

我国有 2 亿失眠患者 患者需寻求规范治疗 失眠药物别乱吃

阅读提示

睡不着、睡不醒、睡不好!睡眠是维持人体生命的极其重要的生理功能,对人体必不可少,不过,现在良好的睡眠对于很多人却成为了一种奢求。据统计,我国有 2 亿失眠患者,5000 万阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(严重打鼾憋气)患者,100 万嗜睡症患者。对于这一庞大的患者群体,凸现出专业医生少、患者自我治疗不规范等突出性问题。

失眠患者为了寻求安稳的睡眠,有的人求助于褪黑素、安眠药,不过褪黑素真的有用吗?安眠药该怎么吃?药物治疗失眠需要注意哪些问题?对此,记者采访了陆军军医大学大坪医院睡眠心理中心主任高东教授。

褪黑素副作用多 不建议擅自服用

家住重庆主城区的张女士半年前出现失眠,且症状较为严重,有时整宿不能入睡。为改善睡眠,她听信朋友建议和网上信息,服用褪黑素长达半年,结果不但失眠症状未得到有效缓解,反倒出现头痛、头晕、腹部不适等症状。她连忙到陆军军医大学大坪医院睡眠心理中心住院治疗,经过医生合理的心理及药物治疗,最终成功缓解了病情,不久回到正常工作和生活中。

高东教授介绍,褪黑素(又称为褪黑激素、美拉酮宁、抑黑素、松果腺素)是由哺乳动物和人类的松果体产生的一种胺类激素,能够使一种产生黑色素的细胞发亮,因而命名为褪黑素。通俗说,它是一种能让人皮肤变白、延缓衰老的起美容作用的激素药物,因为它有着对改善睡眠有促进作用,早期被视为治疗失眠诸多药物的一种。

“褪黑素确实能起到改善睡眠的作用,但其副作用也是不可忽视的。”高东教授解释,褪黑素长期大剂量服用,会造成低体温、释放过多泌乳激素导致不孕,还有降低男性生理欲望的副作用。相比现代新型治疗失眠药物,全球范围的医院对褪黑素的使用是慎用模式,医疗指南上不推荐它作为失眠的用药,因此老百姓购买到的褪黑素并非真正的治疗性药物,只是保健品,其治疗作用是极其有限的,而且长期大量使用有潜在的身体危害。因此,对于失眠患者不建议擅自服用褪黑素改善睡眠。

治疗失眠不能“滥”用药,也不能“惧”用药

“目前失眠群体极易走两个治疗极端,一种

是滥用药,另一种是惧用药。”高东教授说,滥用药的患者往往不到正规医院治疗,病急乱投医乱吃药,听信误信亲友或网上信息自我解决,大剂量长时间服用不恰当的药物,结果失眠症状愈来愈重,甚至严重危害身体健康;惧用药患者则因为害怕形成药物依赖成瘾,担心药物副作用,对一切药物拒之门外,结果失眠问题越来越严重,失眠对身体的损害远远超过药物的所谓副作用。

对此,高东表示,对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术,患者一定要相信专业医生的诊断方案,接受正规治疗。对于药物虽说是药三分毒,治疗失眠的药物都会有一些副作用,但在现代医学指南和专业医生指导下,绝大多数的副作用是可控的,切不可杯弓蛇影。

失眠的心理行为治疗是首位

“对于失眠的治疗,药物只是其中一种治疗手段。”高东表示,对于失眠患者来说,很多失眠是“心病”,所谓“心病还需心药医”,治疗失眠有心理治疗、药物治疗、补充替代治疗三种主要方式,其中心理治疗放在首位,多数失眠患者经过心理行为治疗可以得到缓解。

高东举例,他曾接诊过一位大学刚毕业的年轻男子,说自己失眠严重需要开药治疗。不过经询问却发现这位患者失眠是因为家中突发变故,刚出社会的他难以缓解不良情绪,导致失眠。对此,高东对小伙子进行了心理行为治疗,帮助其走出心理阴影,睡眠问题也迎刃而解。

高东表示,在临床上失眠根据失眠时间长短分为急性失眠、慢性失眠(失眠超过 3 个月)。临床工作中,针对不同的情况会采用不同的方法,如急性失眠可以用心理行为指导、短期应用新型镇静催眠药(右佐匹克隆、思诺思等),原则上不建议“安定类”药物(舒乐安定、阿普唑仑、氯硝安定等);慢性失眠的治疗包括失眠认知行



为治疗、规范化药物治疗等。长期大量服用中药等行为也要慎重,以免损害肝肾功能等。很多患者的失眠症状背后都有很多“故事”,需要系统评估后进行个体化治疗,消除病因才能“药”到病除。

失眠认知行为治疗通过引导患者建立良好的睡眠认知,树立正确的睡眠信念(降低和消除对失眠的恐惧),重塑良好的睡眠卫生习惯,最终帮助患者建立稳定的生物钟,让患者学会自我管理睡眠,自动调节自己的睡眠,治疗过程中逐步帮患者减少或戒除安眠药。

高东说,大坪医院在 2011 年开设了睡眠心理专科,门诊量每年 3 万余人次。

“在临床中,我们也发现一些患者对安定等药物产生了依赖,对此,我们采取药物替用、间断服药、合理控制剂量等科学药物治疗方法进行干预,取得了不错的效果。”高东表示,对于失眠,大家一定不要忽视也不要讳疾忌医,正确的治疗才能帮助早日恢复正常的睡眠。

据《科技日报》

秋季海鲜肥美 医生提醒:摄入过多当心痛风



金秋十月,是各类海鲜最为肥美的时候,丽水市第二人民医院康复科疼痛病区主任吴小山提醒,海鲜美味但要注意饮食方式,应控制摄入量,防止引发痛风。

家住城区的李先生,从事金融行业,平时晚上多应酬,喜欢喝啤酒、吃海鲜、烧烤,并有痛风家族史。入秋来,海鲜大量上市,杨先生海鲜食用量随之增加。不料,近日,李先生右手腕关节疼痛不止,严重影响了正常生活,即来医院就诊。

吴小山主任对其进行体格检查发现,李先生右手腕关节肿胀、皮肤温度升高、腕关节活动受限。根据临床症状和检验室检查的结果,确诊其为

痛风性关节炎。

痛风是长期嘌呤代谢障碍、血尿酸增高引起的,有“富贵病”之称。随着生活水平的提高,饮食结构的改变,痛风的发病率近年来呈上升趋势。大多数痛风患者最早出现的症状是急性痛风性关节炎,最常见的发病关节是大脚趾,此外还有手部的关节、膝盖、肘部等。多在晚上突然发病,发病关节会红肿、剧烈疼痛。

痛风的本质原因是血液内的尿酸浓度过高,形成尿酸结晶沉积在关节和肾脏部位。而海鲜是高嘌呤和高蛋白质的食物。在人体的新陈代谢过程中,嘌呤分解会生成尿酸;而大量摄入蛋白质,也会促进尿酸的形成。因此,经常食用海鲜,会增加血液中的尿酸含量,尿酸不能及时排出体外,容易诱发痛风。

痛风容易反复发作,如果不及时治疗,可累及多个关节,导致关节畸形和功能障碍,严重影

响日常生活,甚至可能引发严重的肾功能损害,危及生命。因此,如果出现痛风相关症状,应及时就医,接受规范治疗,并定期复诊。

吴小山主任介绍,该患者现处于急性发作期,现阶段主要以制动、抗炎止痛治疗为主,待急性期缓解后给予降尿酸药物治疗。同时,在日常生活中,要注意管住嘴、迈开腿、多喝水,全面加强自我健康管理。包括:

- 1.调整饮食结构,少盐限油,少吃海鲜、啤酒、浓汤、内脏等高嘌呤食物。可多吃葡萄、橘子、山楂、番茄、苹果、咖啡类等低嘌呤偏碱性食物。
- 2.建立健康生活方式,戒烟限酒,加强锻炼,控制体重,科学减重。
- 3.多喝水,每日饮水 2000ml 以上,促进尿酸排出。
- 4.定时监测血尿酸的程度以及尿液 PH 值,定期到医院复诊。

通讯员 李浚豪