



“小药片，大使命”之劳拉西泮

文 / 北京市密云区鼓楼社区卫生服务中心 高艳玲



高艳玲 主管药师，临床药师，
执业西药师；药学硕士。
擅长慢病患者的用药重整、
用药指导、用药宣教，目前主要从
事药品不良反应上报以及科普宣
传等工作。

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过，可以说良好的睡眠是健康的基础。但由于种种原因，很多人越到夜里越精神，常常难以入眠。而长期失眠会导致日间功能下降、跌倒风险增加及认知功能受损等问题，还容易增加痴呆、焦虑、抑郁和心血管疾病的发生风险。

然而，很多人因担心安眠药的成瘾性与依赖性而不敢用药，宁可被失眠反复折磨。但是，安眠药真的像大家想象中那样碰不得吗？接下来，咱们就一起揭开生活中常用安眠药劳拉西泮的神秘面纱。

一、劳拉西泮身份揭秘

劳拉西泮属于苯二氮䓬类药物，通俗地说，它是“安定类”药物家族的一员。目前，它属于国家管制的第二类精神药品。它并不直接诱导睡眠，但是能够抑制

神经元的过度兴奋，进而实现抗焦虑、镇静催眠、抗惊厥、抗癫痫以及较弱的中枢性骨骼肌肉松弛效果。

二、劳拉西泮的临床优势

劳拉西泮之所以在临床上备受青睐，绝非偶然。它就像一位拥有多项特长的“优等生”，在特定场景下表现十分突出。

特长1：焦虑与失眠的“两栖战士”

在各类苯二氮䓬类药物中，劳拉西泮的抗焦虑作用最强，是地西泮的2~5倍。其核心优势在于能同时、有效地应对焦虑和失眠这两种常常并存的症状。常规用法用量：抗焦虑时，每次1~2 mg，每日2~3次；镇静催眠时，睡前一次服用2 mg。

特长2：药效持久的“守夜人”

劳拉西泮口服后吸收迅速，生物利用度达90%，约2小时即可达到血药浓度峰值。作为中效药物，它的平均消除半衰期约为12小时，作用时间足以覆盖整个夜晚，能有效减少夜间惊醒的情况发生。同时，与长效安眠药不同，它不容易在次日造成明显的“宿醉效应”，在睡眠维持与次日清醒度之间取得了良好平衡。

特长3：不依赖肝酶代谢的“独行侠”

这一点是劳拉西泮独特的药学优势。它不依赖肝脏中复杂的P450酶系统代谢，而是通过另一条“代谢路

径”——与葡萄糖醛酸结合形成葡萄糖醛酸盐，再从尿液中排泄。这一特性大大降低了它与其他药物“抢占代谢通道”的风险，对于需要同时服用多种药物的患者来说，药物相互作用更少，用药安全性更高。

三、劳拉西泮与其他安眠药的对比

在安眠药的“江湖”中，劳拉西泮究竟处于什么位置？与各路“高手”相比，它的优势与短板又是什么？

● 对阵“短效高手”（如唑吡坦）：劳拉西泮胜在“综合治理”，不仅能催睡，更能强效抗焦虑；但对方在“单纯入睡”方面起效可能更快，且次日残留效应风险更低。

● 对阵“长效前辈”（如地西泮）：劳拉西泮胜在“干净利落”，次日嗜睡、跌倒的风险更低。

● 对阵“自然流派”（如褪黑素）：劳拉西泮在缓解严重焦虑和失眠方面“效力强劲”；但对方安全性极高，无依赖风险，如今也越来越受到人们的重视。

四、劳拉西泮使用注意事项

劳拉西泮不可以随意服用，以下几条安全红线必须时刻警惕：

红线1：依赖的“陷阱”

这是劳拉西泮最需要警惕的风险。长期连续使用后，身体易产生依赖。因此，使用劳拉西泮必须遵循“短期、按需、间断”的给药原则，建议每周服药3~5天，连续使用时长通常不超过4周，以减少依赖性、成瘾性等不良反应的发生。

红线2：随意的“停药”

长期使用劳拉西泮可能导致耐药性增加，因此不推荐长期连续应用。切勿突然停药，需先逐步减少用药剂量，再缓慢停药。一旦突然停药，不仅可能导致焦虑、失眠症状反弹，还可能出现心慌、手抖等戒断反应。

红线3：功能的“枷锁”

劳拉西泮会影响人的认知和运动功能，可能导致日间困倦、反应迟钝、记忆力下降、宿醉效应等问题。因此，服药期间不建议从事驾驶、高空作业、操作精密仪器等需要高度集中注意力的工作。

红线4：危险的“混搭”

劳拉西泮尤其严禁与酒精同服！二者会产生协同作

用，强效抑制呼吸中枢，甚至可能引发致命风险。此外，与其他安眠药、抗精神病药、阿片类止痛药、抗抑郁药等合用时，也需极度谨慎，必须在医生指导下进行。

红线5：老人的“绊脚石”

老年人对劳拉西泮更为敏感，服用后跌倒风险会显著增加。因此，老年人使用时必须从最小剂量开始，同时需采取必要的防跌倒措施，确保用药安全。

总而言之，劳拉西泮是抗焦虑和催眠领域能力全面的“多面手”，尤其擅长处理二者交织的复杂情况。但与此同时，它也是一柄需要谨慎使用的“双刃剑”。在与失眠和焦虑的斗争中，我们对安眠药的态度应是既不盲目依赖，也不贸然恐惧。请牢记：如果长期受失眠困扰，一定要积极寻求医生的帮助，在医生全面评估后，遵医嘱合理使用安眠药。**药物与人**

温馨提示

治疗失眠，非药物干预是首选。其与药物治疗相结合，往往能更安全、持久地改善睡眠。以下方法可以循序渐进地尝试：

● 营造适宜的睡眠环境，保持规律作息、合理饮食与适量运动，避免睡前摄入咖啡因等可能影响睡眠的物质。

● 避免在床上进行与睡眠无关的活动，如看书、玩手机、工作或看电视，让大脑形成“床只用于睡眠”的条件反射，从而更易进入休息状态。

● 可在专业人员指导下，记录睡眠日记，客观了解自己的睡眠模式。

● 严格限制卧床时间，待睡眠效率逐步提高后，再逐步延长卧床时间，从而稳步提升睡眠质量。

● 学会战胜焦虑，不必固守“必须睡够8小时”的观念。实际上，只要第二天醒来精力充沛、状态良好，即说明睡眠已满足身体需要。

