



扫一扫，精彩更多

纠正不良睡眠卫生习惯不仅是治疗失眠的基础手段，也是预防失眠的有效方法。对所有失眠者来说，培养良好的睡眠卫生习惯是关键。要有规律的作息时间，良好的休息环境，睡前不做剧烈运动，不喝茶、咖啡，不吸烟，保证按时、安心入睡。当然，睡眠卫生疗法不能作为独立的失眠治疗方式，仍需要选择非药物治疗和（或）药物治疗方法治疗失眠。

③ 非药物治疗

失眠的非药物治疗的方法众多，如心理治疗、光照疗法、中医针灸治疗等。其中心理和行为治疗是首选的失眠治疗方法，适用于所有失眠患者。但从我国现实情况看，该方法推广还需些时日。

④ 药物治疗

在病因治疗、行为认知治疗和睡眠健康教育的基础上，可酌情给予催眠药。失眠治疗药物主要包括部分苯二氮䓬类受体激动剂（分为苯二氮䓬类和非苯二氮䓬类）、褪黑素受体激动剂、具有催眠效果的抗抑郁药和食欲素受体拮抗剂等。

用药小贴士

1、遵循治疗原则的同时需兼顾个体化原则。用药从小剂量开始，一旦达到有效剂量后不轻易调整药物剂量。

2、按需、间断、足量给药原则。

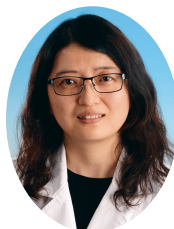
3、疗程：可根据患者睡眠情况调整维持时间。需要注意的是，4周以内的药物治疗可选择连续治疗；超过4周的药物治疗应重新评估后治疗。

4、换药指征：包括①推荐的药物治疗无效；②产生耐受性；③不良反应严重；④与治疗其他疾病的药物有相互作用；⑤使用>6个月；⑥有成瘾史的患者。

药物治疗次序可先从短、中效苯二氮䓬受体激动剂或褪黑素受体激动剂开始，若无效，优先考虑同类药物中的其他药物；仍无效可选用具有镇静作用的抗抑郁药；再无效可联合使用苯二氮䓬受体激动剂和具有镇静作用的抗抑郁药。当规范的药物治疗无法获得满意效果时，应转换或者联合其他治疗方式。

5、终止治疗的时机与原则：当患者感觉能够自我控制睡眠时，可考虑采用减少睡前药量和/或变连续治疗为间歇治疗的方法逐步减量、停药，但要避免突然停药，以减少失眠反弹。

总之，失眠治疗药物应在专科医师的指导下正确使用，治疗期间密切观察病情变化和不良反应，一旦出现异常，应即时就诊。



【本文作者：徐新，通大附院主任药师，担任江苏省中西医结合学会临床药学专业委员会常务委员、南通市药学会科普咨询工作委员会副主委、南通市药学会药剂药理专业委员会副主任委员。】