

老年人睡不好,吃安眠药会上瘾吗?

◎马建芳

有朋友反映:爸妈年纪大了,容易失眠,连着几天睡不好后晚上想吃安眠药,又怕上瘾戒不掉所以坚持不吃,或者吃两天睡眠好了马上停掉,结果又开始失眠……久而久之,一到晚上就害怕睡觉,可是,越担心失眠越睡不着,时间长了白天精神也不好,情绪烦躁低落……今天,我们就来谈谈老年人的失眠问题和治疗方法。

老年人为什么更容易失眠?

首先,因为年龄的关系、神经功能退化和褪黑素分泌发生变化,老年人的睡眠节律往往前移,表现为早睡早起。

此外,老年人罹患躯体疾病多,例如脑梗、帕金森病、冠心病、呼吸道疾病、消化道疾病、泌尿道疾病、关节疼痛等,这些疾病本身会引起失眠,而有些相关治疗药物还会加重失眠。

最后,有些老人缺乏家人的关爱,出现心理问题,导致失眠。

失眠的治疗方法有哪些?

一般失眠分为短期失眠和慢性失眠,前者是失眠持续时间小于3个月,后者是大于3个月。两者在治疗上都需要非药物和药物联合治疗。区别在于短期失眠主要去除诱因,按需间断服用促眠类药物,而慢性失眠往往需要抗抑郁和焦虑类药物合并促眠类药物。

认知行为治疗是目前失眠的首选治疗方法,主要包括以下4个方面:

1. 睡眠卫生教育。日间减少兴奋类食物如咖啡和茶的摄入,尤其在下午或晚间。避免吸烟,尤其在睡前。进行规律的锻炼,但不要在睡前3小时剧烈运动。避免打盹,尤其在傍晚。保持规律的起床和睡觉时间。避免在床上看书、看电视、看手机等。卧室环境要黑暗、安静、温度偏冷、通风和整洁,床和被子要舒适。从睡眠中醒来不要看钟表。

2. 睡眠的刺激控制疗法。建立

正确的睡眠与床及卧室的反射,只有感到瞌睡时再上床,如在20分钟左右不能入睡,应起床至另一处,在偏暗的环境中做一些放松的活动,直至有瞌睡的感觉时再上床。不管夜里睡了多久,都必须在早上定时起床,避免日间打盹或躺在床上。

3. 睡眠限制疗法。减少夜间在床上的觉醒时间,禁止日间打盹,使得卧床时间尽量接近患者的实际睡眠时间。当睡眠效率提高,逐渐延长床上时间;当睡眠效率降低,逐渐缩短床上时间。

4. 放松训练和认知治疗。睡前做一些放松训练,例如呼吸放松或肌肉放松等,改变错误的失眠认知等。

吃安眠药会上瘾吗?

目前,医院处方的安眠药主要是两种,一种是传统的苯二氮草类安眠药,就是大家常说的安定类药物,例如艾司唑仑、阿普唑仑、氯硝西泮

等。虽然这些安定类安眠药耐受性好,但容易导致日间思睡、头晕头痛、行走不稳和记忆力减退,持续使用数周会出现依赖性,就是大家常说的“上瘾”。另一种是新型非苯二氮草类安眠药,例如唑吡坦、佐匹克隆、扎来普隆等,这些药物副作用较少,但仍有部分患者出现头痛、睡眠行为障碍等症状,长期使用也会形成依赖性,但相对传统的苯二氮草类安眠药来说,副作用和上瘾性较少。

建议老年人出现失眠症状,及时到医院睡眠专科进行评估,及早在医生指导下启动失眠的规范化治疗。

另外,有些失眠患者会通过饮酒来改善症状,这是不推荐的。长期饮酒会引起慢性失眠,即使戒酒后也不能完全缓解。对于睡眠呼吸暂停综合征伴发的失眠,饮酒可能会加重病情。此外,安眠药和酒精同时服用会引起猝死,是非常危险的。因此,饮酒并不是一个改善失眠的好方法。



江苏省消保委发布《老人鞋测评报告》

◎王姝姝

随着年龄增长,多数老年人足部逐渐出现形态学改变和功能衰退现象,老人鞋针对老人的足部特点,在合脚舒适、防滑安全等方面进行了专门设计,是更加适合老年人穿着使用的鞋子。为了让消费者了解市场上销售的老人鞋的质量状况,江苏省消费者权益保护委员会对市场上和几大网络销售平台销售的老人鞋开展了比较试验,并委托江苏省纺织产品质量监督检验研究院进行检验检测。

本次比较试验样品从电商平台和线下实体店购买,其中电商平台购买20批次,涉及平台诸多,实体店商场购买5批次。样品选择消费者关注度较高、市场销量好的老人鞋。

由于本次检测执行期间,老人鞋目前尚无正式生效的国家标准和行业标准,市面上所售老人鞋的标准执行大部分为QB/T2955-2017《休闲鞋》、GB/T15107-2013《旅游鞋》等标准,本次比较试验购买的老人鞋产品的执行标准共涉及国家和行业标准5项、企业标准2项。

本次比较试验设计了10个检验

项目,分别从安全性、实用性两方面综合考量老人鞋的品质。

由于目前相关标准对重金属总量、烷基酚及烷基酚聚氧乙烯醚、邻苯二甲酸酯、多环芳烃均无限量要求,但是本次检测部分产品检出上述物质,对此,列出《鞋类通用安全要求》(报批稿)、欧盟REACH法规以及ZDHC(有害化学物质零排放联盟)MRSL3.1限量值供参考。

在安全性指标方面,本次比较试验购买的25批次样品均通过了甲醛含量项目测试。

8批次样品邻苯二甲酸酯项目检测结果参照鞋类通用安全要求,超出参考限量值要求,占比32%。

6批次样品重金属(总铅)含量项目检测结果参照ZDHC(有害化学物质零排放联盟)MRSL3.1,超出参考限量值要求,占比24%。

实用性指标方面,2批次样品整鞋防滑性能不达标;剥离强度、外底硬度和微孔压缩变形等均达到标准要求。

本次比较试验中,各项安全和使

用性能指标符合参考文件标准的样品,共计14批次。

想要买到合适的鞋子该怎么做?

一闻——购买鞋子最好先闻一下是否有异味,如果有刺鼻的气味,最好不要购买。不要轻信店家所说的的气味会散去,要提高安全意识,考虑这种刺鼻气味是否来自不安全的化学制剂。

二按、三捏——检查鞋子时,将手伸入鞋内,轻按前掌部位,确认其是否过薄;同时,检查后跟部位是否足够软且回弹迅速。为了确保鞋子的安全性,鞋头和后跟这两个部位需要具备一定的硬度,以防止走路时被绊倒,同时也能够更好地贴合脚部,避免松脱。

四拧、五折——检查鞋子是否过于柔软、稳定性差的方法是双手扭曲鞋子,观察是否容易变形。对于老人鞋,舒适度至关重要,因此,必须为脚提供足够的放松空间。同时,可以将鞋底折叠,弯曲的部位应该在鞋底前部的三分之一处,这样才能确保穿着舒适、不会挤压脚部。

老人睡觉哪个姿势好?

◎王伟华 王璐璐

不少老年人存在睡眠问题,不妨关注一下睡觉姿势。

趴着睡。随着年龄增长,老人脊柱多发生退行性变化,趴着睡会增加脊柱承受的压力,长此以往易导致颈椎、腰椎疼痛等不适,而且此姿势会压迫到胸腹内脏,增加呼吸困难,不建议老人趴姿入睡。

坐着睡。有些老人喜欢在沙发、椅子上读书看报、玩手机、看电视等,有时坐着就睡着了,过度仰头、低头,不仅导致颈椎压力过大,还易阻塞呼吸道,造成脑部缺氧,醒来后有跌倒的隐患。如果老人感觉到困倦,建议尽快躺下,尽量避免坐着睡。

仰着睡。标准的仰卧姿势有助于保持头部血液循环以及脊柱的生理曲度,适合有脑供血不足、肺气肿、高血压、腰椎间盘突出症、颈椎病、下肢静脉曲张等疾病的老人。但仰卧位会导致舌头因重力作用坠入咽喉部,常引起睡觉打鼾,不适合患有睡眠呼吸暂停综合征的老人。

侧着睡。患有冠心病、肝胆疾病以及消化不良的老人宜选择右侧卧位,可减少对心脏、肝胆的压力,有助于胃排空;患有反流性食管炎、胃溃疡等病症的老人宜选择左侧卧位,有助于减轻疾病症状;患有睡眠呼吸暂停综合征的老人也适宜侧卧。侧卧睡觉时,可在膝盖间垫一软枕,以缓解对髋关节和脚部的压力。

对于一般老人来说,仰卧与侧卧交替是最佳的睡姿。需要注意的是,没有最好的睡姿,只有最适合自己的睡姿。如果睡觉不安稳,试试换个姿势。

春天吃姜益处多

春季吃生姜,能收获以下五大好处。

补养阳气。春季虽气候有所转暖,但冬季残留寒意仍在,饮食上宜多吃辛温食物,辛可散寒、升发阳气,温可助长人体阳气。

缓解疲劳促睡眠。生姜味辛性微温,可促进血液循环,有助机体排汗降温等作用,春末天气炎热时食之,白天可提神、缓解疲劳,晚上可促进睡眠。

增进食欲防腹胀。中医认为,生姜归肺、脾经,生姜中的姜辣素可有效刺激胃液分泌、兴奋肠管、促进消化、增进食欲。

驱寒养血可除湿。春天气温多变,忽冷忽热,很多人早上起来的时候会感到寒冷,这多半说明身体体寒、体湿。多食生姜可驱寒养血,有效缓解身体寒冷等症状。

可美颜抗衰老。生姜富含维生素E,可抵抗自由基,有美容养颜、延缓衰老之效用。 养生中国