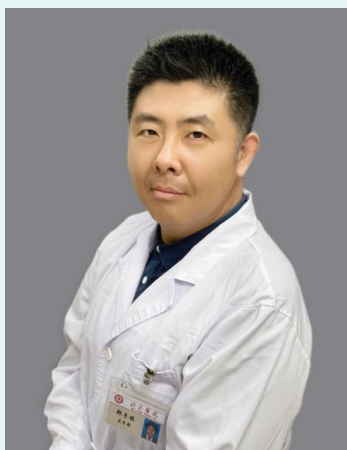




老年人失眠药物的合理选择与用药安全

文 / 北京医院 郑子恢 李文英



郑子恢，北京医院药学部副主任药师。主要研究方向为医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘、药品的综合评价。《中国药学杂志》审稿专家；以第一作者发表核心期刊文章30余篇，且多次获奖。参与省部级课题3项、药品综合评价课题数十项。参编专业书籍2部，发表科普文章数十篇。

“天黑了，夜深了，该上床睡觉了……”此时此刻，可以安然进入梦乡该有多好啊！但是，对于很多老年人来说，这却更像一个遥不可及的“梦”。

在现代社会，如果说中青年失眠比较常见的话，那么老年人的失眠问题就非常普遍了。失眠对老年人有多方面的影响：一方面，睡眠质量的下降直接影响到日间的精力和认知功能，而长期失眠可能导致注意力下降、记忆力减退，甚至影响判断力和决策能力。另一方面，失眠还可能增加心脏病、糖尿病和抑郁症等慢性疾病的风险。此外，睡眠不足还会导致情绪波动和焦虑增加，进而降低生活质量。因此，深入了解并有效治疗老年人的失眠症，不仅是提高他们生活质量的关键，也是维护整体健康的重要一环。本文旨在探索老年人失眠的药物治疗方法，从常见的治疗药物

到治疗的复杂性，我们将深入了解如何在保证安全和效果的前提下，帮助老年人改善睡眠。

一、失眠的药物治疗

目前，针对失眠的治疗药物主要包括苯二氮卓类药物、非苯二氮卓类药物、褪黑素及食欲素受体拮抗剂等。

1. 苯二氮卓类药物

苯二氮卓类药物是治疗失眠最常见的药物之一，特别是在失眠的短期治疗中，如地西泮、氯硝西泮、罗拉西泮等。这类药物的作用机制是通过增强大脑中的 γ -氨基丁酸（GABA）信号，产生镇静效果，从而帮助改善睡眠。

需要注意的是，长期或过量使用苯二氮卓类药物可能导致依赖性、耐受性增加以及身体和认知功能的副作用。因此，尽管这类药物可以有效缓解失眠症状，但是需要谨慎使用，特别是在老年人中。比如，

它们可能引起日间嗜睡、注意力分散、记忆力下降,甚至肌肉无力和平衡问题——对于以上副作用,老年人尤其需要关注,因为这些都可能增加发生跌倒和其他伤害的风险。

提示:对于苯二氮卓类药物,患者应该在医生的指导下谨慎进行。同时,考虑到老年人对这类药物的敏感性,建议短期使用,并注意监测可能发生的副作用。

2. 非苯二氮卓类药物

非苯二氮卓类药物是另一类常用于治疗失眠的药物,如唑吡坦、佐匹克隆、扎来普隆等。这些药物通过作用于大脑中特定的受体,帮助改善睡眠质量和延长睡眠时间。

与苯二氮卓类药物相比,非苯二氮卓类药物通常被认为有更低的依赖性和副作用,尤其是在短期使用时。非苯二氮卓类药物的一个主要优点是它们对于老年人来说相对更安全,尤其是在剂量得当的情况下。它们的副作用通常较轻,包括头痛、恶心或短暂的嗜睡感。不过,即便如此,这类药物也存在过度使用或产生依赖的风险,特别是在没有适当医学监督的情况下。所以,当医生为老年人处方非苯二氮卓类药物时,会综合考虑个体差异,包括其他药物使用情况、整体健康状况和可能的药物相互作用。通常,医生会推荐以最低有效剂量开始,并且密切监控患者的反应和可能出现的副作用。此外,医生也可能会建议结合非药物治疗方法,如改善睡眠卫生习惯和认知行为疗法,以提高治疗效果并减少对药物的依赖。

提示:非苯二氮卓类药物在治

疗老年人失眠方面提供了一个相对更安全的选择,但使用时仍需谨慎,特别是在长期治疗中。正确的使用和严格的监控,对于确保这类药物的安全性和有效性至关重要。

3. 褪黑素类药物

褪黑素是一种由松果体分泌的激素,它在调节生物钟和睡眠周期中起着关键作用。基于对褪黑素的理解,科学家们开发出了褪黑素类药物,用于治疗失眠和调整睡眠周期。褪黑素类药物的作用机制是模拟自然褪黑素的效果,帮助改善入睡和睡眠质量。这些药物通常在晚上服用,以帮助恢复正常的睡眠节律。值得注意的是,褪黑素类药物不同于传统的催眠药物,它们并不具有镇静或催眠作用,而是通过调整生物钟来促进自然睡眠。对于老年人来说,褪黑素类药物可能是一种相对安全的选择,因为它们不会对认知功能产生不利影响,也不会导致依赖性。然而,就像其他药物一样,使用时仍需谨慎,最好在医生的指导下使用。

提示:对于生物钟失调的老年人,褪黑素类药物可能特别有益。如经常跨越多个时区的旅行者,或者因为某些客观条件导致正常睡眠节律遭到破坏的人。

4. 食欲素受体拮抗剂类药物

食欲素受体拮抗剂类药物是比较新的一类用于治疗失眠的药物,它能够竞争性地阻断食欲素和食欲素受体的结合,可以用于治疗失眠和睡眠紊乱,包括莱博雷生和奈莫雷生等。

与传统的催眠药物不同,这类药物不会对患者的认知功能产生不



利影响,也不会导致依赖性问题,这使得它成为老年人失眠治疗的一个相对安全的选择。所以,对于老年人来说,食欲素受体拮抗剂类药物可能特别有益。此外,与其他药物相比,食欲素受体拮抗剂类药物的不良反应较少,且较轻微。不过,患者使用时仍需谨慎,最好在医生的指导下使用。医生会根据患者的具体情况来决定是否适合使用这类药物,以及最佳的剂量和使用时间。

提示:食欲素受体拮抗剂类药物为老年人失眠提供了一种安全和



有效的选择,可以帮助他们改善睡眠和生活质量。

二、药物治疗的注意事项

选择治疗药物时,医生会考虑患者的整体健康状况、其他用药情况以及可能的副作用。与此同时,作为自己健康的第一责任人,老年人也需要多加注意——因为随着年龄的增长,老年人的身体状况会发生变化,可能对药物更为敏感。

(1) 用药前向医生咨询:老年人在考虑使用催眠药物之前应首先

咨询医生,医生会评估患者的整体健康状况、用药历史和具体症状,确定最合适的治疗选择。

(2) 注意药物剂量:老年人通常需要较低的药物剂量来达到治疗效果,因此在使用催眠药物时,应始终按照医生的建议服用,避免自行调整剂量。

(3) 避免长期使用:催眠药物通常不建议长期使用,尤其是苯二氮卓类药物。老年人应尽量避免长期服用,以减少依赖性和副作用。

(4) 考虑药物相互作用:老年

人通常需要服用多种药物来管理慢性疾病,因此,在选择催眠药物时,应谨慎考虑可能存在的药物相互作用,有些药物可能会增强催眠药物的效应或副作用。

(5) 注意副作用:催眠药物可能引起嗜睡、肌肉无力、头晕等副作用,老年人应特别关注这些症状,避免在这种状态下进行危险的活动,如驾驶车辆等。

(6) 遵循医嘱:老年人在使用催眠药物时,应严格遵循医生的建议。如果出现任何不适或副作用,应及时告知医生,不要自行停药或更改剂量。

(7) 重视非药物治疗:除了药物治疗,老年人还可以考虑采用非药物治疗的方法,如改善睡眠卫生习惯、认知行为疗法和规律的锻炼,以帮助改善睡眠。

(8) 定期复查:老年人在使用催眠药物后,应定期复查,以评估治疗效果和药物的安全性。医生可能会调整治疗方案以达到最佳效果。

(9) 注意个体差异:每个老年人的健康状况和需求都不同,因此,失眠治疗应根据个体差异进行个性化选择。不同的药物,对不同的人可能有不同的效果。

总的来说,老年人在使用催眠药物时需要特别小心,因为他们可能更容易受到药物的影响。因此,与医生的密切合作对于确保治疗的安全和有效性至关重要。同时,采取非药物治疗方法也是改善睡眠的重要途径之一。通过综合治疗,老年人可以改善失眠问题,提高生活质量,过上更健康、更快乐的生活。