

安全用药你我他

ANDINGJI NIHAO

安定剂， 你好

丛书主编 曾繁典

编著 阮继章 李晓东



湖北科学技术出版社

HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

安定剂, 你好/阮继章 李晓东编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2004.10

(安全用药你我他)

ISBN 7-5352-3276-0

I. 安… II. ①阮… ②李… III. 安定药—用法
IV. R971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105425 号

安全用药你我他

安定剂, 你好

© 阮继章 李晓东 编著

策 划: 李荷君

封面设计: 喻 杨

责任编辑: 李荷君 陈智勇

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

5 印张

95 千字

2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3276-0/R·758

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

我们告诉你

我们告诉你

我们告诉你

我们告诉你

总是睡不好的人

不吃点催眠药长夜漫漫难熬,用药后白天昏昏沉沉,药品的耐药性和成瘾性也常常困扰着失眠者。本书帮助你根据自身情况采取不同的方法来解决失眠问题,趋利避害地选用催眠药。

忧虑寡欢的人

忧虑寡欢多是焦虑和抑郁情绪长期困扰的结果。本书中多种简单而实用的方法为你排忧解难,帮助你找回昔日的欢乐与风采。

金领和白领族

成功的欲望和勤奋使你步入金领或白领阶层,同时商场和职场的竞争压力也使你们成为了都市失眠、焦虑、抑郁症的主体。本书中的多种方法帮助你在激烈的竞争中保护自己的身心健康。用药指导解除你药品使用中诸方面的疑虑。

大中学生们

大中学生们失眠、焦虑、抑郁的高发生率让专家担忧,自购服药情况也很普遍,滥用药品尤为突出。本书为你提供了多种方法自助。如果你确实需要药物治疗,本书将指导你正确的选择和合理的使用药品。

早在 20 世纪 70 年代,世界卫生组织(WHO)在国际初级卫生保健大会上提出“人们有权利,也有责任以个人和集体的方式参与他们的卫生保健计划和实施。”由此,这一有关人们自身参与和关心自我健康的理念受到与会各国的高度重视,并将“自我药疗”视作广大民众实行自我保健的重要方式之一。

我国民间,素有自我医疗的传统。这种凭借经验自我用药的方法在保障自身健康方面,发挥了重要作用。但也存在一些用药认识上的误区,以致用药不当,造成药物对我们自身的伤害。随着社会的发展和人们生活水平的逐步提高,如何使民众的“自我药疗”、自我保健做到更科学、更理性,以期更有效地发挥药物的治疗作用,避免药物的不良反应和药源性损害,已成为整个医药界乃至全社会共同关注的大问题。

上世纪末,我国正式颁布了《非处方药与非处方药分类管理办法》,并分批公布了《国家非处方药目录》。国家根据药品“使用安全,疗效确切,质量稳定,应用方便”的原则,将药品分为处方药和非处方药两大类,其中处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可以调配、购买和使用的药品;而非处方药(OTC)则是不必凭医师处方,我们消费者可根据对自身病况的判断,自行购买和使用的药品。

我国政府把建立并完善处方药与非处方药分类管理制度,视作促进我国医药卫生改革发展的一件大事。这一合理制度的逐步落实和巩固,必将对加强处方药的管理、保障人民用药安全有效,增强人们自我保健、自我药疗意识,实现“人人享有初级卫生保健”的基本目标,产生积极作用。

为适应我国医疗卫生体制和医疗保险制度改革不断深入和药品分类管理制度逐步落实的新形势,为满足新形势下广大民众学习医药知识的需要,武汉地区一组热心社区医疗保健事业和药学服务的医药学工作者在湖北科学技术出版社的积极支持下,编写了一套《安全用药你我他》科普系列丛书共10本。丛书所列10类药物,有的属非处方药,有的则属处方药,但都是临床最常用药品。作者力图用通俗易懂、生动活泼的语言,将这些常用药物的药理学知识,可能产生的不良反应以及用药实践中可能出现的误区向读者逐一系统介绍。读者通过业余休闲时间的消遣阅读,得到用药理念的升华,增强我们的医药知识,这不仅有利增强自我药疗意识,使我们和家人能得到及时有效的OTC药物治疗,而且当我们或家人患有较严重疾病,需要求医问药时,我们从平素阅读中汲取的医药知识,会帮助我们顺利地与医师沟通,及时得到合理的药物治疗。毕竟我们自己的健康,应有我们自身的参与和关注。

本丛书作为一套面向广大民众的医药知识科普读物,也可供广大医药工作者作为拓展医药知识,实施合理用药的参考。

如何用通俗语言讲述如此丰富的药物治疗学知识?在编写过程中我们深感经验不足。书中不妥处,还望读者不吝指正。

曾繁典

2004年国庆

主编曾繁典系中国药理学会副理事长,中国临床药理学会专业委员会副主任委员,华中科技大学同济医学院临床药理学教授,博士生导师。

目 录

1. 抗失眠	2
失眠与失眠症	3
睡眠的知识	5
失眠与梦	10
怎样安然入睡	12
照照心灵的镜子	19
中药和药膳	22
正确应用催眠药	43
催眠药	50
2. 抗焦虑	64
焦虑和焦虑症	64
社会环境与焦虑	68
压力调适	73
职场焦虑调适	78
考试焦虑调适	80

安定 剂 好 你

格式塔疗法	82
抗焦虑药	85
 3. 抗抑郁	98
抑郁症的变迁	99
识别抑郁症	108
心境不快时的对策	112
花香解忧	115
认知疗法之自助	119
走出抑郁的阴影	125
抑郁症失眠之处理	126
抗抑郁剂	128

安定剂， 你好

丛书主编 曾繁典
编 著 阮继章
李晓东

湖北科学技术出版社

HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

1 抗失眠

.....

古代传说有一个专吃人梦的怪兽叫貘。它身手轻盈，从枕边飞快掠过，吃掉你的梦中精华，将失眠注于人体内。你想回忆梦的内容，却尽是那貘吃剩下的残渣余孽；你想继续睡觉，睡意却消失得无影无踪，你越哀求，它越不肯到来。失眠最痛苦的并不是睡不着那么显而易见的低层表现，而是那受困于内心的情结和极不稳定的心绪。而这些不良的处境和情绪反过来又影响睡眠，使失眠持续存在。

对永生的渴求，从根本上源自生命的短暂，而时间的宝贵也因为这一点而益发彰显。当时间进入了每分每秒都意味着金钱的工业时代，越来越多的人也开始挖空心思地要从有限的生命中发掘出更多的能创造价值的时间。正是因为这个原因，一方面，咖啡因、安非它明和莫达非尼等起兴奋作用的醒觉药物也越来越滥用。而另一方面，失眠也成为让现代人最头痛的问题。当我们看到办公室中那些一边带着点自豪地宣称“工作了三天三夜终于做出一份大方案”的同时又一边抱怨晚上总睡不着觉。睡眠，同别的许多事情一样，时间常常是它的关键因素。大多数睡眠问题涉及不能在恰当的时间睡眠，或者是在错误的时间有睡眠的倾向。睡或是不睡，其实不过是一个问题的两面。

根据世界卫生组织做过的调查，失眠是工业社会中人类最大的健康



恶性循环

问题之一,越是高度发达地区,失眠问题越严重。都市越大,文化层次越高,失眠率越高。失眠症在美国的发生率为 32% ~ 35%,日本为 20%,中国估计发病率在 10% ~ 20%,且随着社会竞争的加剧,生活节奏的加快,这个数字正在逐年增加。

失眠与失眠症

失眠 失眠是一种最常见的睡眠紊乱,指经常不能获得正常的睡眠或对自己的睡眠质量感到不满意者。失眠的主要症状表现是入睡困难,夜间多次觉醒,不能再入睡,清晨早醒,睡醒后不能恢复精力。在日常生活中有时出现短时间的失眠症状,并不奇怪,也不可怕,通过自身调节是可以恢复正常的。

失眠症 长期失眠的问题就像不断积累的睡眠债务,债台高筑,就会使你变得过于疲劳,从而导致机体无法保持正常运转。长期失眠对人的影响,不只是表现在脸上不美观的下垂眼袋和黑眼圈,对健康的损伤也是多方面的。当某种失眠症状持续时间 3 周以上,并伴有头晕胀痛、心慌心烦等症状明显影响白天工作、学习和社会活动





功能时,称为失眠症。

失眠的危害

- 失眠导致身体免疫力下降,对各种疾病的抵抗力减弱。
- 失眠引起记忆力减退、头痛。
- 失眠影响工作、学习和生活。
- 失眠可导致植物神经紊乱。
- 经常失眠可引起老年痴呆症。
- 经常失眠使人过早衰老,缩短寿命。
- 儿童睡眠不足会影响身体的生长发育。

失眠的成因

●心理社会因素 当前社会正处在快速发展时期,时间紧迫,生活节奏变快,竞争增多和事业上的挫折等。这些日益繁多的心理社会应激,例如情感上的挫折、压抑、不安、焦虑、烦躁、或是情绪低落、不愉快,即所谓焦虑和抑郁,自然会影响到生物钟的规律性,都可能引起失眠。失眠不仅仅是一个身心健康问题,也是一个社会问题。

●不良的环境和习惯 由于都市化和工业化的迅猛发展,环境的变化已引人注目,如居民多集中于大、中城市,导致居住条件拥挤,交通不畅,噪音干扰,空气污染等,都可直接影响环境的安宁,出现失眠。此外,室温



恶

性

循

环

过低或过高,强度的光线,过多的旅行,皆可成为失眠的因素。过饱或饥饿,临睡前剧烈运动及作息无规律都可影响睡眠。

●生理状况的变化 如出差坐火车、汽车、轮船,尤其是出国坐长途飞机,工作中的“三班倒”,学习时的“开夜车”,人为扰乱了正常睡眠和觉醒的节奏,就会引起失眠。

●躯体疾病 不少躯体疾病都可伴发失眠,尤其是慢性消耗疾病更为明显。这是由于一方面躯体疾病可以削弱大脑皮层的活动,使中枢神经系统抑制过程减弱;而更为重要的另一方面是焦虑不安的心情,难以宁静、放松,产生失眠。各种精神性疾病,失眠总是伴随着其全过程。

●药物和饮料的影响 凡带有兴奋性作用的药物可不同程度的影响睡眠,如哌醋甲酯(即利他林)、苯丙胺和咖啡因,更不用说“摇头丸”了,它导致失眠的作用更强。含有咖啡因的饮料和浓茶的影响已是尽人皆知。还有过度饮酒亦可导致失眠。

睡眠的知识

●睡眠

睡眠是自然界赐予人类的福分,是最聪明、最完美的摄生方法。躺在床上,闭上眼睛,像郝斯嘉一样对自己说:“明天是另外的一天。”是许多人对付不如意的现实生活的灵丹妙药之一。睡眠作为一种本能,广泛见于



动物界。如果缺乏睡眠,所有动物的功能都变差,适应能力下降。

睡眠是人类健康所必须的,甚至比饮食还要重要,如果3天不睡觉可以导致精神崩溃,5天不睡觉就可以导致死亡。一个成年人每天睡眠时间为7~8小时,方能保持机体内的稳定状态,并恢复旺盛的精力,从而进行日常的工作或学习。可见,睡眠约占了人生中的1/3时间,对人们的生活质量意义重大。

人的睡眠包括两部分:速眼动与非速眼动睡眠。当睡眠时眼皮下方的眼球呈现出规则性的左右摆动,这种特殊睡眠称为速眼动睡眠(有梦睡眠),另一种睡得很沉静、眼睛不动的睡眠,我们称为非速眼动睡眠(无梦睡眠)。无梦睡眠在前半夜较多,有梦睡眠后半夜较多,这两种睡眠涵盖不同的健康机能,整夜有规律地交错进行着,医学上称为睡眠循环。

生理学家告诉我们:人的大脑皮层的兴奋与抑制的过程,每时每刻都应处于相对平衡的状态下,两种睡眠状态的交替出现,就是在不断地进行调节的结果。深度的无梦睡眠是一种抑制过程,可以使大脑得到充分的休息,补充能量,解除疲劳;而有梦睡眠则是大脑皮层中少数细胞的兴奋,有节奏地刺激大脑,使其保持一定的兴奋水平,从而起到稳定机体的调节作用。这样一来,大脑皮层的兴奋和抑制水平始终处于相对的平衡生理状态下,更有利于白天的工作和学习。



梦

想

成

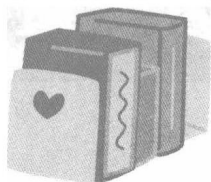
真

●梦境

有史以来，而且无疑在史前时期梦境就引起了人们的兴趣。长期以来，关于梦对睡眠的益害，众说纷纭。提出了许多有关梦的功能的学说，从弗洛伊德的学说关于梦中充满了被禁锢的欲望的宣泄到弗兰西斯·克立克的学说认为梦中清除和整理记忆。虽然这些学说分歧至今还没有结论，但是众多科学家的研究结果足以表明梦是人类正常的生理心理活动现象。

科学工作者曾做了一些阻断人做梦的实验，发现对梦的剥夺，会导致人体一系列生理异常，如血压、脉搏、体温以及皮肤的电反应能力均有增高的趋势，自主神经系统功能有所减弱，同时还会引起一系列不良心理反应，如出现焦虑不安、紧张、易怒、感知幻觉、记忆障碍、定向障碍等。可见，正常的梦境活动，是保证机体正常活力的重要因素之一。

德国脑神经学专家科思·胡贝尔教授的研究成果表明，做梦有益于大脑的正常生理活动，有益于锻炼大脑的功能。人的大脑中有一部分细胞在人醒的时候，是不工作的，只有在人睡着的时候，这部分细胞才开始活动。这部分细胞如不使用，就会趋于衰退，所以需要“表现”其功能的机会，在睡着后，这些脑细胞就进行“演习”，呈现兴奋状态，以完善其功能，故人们就出现了做梦。人在一夜的睡眠中，从无意识状态的沉睡进入奇妙的色彩缤纷的梦幻一般有2~6次。在做梦的这个阶段，人脑相对来说是静的，但仍然在活动，脑电波检测到快速紊乱的电波，其强度有时竟



能超过白天活动的强度。脑内有一种神经中心，它的职能就是在人做梦时抑制其肌肉活动，使梦中的行为不会超出精神范围变成行动。

艾伦·霍伯赫曾经强调，有梦的睡眠支持巩固学习的生理。弗兰西斯·克立克有证据认为有梦睡眠的功能是清洗不必要的记忆，很像我们定期从计算机上消除垃圾文档。

日本山梨大学研究人员指出：多梦有助于延年益寿。他们发现，人脑中存在着两类相反的促眠肽，一类肽促无梦睡眠，另一类肽促有梦睡眠。他们将促有梦睡眠肽施于动物，使动物的有梦期延长，结果发现，接受实验的动物平均寿命大大延长。近代研究表明，婴幼儿在每天长时间的睡眠中，有 50% 左右的时间是在做梦。这些梦的内容是什么，至今仍然是一个不解之谜。但人们认为，他们是在把自己醒着时感觉的大量刺激储存在记忆里。无梦睡眠在人的一生中相对地保持不变；而有梦睡眠却变化很大。老年人的有梦睡眠却大大减少，每晚不过 1 小时左右。若能设法增加有梦睡眠时间，便可延长寿命。

弗洛伊德指出：“梦境不仅具有复制的功能，而且具有创新的功能。”做梦也是学习的一部分，是条件反射的一种继续，有人在梦中解决了未能解决的问题或是找到了解决问题的线索。如著名化学家门捷列夫在睡梦中梦到了元素周期表；德国化学家凯库勒长期冥思苦索苯的结构，有一天



梦

想

成

真

在梦中找到了；当然还有弗来明、爱迪生等发明家的梦中“神话”。有人对英国剑桥大学卓有成就的学者进行调查，结果有 70% 的学者认为他们的成果曾在梦中得到过启发。许多人都有这样的体验：冥思苦想不得其解的问题会在梦中找到答案，难以记忆的东西会在梦中“记忆犹新”。

做梦从某种意义上来说还可以起到“保护”睡眠的作用。睡眠中当人们的胃内空了、直肠或者膀胱胀了，这些生理刺激进入到脑子后，如果醒来做这类事，就会打断睡眠。于是用做梦这种形式来完成，使大脑皮层细胞对这类刺激的压力减轻而不必醒来，使睡眠能继续下去。但是对于大脑功能尚不完善的儿童，做梦解小便，往往真的就尿床了。

梦是协调人体心理世界平衡的一种方式，特别是对人的注意力、情绪和认识活动有较明显的作用。做梦是一种解除疲劳的休息，而不是被动的心理补偿，是能够回忆的，能够调节大脑皮层兴奋与抑制处于相对平衡的积极休息过程。做甜蜜的美梦，常给人带来愉快、舒适、轻松等美好的感受，使人头脑清醒、思维活动增强，这有助于消化和身心健康，对稳定人们情绪，促进和提高人的智慧活动能力，萌发灵感和创造性思维都有所裨益。难怪有些国家和地区的人，将“祝你做一个美梦”作为睡前问安的一句口头禅。

如果在人的睡眠中没有梦，生活就会变得寂寞，就像蓝天没有白云，大海没有帆影，高山没有飞瀑，田园没有牧歌……，世界将会多么暗淡荒