爷爷可真生气了！”他就会老实起来。

那天，我和老伴为一点

琐事争吵起来。小孙子跑过来推着我：“别吵了，再吵我就生气了！”

见我不听劝，小孙子又叫：“好呀爷爷，你不听话我可真的生气了！”

不当按摩师

有天我孙女看见我捶腰，乖巧地说：“爷爷，你腰疼呀，我给你按摩一下吧。”她两个小拳头像雨点般在我的腰部和背上来回地敲打。我

夸奖道：“宝宝按摩得真好，长大就当按摩师吧。”

孙女喘着粗气说：“我才不当按摩师呢，这么费劲！”

(据《快乐老人报》)

我市首家数字化预防接种门诊投入使用

□记者 黄佳

本报讯“挤填表、挤医生、挤打针”，过去，一说到给孩子接种，不少家长便直呼头疼。为进一步优化预防接种服务环境，满足更高层次的服务需求，近日，周口市疾控中心人民路数字化预防接种门诊正式投入使用，以信息化平台为基础，提供一站式预防接种服务，实现了预防接种全程数字化管理，有效避免接种差错的发生。

记者在人民路数字化预防接种门诊看到，在门诊大厅不仅设有取号机、电子显示屏等设备，还配备了专职的引导人员，实现了从预检、登记、接种、留观一条龙的数字化服务。通过LED显示屏、电脑显示屏实时呈现正在接种、候种、排队及留观儿童信息，解决了站立排队等

候、接种台前拥挤、留观难以保证等造成的接种服务不周、接种现场混乱等传统接种门诊的弊端。

“孩子以前打预防针，大家都是‘一窝蜂’地挤在预检台前填表，不仅场面混乱，还要等很长时间。”一位孩子家长告诉记者，“前几天，听说这里开通了数字化门诊，我今天是第一次带孩子来打预防针，感觉就像在大医院看病一样，取个号坐在候诊区等着就好，下一步该干什么都有语音提示，也不那么盲目了。”

市中区疾控中心相关负责人表示，数字化预防接种门诊启动，不仅能有效解决儿童家长及儿童在等待接种时所遇到的拥挤、插队、混乱等现象，也为儿童家长和接种医生提供了良好的等候环境和工作环境。

周口市老年护理院 协办

与天下儿女一起尽孝

周口市太昊路东段

0394-7999197 (长期招聘护理员)

15036825757