

吃了安眠药竟有宿醉感



很多老年人被失眠困扰多年,夜夜难眠的煎熬,让安眠药渐渐成了枕边离不开的“救命药”。可大多数人只看见了安眠药助眠的效果,却忽略了药物背后潜藏的种种风险。安眠药带来的伤害有时发生在服药后的第二天。

别依赖安眠药

82岁的王先生最开始吃安眠药,以为吃上一两个星期就能停药,谁也没想到,这一吃就是两年。最开始半片药就能让他睡个安稳觉,慢慢药效越来越弱,药量一点点往上加。有几次他试着停药,结果失眠比吃药之前还严重,不仅睡不着,还心慌手抖、浑身冒汗,心里烦躁不安。

这就是长期服用安眠药最常见的后果——药物依赖,分为生理依赖和心理依赖。艾司唑仑、阿普唑仑、佐匹克隆这类常见的助眠药物,会慢慢改变人体中枢神经的状态。身体适应药物之后,一旦突然停药,就会出现失眠反弹。

比起身体上的不适,心理依赖更难摆脱。不少老人哪怕身体已经不需要安眠药,心里却已经形成了根深蒂固的暗示:不吃药就绝对睡不着觉。于是陷入“吃药睡得香,停药就焦虑”的恶性循环,明明失眠已经好转,却迟迟不敢停药,一吃

就是好几年。

宿醉效应藏着致命隐患

长年累月服药,一些看不见的副作用也在悄悄侵蚀老年人的身体。其中最易被忽视,也最危险的,便是安眠药带来的“宿醉感”。

很多老人吃完安眠药,夜里睡得还算安稳,可第二天一整天都昏昏沉沉。脑袋发晕、浑身疲惫、反应变慢、记性变差,明明一滴酒都没有喝,却有着醉酒之后的难受状态,这就是安眠药的宿醉效应。

像氯硝西洋这类中长效安眠药,代谢速度慢。夜里吃下的药物,到第二天白天身体还没有完全代谢干净,药效依旧残留在血液之中。老年人代谢能力本就衰退,药物更容易在体内堆积,白天头昏乏力、脚步虚浮成了常态。

王先生服用安眠药后,清晨起床头部昏沉,出现类似宿醉的眩晕感,步态不稳不慎跌倒。对于老年人来说,一次跌倒就有可能造成髌部骨折,从此卧床不起,后续引发肺部感染、血栓等一系

列并发症,严重威胁生命。医生提醒,安眠药易蓄积引发日间困倦,老年人服药风险更高,切勿自行长期服用。

长期服用安眠药还可能带来认知方面的影响。长期大剂量服用苯二氮卓类安眠药,会轻微抑制大脑神经活性,出现记性变差、注意力不集中的情况。这类损伤大多在规范停药后可以慢慢恢复。但本身记忆力衰退的高龄老人,长期服药很有可能加重认知减退,用药一定要慎之又慎。

还有少数人服用唑吡坦等助眠药物后,会出现梦游、半夜无意识起床走动、夜间进食等奇怪的睡眠行为,醒来之后完全没有记忆。一旦出现这类情况,必须立刻停药就医。

安眠药属于管制类处方药,绝对不能自己买来长期吃,也不要照搬其他老人的用药方案。老人应定期复诊,让医生调整药量,不要一个药方吃上好几年。服药期间一滴酒都不能碰,酒精搭配安眠药会双重抑制呼吸,风险极高。

古代名人如何对抗失眠

古人调理失眠,重在调和阴阳,而非强行催睡。

北宋文豪苏轼被贬黄州之时,仕途受挫,满心郁结,常常夜半辗转、彻夜难眠。他没有急于进补安神汤药,而是选择合欢皮调养身心。合欢又名夜合,昼开夜合,古人认为它能消解心中烦闷怨气。苏轼借着合欢平和的药力慢慢疏解情绪,放下心中执念,心神安定之后,睡眠也渐渐安稳。

南宋诗人陆游一生坎坷,晚年长期被失眠困扰,写下诗句“不觅仙方觅睡方”,直言比起长生不老,睡个好觉才是人生难事。他调理失眠的秘诀,重在放下思虑,每日留出一段安静时光,远离繁杂琐事,让紧绷的心神慢慢松弛下来。

清代名医叶天士还曾用过一则“无药之方”医治官员顽固失眠。他告诉患者槐树中有会夜里作响的“响豆”,需要日日采摘、夜间静听。患者日复一日专心剥豆等候声响,不知不觉转移了焦虑的思绪,失眠竟悄然痊愈。这种移情疗法,核心就是转移杂念,不让烦心事占据夜晚的思绪。

安眠药五大误区,你踩中几个?

被失眠困扰时,不少人会选择安眠药助眠。但安眠药属于管制类处方药,有着严格的使用规范。现实生活中,很多患者凭着自己的经验吃药,不知不觉走入误区,不仅睡不好觉,还带来跌倒、药物依赖、呼吸抑制等诸多安全隐患。

误区一:安眠药吃上就“戒不掉”,干脆硬扛失眠

很多人对安眠药心存恐惧,认为只要开始服用,一辈子都会成瘾。于是哪怕夜夜辗转难眠,也坚决不肯就医用药。事实上,短期、规范地在

医生指导下使用安眠药,并不会形成依赖。长期硬扛严重失眠,反而会造成情绪焦虑、免疫力下降、血压波动,身心遭受更大伤害。要不要用药,该吃多久,应当交给睡眠专科医生评估,不必一味抗拒。

误区二:别人吃着效果好,自己就照着买来吃

不少老年朋友互相交流睡眠经验,听说某位邻居吃某一种安眠药睡得很香,就自行照着药方买药服用。安眠药种类繁多,长效、短效药物差别很大。适合别人的药,未必适合自己。失眠背后的原因各不相同,用药方案必

须因人而异,绝不能照搬他人药方。

误区三:一种安眠药常年不间断服用,从不复诊调药

很多人拿到安眠药处方之后,一吃就是几年,从不再回医院复查。随着年龄增长,人体代谢能力、基础疾病、睡眠状态都在发生改变。长期一成不变地服药,药物很容易在体内蓄积,慢慢出现记忆力下降、白天昏沉乏力。长期使用还有诱发依赖、失眠反弹的风险。服用安眠药应当定期复诊,由医生判断是否需要减量、换药或者停药。

误区四:吃完药还忙家务,困意来了再睡觉

部分人吃完安眠药之后,依旧刷手机、做家务、在客厅来回走动。药物起效后很快就会产生眩晕、步态不稳,极易摔倒受伤。正确的做法是,吃完药立刻上床躺下休息,不再下床活动。

误区五:睡眠稍有好转就立刻停药

有的人长期服药后突然断药,夜里比以前更加难以入睡,还伴随心慌、手抖、焦虑等戒断反应。停药需要循序渐进,在医生指导下慢慢减量。

本报记者 李由

牙龈长小包 警惕颌骨囊肿

不少人牙龈上突然冒出一个软软的小包,不痛不痒,按压偶尔胀痛,还会流出少量脓液。很多人以为只是上火、普通牙龈发炎,自行吃点消炎药就不再过问。殊不知,这个不起眼的脓包,有可能是颌骨囊肿发出的信号。它潜伏在颌骨内部,属于良性病变,却会悄无声息地侵蚀骨骼。

颌骨囊肿,简单来讲就是骨头里长出一个包裹着液体的“水泡”,外层由纤维囊壁包裹。它生长缓慢,早期几乎没有不适感,等到慢慢变大,牙龈上鼓起小包就是最典型的外在表现。

囊肿在颌骨内持续扩张,慢慢腐蚀周围骨质。当病灶靠近牙龈表面,就会冲破骨头与黏膜,长出脓包。这类小包有鲜明特点:大多不痛,按压可有脓液流出;脓包破溃后暂时缩小,过段时间又会复发。高发位置多在后牙牙根对应的牙龈处。

大家很容易将它和牙周脓肿、根尖周炎弄混。牙周脓肿痛感强烈,脓液排出后恢复快,很少反复;根尖周炎常伴随牙疼、咬合不适;而囊肿引发的小包,根源藏在颌骨深处,最突出特征就是反复发作、痛感轻微。

颌骨囊肿主要分两类。发育性囊肿和胚胎发育相关,常在青年时期查出;更为多见的炎症性囊肿,大多由蛀牙、牙髓炎、根尖周炎拖延不治演变而来。牙齿外伤、拔牙后残留物,同样有诱发囊肿的风险。

一旦出现颌骨囊肿,千万不要用手挤压,也不要单纯依靠消炎药应付。一定要前往口腔科就诊。

朱光来