

青岛的张先生今年75岁,患失眠多年,近期愈发严重。由于睡眠不佳,张先生不仅精神每况愈下,健康也亮起了红灯,血压更是直线上升。疾病的折磨让张先生心力交瘁、痛苦不堪。据了解,在老年人群中,失眠发病率极高,由于疾病治疗不当所引发的悲剧不在少数,该如何科学治疗呢?

# 老人睡眠障碍高发 滥用安眠药后果严重

## 现状

### 滥用安眠药 引发健康风险

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足。在医学上又称入睡和维持睡眠障碍,通常表现为入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等,这是老年人的一种常见病。

生活中很多老年人都受到了失眠的困扰,为了缓解失眠,很多患者在晚上睡不着的时候,会选择服用安眠药。由于安眠药为镇静催眠药,属于精神药品,因此在服用上有着严格的要求和标准,如果老年人滥用,不仅会造成精神依赖性,还有可能增加患阿尔茨海默症(老年痴呆)的风险。更重要的是,安眠药只是“治标不治本”,如果不能从根本上解决问题,失眠还会反复发作。

专家指出,长期失眠会诱发严重抑郁及精神疾病,也会导致心脑血管等各种慢性疾病发生发展。很多失眠患者为求一时方便,滥用安眠药,这会导致非常严重的后果。安眠药是通过刺激大脑的神经来达到助眠作用,脑神经受损后是无法恢复的;同时药物残留会损伤肝肾,严重时造成器官衰竭危害生命。同时因过量服用安眠药导致的安全事故也频频发生。专家也提醒患者,过量服用安眠药,失眠不一定好,但对身体会有影响。



## 提醒

### 失眠治疗不当能带来多种危害

1. 机体免疫力下降,对各种疾病抵抗力减弱。失眠会使人的免疫力下降,导致身体素质下降。长期睡眠不足,使神经内分泌系统的应激调控系统被激活,并逐渐衰竭而发生调节紊乱。
2. 记忆力减退,头痛,影响工作、学习和生活。失眠会使人记忆力下降,精力不足,导致工作效率低,使人变得焦虑、易发脾气,影响正常生活。
3. 增加死亡风险。睡眠不足会引起血中胆固醇含量增高,使得发生心脏病机会增加;人体细胞分裂多在睡眠中进行,睡眠不足或睡眠紊乱会影响细胞正常分裂,由此有可能产生癌细胞突变而导致癌症发生。
4. 引导血管和神经功能紊乱。我们如果被长期失眠所困扰,连续两个晚上不睡觉,就可发生调节血管和神经的植物神经功能紊乱,出现交感神经兴奋,从而导致血压升高;如果每晚只睡4小时,其胰岛素的分泌量会减少,这种情况如果延续一周就足以使健康人出现糖尿病前驱症状。
5. 引发习惯性失眠。失眠超过一个月,临床上就可称为长期性失眠,长期失眠可以持续数年至数十年之久,有些甚至产生习惯性失眠,如压力一大,就时常睡不着觉。



**名医敬言** 睡眠是人体最好的补药! 充足的睡眠,身体自然好,活力足!

## 相关链接

## 治失眠 中医效果不错

医圣张仲景在《金匱要略》中明确指出:失眠的发生原因归根结底是与心脾及阴血不足有关。《金匱要略》中记载有三大经典方剂:益气养心“生脉饮”、健脾和中“归脾汤”、宁心安神“酸枣仁汤”,都是传承下来的经典方剂。在科研人员的努力下,在这三大经方基础上,结合现代人的体质进行经方组合,合理配伍之后,制成纯中药制剂参芪五味子胶囊来治疗老失眠的症状。

中医上讲,夜间11点至凌晨3点,人体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器,如果心脾两虚,心火上炎,则会消耗心血,导致心脑血管供血不足进而失眠,两者相互影响,久而久之形成恶性循环,身体越来越差。针对失眠病根,健脾养心,恢复造血功能,心脑血管供血充足,睡眠自然就好了,两者相辅相成,使机体进入良性循环。

对于失眠的中老年朋友来说,躺床上翻来覆去就像烙大饼,心情烦躁睡不着觉。好

不容易睡着了,听到零星声响就醒来,迷迷糊糊似睡非睡总做梦,甚至入睡困难,两眼睁开到天亮。这多是由于心脾两虚所致,通俗讲就是我们平时所吃的五谷杂粮,能不能吸收转化成气血输送至全身,这往往是脾脏和心脏的工作。心脾两虚,气血生化不足,运行无力,导致心脑血管供血不足,脑神不安,形成失眠。所以中老年人治疗失眠的关键是健脾养心,恢复心血充盈,心脑血管供血充足,脑神安定好睡眠。

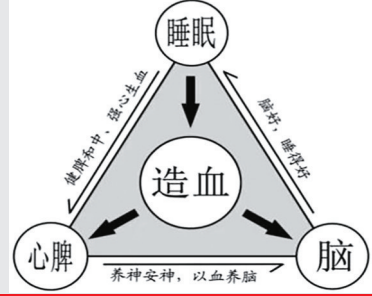
不容易睡着了,听到零星声响就醒来,迷迷糊糊似睡非睡总做梦,甚至入睡困难,两眼睁开到天亮。这多是由于心脾两虚所致,通俗讲就是我们平时所吃的五谷杂粮,能不能吸收转化成气血输送至全身,这往往是脾脏和心脏的工作。心脾两虚,气血生化不足,运行无力,导致心脑血管供血不足,脑神不安,形成失眠。所以中老年人治疗失眠的关键是健脾养心,恢复心血充盈,心脑血管供血充足,脑神安定好睡眠。

## 观点

### 晚上睡不好,白天来补觉? 方法不对!

一些失眠患者因为白天有补觉的时间,所以选择用这样的一种心态来面对失眠症状。但是白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,晚上会持续性地睡不好,长此已久对身体的危害是非常大的。所以,建议老年朋友白天最好还是做一些运动,特别是一些能促进晚上睡眠的运动是最好的。毕竟白天小睡过多,也是影响夜间老年人睡眠的原因之一。

# 睡不着用国药 参芪五味子祝您气血好 睡眠好



失眠,中医称为“不寐”、“不得眠”、“目不寐”等。常见病症是入睡困难、睡眠质量下降和睡眠时间减少,醒来后感觉不能恢复精力和体力。

“参芪五味子胶囊”,恢复

心脾功能,促进气血再生;功效健脾益气,宁心安神,用于气血不足、心脾两虚所致的失眠、多梦、健忘、乏力、心悸、气短、自汗等症,并获批为国药准字药品(国药准字Z20060138)。

## 华夏国药 半价惠民活动

- 1、活动期间,按周期订购可享半价优惠,每天仅200名;
- 2、初次按周期订购,可享全年退换无忧的保障。