

解密失眠与安眠药，帮你找到最佳“睡眠魔法师”

文 / 唐山中心医院 万叶

人的一生有大概三分之一的时间是在睡眠中度过的，或多或少；然而，在某个阶段，睡眠却像是一种“奢侈品”，所占的比例远远小于三分之一。

没错，我们说的就是“失眠”。据统计，全球约有30%的人会经历失眠。失眠不仅影响个体的生活质量，还可能导致多种健康问题，如抑郁、焦虑、免疫功能下降等。此时，人们开始寻求安眠药进行帮助，这也让安眠药成为了一种“热门”药物。但是，失眠必须服用安眠药吗？安眠药有那么多种，怎样才能找到最适合自己的呢？服用安眠药需要注意什么呢？接下来，就让我们一起解密失眠与安眠药。

一、什么是失眠

首先需要强调，失眠不是偶尔的睡眠情况不好，而这里的“偶尔”也可能持续很久，因此切记不要对“失眠”入座。

失眠是指即便有合适的睡眠

条件及环境，但是仍对睡眠时间和（或）质量不满足，并且影响日间社会功能。失眠通常分为短期失眠（病程<3个月）和慢性失眠（病程≥3个月）。

二、失眠的常见原因

失眠与多种因素相关，主要包括：

（1）心理因素：压力、焦虑和抑郁是导致失眠的主要心理因素。现代社会，人们普遍与压力相伴，而工作、家庭和经济等方面的压力都可能会干扰睡眠，影响睡眠质量。而且，长期的失眠还会加重焦虑、抑郁的症状，形成恶性循环。

（2）生活习惯：不规律的作息、时间、过量摄入咖啡因或酒精、吸烟等不良的生活习惯同样会影响睡眠质量。

（3）环境因素：睡眠环境的舒适度（如噪音、光线、温度）对睡眠有显著影响。

（4）生理因素：某些疾病（如

慢性疼痛、呼吸障碍）和药物不良反应也可能导致失眠。

三、常见的安眠药

我们常说的安眠药主要可以分为四大类：苯二氮草类、非苯二氮草类、褪黑素受体激动剂和其他类型药物。

1. 苯二氮草类

苯二氮草类药物（如地西泮、氯硝西泮、阿普唑仑）通过增强中枢神经系统中的γ-氨基丁酸（GABA）作用，可以发挥镇静、催眠、抗焦虑和抗癫痫的效果。需要注意的是，这类药物有导致成瘾和依赖的风险，长期使用可能产生耐药性和戒断症状。

2. 非苯二氮草类

非苯二氮草类药物（如佐匹克隆、唑吡坦、右佐匹克隆）也作用于GABA受体，这点与苯二氮草类药物相同；但是，其化学结构与后者不同，发生不良反应和导致成瘾的风险更低。非苯二氮草类药物的优

点在于半衰期较短，不会导致白天嗜睡，适合短期入睡困难和夜间觉醒问题的治疗。

3.褪黑素受体激动剂

褪黑素受体激动剂（如雷美尔通）通过模仿天然褪黑素的作用，调节睡眠-觉醒周期。褪黑素是一种由松果体分泌的激素，主要在夜间分泌，帮助调节生物钟。这类药物无成瘾性，适合长期使用，尤其适合治疗生物钟紊乱导致的失眠。

4.其他类型药物

其他类型药物包括抗抑郁药（如曲唑酮）、抗组胺药（如苯海拉明）和镇静剂。这些药物有时用于治疗失眠，但通常只作为辅助治疗，因为它们可能具有较强的不良反应和成瘾风险。

四、如何安全使用安眠药

为安全使用安眠药，掌握“睡眠魔法师”的秘诀，您需要做好以下几点：

（1）听医生的：特别是处方药，一定要遵医嘱，千万别擅自加量，否则可能变成“睡神”。

（2）短期使用：靠使用安眠药帮助入睡不是长久之计，一旦形成了依赖可不是什么好事。

（3）避免酒精：酒精就像是安眠药效果的“放大镜”，服药的时候喝酒容易让你睡得太沉，甚至出问题。

（4）了解不良反应：头晕、口干、记忆力下降等都是服药后常见的不良反应。因此，用药后最好不要开车或操作机器。

（5）别突然停药：长期用药后不能突然停药，否则失眠会“反弹”；



应在医生的指导下逐渐减少剂量。

五、失眠的非药物治疗

除了药物治疗，非药物治疗也是管理失眠的重要手段。以下是几种常见的非药物治疗方法：

1.认知行为治疗

认知行为治疗（CBT-I）是一种通过改变负面思维和行为模式来改善睡眠的方法。CBT-I主要包括睡眠卫生教育、睡眠限制、刺激控制和认知重建等技术。研究表明，CBT-I对慢性失眠有显著疗效，且无不良反应。

2.睡眠卫生教育

良好的睡眠卫生习惯对预防和缓解失眠至关重要。建议保持规律的作息時間，避免在睡前摄入咖啡因和酒精，创造舒适的睡眠环境（如保持卧室黑暗、安静和适宜的

温度），以及避免在床上进行与睡眠无关的活动。

3.放松训练

放松训练（如深呼吸、渐进性肌肉放松和冥想等）有助于减轻焦虑和压力，促进入睡。每日睡前进行适度的放松训练，可以帮助建立健康的睡眠习惯。

六、总结

现阶段，安眠药在失眠的治疗中发挥着重要的作用，但是其不良反应和依赖性问题的不容忽视。因此，合理使用药物同时结合非药物治疗的方法，目前更常使用，可以更有效地管理失眠，提高患者的生活质量。未来，随着科学技术的进步，失眠的治疗将会更加精准和个体化，为患者带来更多的福音。