

常见病合理用药丛书

李 慧 主编

失眠合理用药 190问

SHIMIAN
YONGYAO
190 WEN

合理用药
至关重要

答疑解惑
指点迷津

明明白白
用 药

轻轻松松
治 疗

中国医药科技出版社

常见病合理用药丛书

失眠合理用药190问

李 慧 ◎ 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《常见病合理用药丛书》之一,面向广大群众普及睡眠、失眠知识和合理用药知识。包括失眠的原因、症状、诊断、药物治疗与调养,另外还有心理疗法、运动疗法、音乐疗法等,重点在于治疗失眠的中西药物的合理应用,帮助患者认识失眠,战胜失眠,提高睡眠质量。本书适合失眠患者及基层医务工作者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

失眠合理用药 190 问/李慧主编. —北京:中国医药科技出版社, 2009. 2

(常见病合理用药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4079 - 1

I. 失… II. 李… III. 失眠 - 用药法 - 问答 IV. R971 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000305 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm $1/_{16}$

印张 12 $3/4$

字数 158 千字

印数 5001—10000

版次 2009 年 2 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 2 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4079 - 1

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《常见病合理用药丛书》

编委会

学术顾问 钟南山 肖培根 陈灏珠 郭应禄

主任委员 邵明立

副主任委员 刘 怡 张敬礼 吴 湔

委 员 (按姓氏笔画排序)

王双林 王立丰 邓伟吾 边振甲

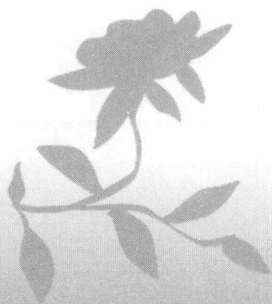
刘 沛 刘俊义 孙咸泽 朱家勇

吴少禔 吴春福 吴晓明 吴梧桐

张 伟 杨世民 陆再英 陈生弟

姚文兵 胡大一 赵 平 倪子俞

秦怀金 童 敏



《丛书名用望合部医案》

《失眠合理用药 190 问》

编者名单

主 编 李 慧

副主编 宋雨鸿 朱红霞 温 炬

(中州医药大学教授) 员 委 委

甲 群 群 吾 群 群 李 至 王 林 双 王

黄 李 李 李 李 李 李 李 李

陈 群 吴 群 群 吴 群 群 吴 群 群

李 至 王 李 至 王 李 至 王 李 至 王

李 至 王 李 至 王 李 至 王 李 至 王

李 至 王 李 至 王 李 至 王 李 至 王

序

改革开放以来，我国医药卫生事业快速发展，全民医疗卫生服务水平进一步提高，但作为一个人口大国，尤其是随着近年来我国人口老龄化的进程不断加快，医药卫生行业发展水平与人民群众健康需求之间的矛盾仍很突出，人民群众医疗卫生保障水平在城乡、区域之间仍存在较大差异。

由于在临床药物治疗过程中，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也大大增加了社会资源的负担。

党的十七大报告中将“人人享有基本医疗卫生服务”确立为全面建设小康社会的重要目标之一，同时十七大报告中明确指出“建立国家基本药物制度，保证群众基本用药”将是我国在未来五年中以改善民生为重点的六项社会建设中的重要组成部分。健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

作为基本药物制度的重要组成部分，合理用药宣传教育工作受到了各级政府的高度重视，该项宣传教育工作，一是要加强对医疗机构特别是基层医疗机构医药卫生人员进行基本药物和合理用药的继续教育与培训，提高合理用药水平；二是要加强对公众的宣传教育，提高公民的认知度和信赖度，普及合理用药常识，改变不良用药行为，在全社会形成良好氛围。通过该项宣传教育工作，以求达到保障人民群众基本用药，缓解医

药卫生行业发展与人民群众健康需求之间的矛盾，缩小城乡、区域差距，维护健康公平，促进医药卫生事业全面健康协调发展，提高人民群众健康水平的目的。

中国医药科技出版社积极贯彻落实我国基本药物制度政策，组织全国临床医学、药学专家教授编写而成的本套《常见病合理用药丛书》，对于总结专科治疗经验，普及合理用药知识，进行患者家庭护理和自我用药的科普宣传具有深远意义。全面开展合理用药宣传教育工作，提高合理用药水平，是安全用药工作的重要组成，是贯彻落实科学发展观的具体体现，也是构建社会主义和谐社会的重要保障，更是实现人人享有基本医疗卫生服务目标的重要基础，希望这套丛书的出版，能够积极促进我国合理用药宣传教育工作的开展，为全面落实基本药物制度、推进我国医药卫生事业改革发展作出贡献。

邹明立

2009年1月8日

总前言

1985年，在内罗毕国际合理用药专家研讨会上，提出了“对症开药、供药适时”等六项合理用药（rational drug use）内容。1987年，世界卫生组织（WHO）又提出了“处方用药应为适宜的药物”等五项关于合理用药的具体要求。当前，就全球范围来看，一般所指的合理用药包括安全、有效、经济、适当四个基本要素。

随着改革开放的不断深入，中国医药产业也在30年间得到了巨大的发展，药物品种随着医药科技的发展而迅速增加，现在国内常用的处方药物已达7000种之多，然而在当前的临床药物治疗过程中，药物治疗水平并未伴随着药品种类的增加而提高，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，这些药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也增加了社会的负担和资源的消耗。

2008年8月，卫生部副部长、国家食品药品监督管理局局长邵明立撰写署名文章《建立国家基本药物制度满足群众基本用药需求》，指出：健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

中国是一个人口大国，近年来，随着社会经济的不断发展和人口老龄化进程的加快，相对短缺的医疗资源与广大人民群众健康需求之间的矛盾日益突出。为了进一步提高合理用药水平，落实邵明立局长的讲话精神，我们在国家食品药品监督管理局的指导之下，组织全国医药卫生各领域专家教授编写了这

套《常见病合理用药丛书》。

在本套丛书的编写出版过程中，我们着重加强了以下几方面的工作，以期达到“普及合理用药知识、提高人民群众合理用药水平”的目标。①确定了以指导广大人民群众合理使用非处方药物的编写思路；②组织了由医疗卫生一线人员组成的编写队伍，他们在临床工作中积累了大量而丰富的合理用药经验；③聘请了药学界的相关院士、专家教授，由他们对本套丛书进行审定，进一步保证了本丛书的科学性和权威性；④全书采用问答的形式，更加便于读者迅速了解、掌握合理用药知识。

本丛书共54个分册，分别为：感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、慢性胃炎、胆囊炎与胆石症、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肛肠疾病、便秘、腹泻、头痛、脑卒中、老年性痴呆、癫痫、失眠、抑郁症、泌尿系结石、慢性肾炎、尿毒症、前列腺疾病、男性性功能障碍、不孕不育、贫血、白血病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、高脂血症、痛风、骨质疏松症、类风湿关节炎与强直性脊柱炎、乳腺增生与乳腺癌、产后病、妇科炎症、妇科肿瘤、更年期综合征、痛经与经前期综合征、过敏性皮肤病、银屑病、白癜风、性病、脱发、鼻炎、口腔疾病、眼科疾病、儿童疾病、妊娠期及家庭合理用药。

通过本套丛书的出版，我们希望能够为提高广大人民群众合理使用非处方药物的水平，保障人民群众基本用药贡献一份力量。

由于时间仓促，不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

中国医药科技出版社

2008年12月

目录

1. 什么叫睡眠? 1
2. 为什么说睡眠对人生很重要? 1
3. 睡眠的生理过程是怎样的? 2
4. 关于睡眠的学说有几种? 3
5. 睡眠在脑电图上是如何分期的? 4
6. 正常的睡眠需要哪些条件? 5
7. 中医对睡眠是怎样认识的? 7
8. 睡眠有哪些作用? 9
9. 睡眠质量的标准是什么? 11
10. 睡眠充足的标准是什么? 11
11. 睡眠时间越长越好吗? 12
12. 一般人需要多长睡眠时间? 12
13. 不同年龄的人睡眠时间有什么不同? 13
14. 睡眠时间和性格因素有关吗? 14
15. 睡眠时间和体质因素有关吗? 15
16. 睡眠时间和环境、季节有关吗? 16
17. 睡觉时头朝哪个方向好? 16
18. 一般采取什么样的睡眠姿势好? 17
19. 孕妇睡眠选择什么姿势好? 18
20. 婴幼儿睡眠选择什么姿势好? 19
21. 老年人及患者睡眠选择什么姿势好? 19
22. 睡眠与床铺有什么关系? 20
23. 如何选择合适的枕头? 22
24. 什么样的被褥有利于睡眠? 23
25. 药枕对睡眠有作用吗? 24
26. 窗户和窗帘与睡眠有关吗? 24
27. 什么样的睡眠环境最舒适? 25
28. 睡觉前有哪些禁忌? 26

29. 睡觉中有哪些禁忌?	27
30. 醒后有哪些禁忌?	28
31. 怎样养成良好的睡眠习惯?	29
32. 人为什么会做梦?	30
33. 不做梦会怎样?	30
34. 西医对梦是怎样认识的?	31
35. 中医对梦是怎样认识的?	31
36. 梦有预告疾病的作用吗?	32
37. 关于梦的作用的假说有几种?	33
38. 为什么说梦与健康紧紧相连?	35
39. 什么叫梦魇?	36
40. 梦游是怎么回事? 是否为病态?	37
41. 为什么有人会说梦话?	39
42. 睡眠过程中磨牙是怎么回事?	39
43. 打呼噜是病吗?	41
44. 开窗睡觉好吗?	42
45. 什么是生物钟? 与睡眠有什么关系?	42
46. 经常熬夜为什么要不得?	43
47. 为什么乘车时容易打瞌睡?	44
48. 午睡对人的好处是什么? 有什么禁忌?	45
49. 为什么要提倡早睡早起?	46
50. 睡前为什么要刷牙?	46
51. 吸烟对睡眠有什么不好的影响?	47
52. 什么叫失眠?	48
53. 什么叫生理性失眠?	49
54. 什么是疾病性失眠?	49
55. 中医学对失眠是怎样认识的?	50
56. 怎样判断精神性失眠?	51
57. 是什么导致了失眠?	51
58. 为什么经常上夜班会引起失眠?	52
59. 中医认为哪些原因能引起失眠?	53



60. 中医讲“胃不和则卧不安”是什么意思？	54
61. 使用药物会引起失眠吗？	55
62. 老年人失眠的原因是什么？	57
63. 更年期会失眠吗？	59
64. 饮酒会引起失眠吗？	60
65. 环境因素与失眠有关吗？	61
66. “不宁腿”引起失眠是怎么回事？	63
67. 夜间阵发性呼吸困难引起失眠是怎么回事？	64
68. 夜间胃部疼痛引起失眠是怎么回事？	65
69. 心脏病患者会失眠吗？	66
70. 脑血栓和动脉硬化患者会失眠吗？	67
71. 疼痛引起失眠是怎么回事？	67
72. 皮肤瘙痒引起失眠是怎么回事？	68
73. 失眠可以加重哪些皮肤病？	68
74. 受惊恐是怎样引起失眠的？	69
75. 失眠是怎样分型的？	70
76. 失眠的常见症状有哪些？	71
77. 失眠患者应该做哪些检查？	71
78. 失眠与健忘有何关系？	72
79. 失眠患者为什么会多梦？	73
80. 为什么说患了失眠症并不可怕？如何战胜它？	75
81. 失眠与哪些疾病有关？	76
82. 失眠的诊断标准是什么？	76
83. 如何预防失眠？	77
84. 临床治疗失眠的目标是什么？	79
85. 中医对失眠如何辨证分型？	80
86. 失眠的实证与虚证如何区别？	81
87. 肝郁化火型失眠的辨证要点是什么？	82
88. 肝郁化火型失眠如何治疗？	83
89. 痰热内扰型失眠的辨证要点是什么？	83
90. 痰热内扰型失眠如何治疗？	84

91. 阴虚火旺型失眠的辨证要点是什么? 84
92. 阴虚火旺型失眠如何治疗? 85
93. 心脾两虚型失眠的辨证要点是什么? 86
94. 心脾两虚型失眠如何治疗? 86
95. 心胆气虚型失眠的辨证要点是什么? 87
96. 心胆气虚型失眠如何治疗? 87
97. 心火炽盛型失眠的辨证要点是什么? 88
98. 心火炽盛型失眠如何治疗? 88
99. 胃气失和型失眠的辨证要点是什么? 88
100. 胃气失和型失眠如何治疗? 89
101. 治疗失眠的常用方药和中成药有哪些? 89
102. 柏子养心丸的药物组成、功效及主治是什么? 90
103. 朱砂安神丸的药物组成、功效及主治是什么? 90
104. 枣仁安神液的药物组成、功效及主治是什么? 91
105. 天王补心丹的药物组成、功效及主治是什么? 91
106. 解郁安神冲剂的药物组成、功效及主治是什么? 92
107. 脑灵素胶囊的药物组成、功效及主治是什么? 92
108. 安神补脑液的药物组成、功效及主治是什么? 93
109. 养血安神丸的药物组成、功效及主治是什么? 93
110. 什么时间服中药效果最好? 93
111. 治疗失眠的常用验方有哪些? 94
112. 治疗失眠的药酒有哪些? 96
113. 失眠患者的饮食和生活起居调护应注意什么? 101
114. 哪些药粥可以治疗失眠? 103
115. 怎样选用药茶治疗失眠? 105
116. 药枕是怎样治疗失眠的? 107
117. 怎么看待偏方? 107
118. 还有哪些方法可以治疗失眠? 108
119. 拔罐疗法可以用来治疗失眠么? 111
120. 艾灸疗法也能治疗失眠吗? 111
121. 贴脐疗法是如何治疗失眠的? 112

122. 体育锻炼对失眠有什么好处？如何进行体育锻炼？	112
123. 音乐疗法能治疗失眠吗？怎样选用才最有效？	115
124. 为什么心理疗法能治疗失眠？	118
125. 为什么失眠时可以选用头针治疗？	120
126. 怎样按摩治疗失眠？	121
127. 什么叫“手心疗法”？为什么它能治疗失眠症？	122
128. “数息法”是什么？	123
129. 怎样用睡前泡脚来治疗失眠？	123
130. 为什么光照疗法可以治疗失眠？	124
131. 失眠治疗的西药用药原则是什么？	125
132. 失眠一定要用安眠药吗？如何看待安眠药的作用？	126
133. 怎样正确阅读药品说明书？	126
134. 什么是药品的不良反应？	129
135. 不良反应和副作用是一回事么？	130
136. 如何看待安眠药物的不良反应？	130
137. 如何避免安眠药的不良反应？	132
138. 耐药性和耐受性是一回事吗？	133
139. 什么是药物的依赖性？	134
140. 如何避免服用安眠药上瘾？	134
141. 贮存药物要注意些什么？	136
142. 怎样合理安排服药时间？	137
143. 失眠药物什么时间用合适？	138
144. 漏服药物怎么办？	138
145. 可以超量服用药物么？	139
146. 错服药物怎么办？	140
147. 个体化用药是怎么回事？	140
148. 为什么有时需要合并用药？	141
149. 合并用药会产生哪些作用？	142
150. 中药与西药能合用么？	142
151. 哪些食品和药品不应同时服用？	143
152. 什么是处方药？什么是非处方药？	144

153. 治疗失眠的西药非处方药有哪些?	145
154. 临床常用的安眠药有哪几类? 其作用如何?	147
155. 抗焦虑药有哪几类?	148
156. 治疗失眠的常用西药有哪些? 都有什么作用?	149
157. 氯氮革的作用是什么? 使用时要注意什么?	152
158. 地西泮的作用是什么? 使用时应注意什么?	153
159. 氟西泮的作用是什么? 使用时应注意什么?	154
160. 硝西泮的作用是什么? 使用时应注意什么?	155
161. 咪达唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么?	156
162. 艾司唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么?	157
163. 安定与舒乐安定有什么区别?	158
164. 三唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么?	158
165. 阿普唑仑的作用是什么? 使用时应注意什么?	159
166. 格鲁米特的作用是什么? 使用时应注意什么?	160
167. 佐匹克隆的作用是什么? 使用时应注意什么?	161
168. 甲丙氨酯的作用是什么? 使用时应注意什么?	162
169. 唑吡坦的作用是什么? 使用时应注意什么?	163
170. 扎来普隆的作用是什么? 使用时应注意什么?	164
171. 苯巴比妥的作用是什么? 使用时应注意什么?	165
172. 司可巴比妥钠的作用是什么? 使用时应注意什么?	167
173. 氯丙嗪的作用是什么? 使用时应注意什么?	168
174. 米氮平的作用是什么? 使用时应注意什么?	169
175. 盐酸曲唑酮的作用是什么? 使用时应注意什么?	169
176. 长期服用安眠药的危害有哪些?	170
177. 服用安眠药应注意哪些问题?	171
178. 失眠药物治疗的换药指征是什么?	172
179. 什么时候可以终止药物治疗?	173
180. 老年患者用药注意什么?	173
181. 儿童患者用药注意什么?	175
182. 过量服用安眠药对儿童有什么影响?	175
183. 妊娠期及哺乳期患者用药注意什么?	176



184. 围绝经期失眠患者用药注意什么?	178
185. 伴有呼吸系统疾病的失眠患者用药注意什么?	179
186. 伴有精神障碍的失眠患者用药注意什么?	179
187. 驾驶员用药需注意些什么?	180
188. 使用西药安眠药的注意事项有哪些?	181
189. 长期失眠患者能一直服用安眠药么?	182
190. 哪些失眠患者不宜服用安眠药?	184

1. 什么叫睡眠?

睡眠从来就是人们感兴趣的研究课题,因为人的生命约有 1/3 是在睡眠中度过的,并且睡眠可以恢复精神和解除疲劳。但是要给睡眠下一个确切的定义,却不那么容易,并不像我们想象的那么简单,还有待科学的进一步发展。

最初人们认为:当人或动物处于一种静止不动的状态,就叫睡眠。这个定义显然是不严密的,当一个人躺着闭目养神的时候,你能说他是在睡眠吗?20 世纪 30 年代初,一位法国生理学家给睡眠下了个定义:身体内部需要,使感觉性活动和运动性活动暂时停止,给予适当刺激就能使其立即觉醒。自 20 世纪初,借助脑电图的分析,发现睡眠时脑电活动呈现特殊慢波。1952 年又有人发现睡眠过程中经常发生短时间的、快速的眼球运动,并伴有快速低幅的脑电波。这一重要发现导致睡眠研究的蓬勃发展。目前,睡眠的定义是:复发的惰性和不反应状态,睡眠时意识水平降低或消失,大多数的生理活动和反应进入惰性状态,给予适当刺激可使之达到完全清醒的状态。但是此定义仍不完善,因为人体的许多生理功能在睡眠时相对更加活跃,比如,睡眠时垂体前叶生长激素分泌明显增高。

2. 为什么说睡眠对人生很重要?

还记得小时候听说过的话吗?“要想表现好,就必须睡得香”。睡眠周期的发现,使人们对睡眠在全面健康和表现方面所扮演的角色有了新的认识。例如:有越来越多的证据表明,睡眠有助于提高免疫力,巩固记忆,提高学习能力和器官功能。关于睡眠的重要性目前有好几种理论可以解释,其中一种理论认为睡眠是为了让身体休息,减少能量消耗。在睡眠的时候,身体损耗的细胞会开始进行

