

■ 用药知识 ■

服用安眠药谨防三大误区



误区一：失眠严重坚决不吃安眠药

是否服用安眠药，需要根据患者失眠的严重程度和失眠的具体原因来判断，患者不能一味拒绝服用安眠药。对于通过病因治疗和自我调整不能完全改善的失眠，不能盲目地拒绝药物治疗。长期失眠会对精神和身体造成很大的危害，适当使用安眠药治疗是有益的。

误区二：只要失眠就吃安眠药

由于镇静催眠药物有可能引起耐受性、依赖性和戒

断症状，因此切忌有点失眠就随意用药。对于短暂的失眠或者环境因素导致的失眠，可以不使用镇静催眠药物，仅通过调整生活方式、去除环境诱因达到改善睡眠的效果。严重失眠者或原发性失眠患者应咨询医师，经过

医师的评估和诊断之后，遵医嘱进行药物治疗。

误区三：经常服用安眠药会成瘾

临床上常用的安眠药有地西洋(安定)、艾司唑仑(舒乐安定)、奥沙西洋、咪达唑仑、劳拉西洋、氯硝西洋、佐匹克隆、酒石酸唑吡坦(思诺思)、扎来普隆等。这类安眠药物虽然有一定的成瘾性，但在医师的指导下，根据病情正确服药，不仅可以有效治疗失眠，还能避免副作用。

服用安眠药后可能会上瘾，但并不是只要服用了安

眠药很快就会上瘾。一般情况下，长期连续使用苯二氮卓类药物(地西洋、艾司唑仑、奥沙西洋、咪达唑仑、劳拉西洋、氯硝西洋等)超过6个月可能会形成药物依赖性，所以建议患者连续使用苯二氮卓类安眠药不超过3个月。服用镇静催眠药期间大幅减药或突然停药，也容易产生依赖性和戒断症状；用药剂量越大，用药时间越长，使用药效作用越短的药物，越容易产生依赖性。

首都医科大学附属北京天坛医院药学部 武明芬

由于镇静催眠药物有可能引起耐受性、依赖性和戒断症状，因此切忌有点失眠就随意用药。对于短暂的失眠或者环境因素导致的失眠，可以不使用镇静催眠药物，仅通过调整生活方式、去除环境诱因达到改善睡眠的效果。严重失眠者或原发性失眠患者应咨询医师，经过

全国知名中医专家高社光 8月14日在以岭医院出诊

本报讯(通讯员 魏欢欢)8月14日,全国知名中医专家高社光教授将在河北以岭医院出诊,预约咨询:0311-83836460。

高社光教授是中医领域杰出代表,任邯郸市中医院名誉院长,鸡泽县中医院终身院长,主任中医师;兼任天津中医药大学博士研究生导师;河北医科大学硕士研究生导师、教授;河北中医学院教授;河北省中医院名医堂特聘专家;河北省中医科学院特聘研究员;国家重要人士保健医生;全国老中医药学术经验继承工作指导老师;全国及河北省

优秀中医临床人才指导老师;中华中医药学会理事;全国血栓病专业委员会副主任;河北省中医药学会副会长;河北省疑难病专业委员会主任委员;张仲景学术思想研究会副会长;国家中医药管理局及河北省科技成果咨询和评审专家;河北省人大代表;河北省卫生系统高级职称评委;中医杂志、河北中医、光明中医等多家杂志编委等。

高社光教授先后荣获首届全国优秀中医临床人才、河北省首届名中医;邯郸市十大名中医;邯郸市专业技术拔尖人才;

邯郸市卫生系统医学楷模;邯郸市科技创业领军人才;河北省中青年突出贡献专家;河北省省管优秀专家;享受国务院政府特殊津贴;河北省劳模;全国五一劳动奖章获得者;全国及河北省医药卫生系统先进个人;全国最美中医等称号。

高教授兼通内、外、妇、儿各科,善于杂合以治,求诊者遍及全国各地,深受广大患者赞誉。其主要研究方向有心脑血管病、风湿免疫性疾病、哮喘、糖尿病、急慢性肝病、肿瘤、脾胃病、肾病及外感热病等疑难杂症。

■ 专家释疑 ■

老年人出现贫血怎么办

老年人防治贫血,要积极治疗原发病,如肿瘤、感染、肾功能不全等;同时进行适当的体育锻炼,增加机体氧耗量,延缓造血机能老化。

老年人贫血主要是由体内铁、叶酸及维生素B12缺乏造成的,需要通过合理饮食来改善。

老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素)和叶酸,以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血



红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,如偏食、素食等。具体来说,水果、蔬菜、肉类、动物肝脏含有较多叶酸;肉类、鸡蛋、牛奶和其他乳制品中维生素B12含量较多;柑橘、柠檬、柚子、猕猴桃、辣椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等果蔬中维生素C含量丰富;动物性食物如

动物血、牛肉、鱼、肝、蛋等,植物性食物如芝麻、黑木耳、芹菜、菠菜、大豆、谷类、桃、杏、葡萄干等的含铁量高且易被吸收。

需要提醒的是,老年人贫血不是吃点补血的营养品或食品,如红枣、阿胶等就可以解决的。事实上,即便是营养性贫血,也不能仅靠食补治愈。老年人贫血的背后,可能隐藏着危险。老年贫血患者要早诊早治,防止发生更严重的并发症。

中国医学科学院血液病医院贫血诊疗中心 张凤奎 井丽萍 熊佑祯

过度补钙影响健康

补钙需要结合自身情况实时进行,过度补钙会发生很多严重后果。

1.对消化系统的影响,包括引起厌食、恶心、呕吐、便秘等症状,以及可能导致胃炎、胃溃疡等疾病。

2.诱发结石。补钙过度之所以容易诱发结石,主要原因在于,当人体摄入过多的钙,超出了身体的吸收和利用能力时,多余的钙会从尿液排出,钙在尿液中浓度升高,同时,若饮食中草酸类食物摄入较多,钙与草酸容易结合形成草酸钙结石。

3.对心血管系统产生威胁,造成心脏功能异常。钙沉积在心脏瓣膜上影响心脏功能,增加患心脏病的危险。

4.导致血管硬化风险。血液中钙含量增加加速动脉中沉积物的形成,会加重血管硬化。

5.对骨骼发育造成阻碍,导致骨骺提前闭合,影响长骨发育和身高,还会增加骨质疏松的可能性。

6.影响神经系统,导致嗜睡、注意力不集中、抑郁等神经系统症状。

7.对其他方面的不良影响,如微量元素吸收受阻,补钙过量抑制机体对铁、镁、锌、磷等微量元素的吸收。

为防止过度补钙带来的危害,首先要明确自身的钙需求,不要盲目大量补钙。定期进行血钙水平检测,根据检测结果调整补钙剂量。在选择补钙产品时,要遵循医生建议,注意产品的成分和剂量。同时,保持均衡的饮食,从日常食物中获取适量的钙,而不是单纯依赖补钙剂。

解放军总医院第三医学中心骨科 刘鹏卫



■ 专家提醒 ■

继发性高血压背后暗藏疾病

继发性高血压是指由某些确定的疾病或病因引起的血压升高。引起继发性高血压的疾病主要有以下几类:

肾脏疾病。各种原发或继发的肾脏疾病都可能引起高血压,如肾小球肾炎、慢性肾盂肾炎、糖尿病肾病、结缔组织肾病、肾肿瘤等。肾功能受损越严重,高血压的发生风险越高。由肾脏疾病引发的高血压更易进展为恶性高血压。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。常见于打鼾、白天嗜睡等症状明显的肥胖患者,容易引发难治性高血压。

内分泌疾病。原发性醛固酮增多症、库欣综合征(皮质醇增多症)、嗜铬细胞瘤、甲状腺功能亢进或减退、绝经期综合征等均可引发高血压。

肾血管疾病。包括肾动脉狭窄、肾动脉或静脉血栓栓塞等,都可能引发高血压。

心血管疾病。如主动脉瓣关闭不全、完全性房室传导阻滞、主动脉缩窄等都可能引发高血压。值得注意的是,在65岁以上人群中,由于心血管疾病导致的继发性高血压比例较高。 北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台