

专家称老人失眠切忌滥用安定类药物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E4_B8_93_E5_AE_B6_E7_A7_B0_E8_c67_473502.htm

失眠是许多老年人面临的一个严重问题，安定类药物成了他们治疗失眠症的首要选择。然而，据长春市心理医院医生马桂萍介绍，在老年人当中，滥用安定类药物情况十分严重，相当一部分人长期服用安定类药物成瘾。许多受到睡眠障碍困扰的老年人，没有意识到就医的必要性，往往根据自己的经验滥用安定类药品。其实根据失眠症状的不同，用药类型、剂量和时间都有所不同。例如对入睡困难者，会开一些短效药物；对易早醒者会开长效型药物；而对于醒后再难入睡者则会用中效型药物。另外，不同药物的用药时间、剂量也是不同的。许多老人看到药效不明显时，又会自作主张加大剂量，如此恶性循环会造成相当大的副作用。还有一部分老人存在“睡眠感缺失”的问题。他们本来睡着了，但是醒来之后却一口咬定自己根本没睡。这类老人若长期自行滥用安定类药物，就会造成过度镇静、肌肉松弛、长期用药成瘾等严重后果。专家建议，存在睡眠障碍的老人最好在家人陪伴下来医院就医，医生需要听取家人的说法后采取治疗措施。医院除了会对不同的失眠症状进行药物治疗外，还会做一些心理辅导，目前来看，治疗效果是非常好的。另外，保持轻松的心态和规律的生活，适当参加娱乐活动都对解决老年人失眠有所帮助，最主要的还是及时就医，遵从医嘱，切忌擅自滥用安定类药物。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com