

对抗更年期失眠， 中西药物联用有讲究

文 / 北京市东城区妇幼保健计划生育服务中心 王旭珊

在当今社会，女性在工作和家庭中都扮演着至关重要的角色，“妇女能顶半边天”的说法恰如其分。然而，随着岁月的流逝，女性的身体也在悄然发生变化。

在经典中医古籍《素问·上古天真论》中，对女性的生理变化有着这样的记载：“女子七岁，……。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这一中医理论与西医的生理进程相互对照，大多数女性的更年期发生在45~60岁。

在此阶段，卵巢功能逐渐衰退，雌激素、孕激素水平不断降低，进而引发潮热盗汗、失眠、尿频、肌肉关节疼痛等一系列生理性不适症状。世界卫生组织（WHO）提供的数据显示，更年期妇女失眠的发病率高达75%。失眠不仅会加重更年期的生理性不适，还会进一步加剧患者的心理压力。因此，探寻合理的药物治疗方法来缓解更年期失眠症状显得尤为重要。

一、雌激素替代疗法

雌激素替代疗法是缓解更年期不适症状较为常见的一种方法。其口服药物包括戊酸雌二醇片、替勃龙片、芬吗通片等；外用药物则有雌二醇凝胶/透皮贴、雌

三醇乳膏、普罗雌烯阴道胶囊等。外用雌激素制剂具有一定优势，不仅能减少药物对肝脏的损害，还可降低血栓发生的风险。

雌激素替代疗法的核心意义在于补充女性体内逐渐减少的雌激素和孕激素。雌激素具有多方面的作用：它能够调节下丘脑的体温调节中枢，从而减少夜间觉醒次数；可以防止泌尿生殖道萎缩，改善尿频症状，减少起夜次数；还能刺激多巴胺等神经递质的释放，改善不良情绪，进而提高睡眠质量。

不过，雌激素替代疗法并非适用于所有更年期妇女，它存在一个“治疗窗口期”。一般来说，年龄不超过60岁且绝经在10年内的女性使用该疗法的疗效较为显著。由于激素对人体影响较大，在使用雌激素替代疗法前，必须排除乳腺肿瘤、子宫肿瘤、阴道出血、静脉血栓、肝肾功能不全以及控制不佳的糖尿病或高血压等情况。在治疗初始阶段，应采取小剂量用药。治疗期间要严格遵循医嘱定期检查肝肾功能、乳腺超声和盆腔超声，以便及时发现并预防因服用雌激素而可能引发的不良反应。

总体而言，雌激素替代疗法虽然效果显著，但在使用时需要结合自身实际情况，定期监测相关指标，并且要与医生充分沟通病情，切勿自行随意用药。

二、镇静催眠类药物

在缓解失眠症状方面，镇静催眠类药物发挥着重要作用。

1. 苯二氮䓬类药物

艾司唑仑片等属于苯二氮䓬类药物。这类药物的突出特点是起效迅速，能帮助患者快速入睡。然而，长期应用容易使患者产生依赖性和耐药性。所以，临床上推荐患者按需服药，连续服用同一种药物的时间不宜超过3~4周，并且要从最低有效剂量开始服用。

2. 非苯二氮䓬类药物

佐匹克隆胶囊/片、酒石酸唑吡坦片、扎来普隆片等属于非苯二氮䓬类药物。这类药物对于慢性失眠患者效果颇佳，而且服药次日不容易出现嗜睡的情况，短期用药时产生的依赖性和耐药性也低于苯二氮䓬类。

需要注意的是，这两类药物都严禁与酒精、阿片类药物、抗组胺药同服，否则可能会抑制呼吸中枢，造成严重后果。

3. 褪黑素及褪黑素受体激动剂

褪黑素是人体自身分泌的一种激素，它在调节生物钟、改善睡眠质量等方面发挥着重要作用。褪黑素受体激动剂雷美替胺与褪黑素的作用相似，尤其适合入睡困难或睡眠短浅的患者。相较于传统安眠药，雷美替胺的药物依赖性更低，停药后产生的不适感也更少。不过，该药不可与氟伏沙明和酒精同服。

镇静催眠类药物应从起效的最低剂量开始按需服用，而且在停药前需要逐渐减量，如果突然停药则容易引发反跳性失眠。同时，患者在服药期间切勿饮酒，并且需要定期与医生进行面诊，以评估疗效、药物依赖情况、耐药情况和肝肾功能。

三、中医辨证治疗

更年期除了失眠，往往还伴随着许多其他不适症状。从中医学理论来看，导致更年期失眠的主要原因是肾气逐渐衰弱，进而引起阴阳失衡，最终致使心、肝、脾等脏腑功能失调。下面从中医辨证的角度，为大家介绍一些缓解更年期失眠的中成药。

1. 肝肾阴虚型

肝肾阴虚型的症状主要表现为潮热盗汗、失眠多梦、头晕耳鸣、口干舌燥，同时还可能伴有情绪波动

大、便秘、小便黄等情况。中医治疗以补肾亏、养肝血、降虚火为主，常用的药物有坤宝丸、六味地黄丸等。

2. 肝郁气滞型

肝郁气滞型的典型症状有焦虑易怒、食欲不振、难睡易醒以及经前乳房胀痛等，部分患者还会伴随头痛头晕、腹泻或便秘的情况。中医治疗以疏肝解郁、调理气血为主，常用的药物有加味逍遥丸、柴胡疏肝散等。

3. 心肾不交型

心肾不交型的症状主要包括失眠多梦、心悸烦躁、潮热盗汗等，同时患者可能会出现注意力不集中、健忘、情绪波动大等表现。中医治疗以调和心肾、滋阴安神为主，常用的药物有天王补心丹、坤泰胶囊、乌灵胶囊、安神补脑片等。

4. 肾阳虚衰型

肾阳虚衰型的症状主要有四肢畏寒、腰膝遇冷则痛、尿频便溏等，还可能伴随身体易水肿、月经延迟等情况。中医治疗以温补肾阳为主，常用的药物有金匮肾气丸、右归丸等。

需要强调的是，使用中成药治疗更年期失眠时，应依据辨证论治的原则，辨清脏腑、阴阳、虚实。由于中成药起效相对较慢，患者应先服用一段时间，再观察疗效。在治疗过程中，要勤就医，并详细告知医生病情，这样才能获得更好的治疗效果。 **药物与人**

温馨提示

更年期并非女性衰老的标志，而是生命历程中一场神圣的蜕变。面对更年期的不适和病痛，女性朋友们无需默默忍受，可以借助医学和药物的力量，从容地度过这段特殊时期。相信历经岁月沉淀的女性，依然能够绽放属于自己的光彩，为自己创造出温暖美好的生活。

