

用药有困扰 来“线上问药”



扫码登录福建卫生报
公益药事智慧平台

《线上问药 智媒惠民》健康科普栏目

安眠药禁忌多 吃错了真要命

□本报记者 朱晓洁
通讯员 王长连

失眠了,就可以吃安眠药吗?吃安眠药后,会四肢无力吗?……

安眠药种类复杂、用药禁忌多,人们对安眠药的使用多

有误解。

近期,福建一名男子就因自行服用安眠药,出现了记忆力下降等症状。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属第一医院药师陈仁城遇到一位患者求助。

男子40多岁了,在两年前因心情焦虑导致睡眠不佳,于是自行服用了安眠药阿普唑仑片。

起初效果不错,但随着连续服用时间的延长,这药渐渐地不管用了,男子失眠的状况越来越

严重,乃至白天浑身无力、精气神不佳,就连记忆力也在下降。

针对这一情况,陈仁城及时联系神经内科医生调整药物。男子依据调整后的方案服药,失眠症状得到明显改善,精气神也越来越好了。

01 安眠药能自行服用吗

当感觉自己失眠时,我们能自行购买安眠药服用吗?

安眠药的正规名称为“镇静催眠药”,是处方药,需要凭医师处方才能购买,基本也被列入“第二类精神药品”(个别被列入第一类精神药品)管理,即属于国家实行特殊管理的药品。

大部分药店不被授权经营销售精神药品,需要到医疗机构经医师开出处方,由药师审核、调配发药。

根据国务院颁布的《处方管理办法》,安眠处方有限量控制,如果没有特殊原因,一张安眠药处方不超过1周用量。

除了正规医院开具的安眠药外,也有不少人在网上购买“安眠药”。

记者打开网上购物平台,发现不少商家打着“安眠片”“失眠药”等旗号,贩卖“保健品”,有的甚至号称专治失眠。

陈仁城认为,这些产品有“标题党”的嫌疑。根据相关信息分析,这些产品并非临床实践中俗称的“安眠药”,产品描述往往有夸大其词或误导之嫌。一旦患者误服,不仅不会改善睡眠,甚至有可能加重病症。

02 如何判断需要服用

睡不着,就是失眠吗?什么情况要吃安眠药呢?陈仁城表示,不可单纯根据睡眠时间长短来衡量自己失眠的情况,因为有的人本身需要的睡眠时间就比较短。

失眠常见有以下三种类型:

入睡困难:入睡准备时间超过30分钟;

睡眠维持困难:一晚睡眠中觉醒次数 ≥ 2 次,或入睡后主观觉醒时间超过30min,或醒后再睡间隔超过30min;

早醒:较预定时间提前半小时以上醒来,且不能再次入睡,总睡眠时间 < 6.5 小时。

如果每周失眠次数 ≥ 3 次或持续失眠时间较长,需要咨询专业医师,在医生的指导下使用安眠药。

03 服用安眠药时要注意什么

前段时间,#林青霞自曝因安眠药意外跌倒#话题引发网友热议。据林青霞发长文讲述,她在准备一场演讲的前两天晚上,因睡不着,自行吃了两颗安眠药,睡醒后转身不小心跌下床,肋骨裂了两根,医生告之大约需要两个月才能愈合。

服用安眠药,需要注意什么呢?

1. 剂量个体化。从小剂量开始服药,一旦达到有效剂量就不要轻易调整药物剂量。

2. 按需、间断、足量给药。可以尝试每周选择3~5天服药,而不是连续每晚用药。持续服药时间一般不超过4周,如长期服药,应接受每个月定期评估。

3. 入睡困难者,可于睡前5~10分钟服药。服用起效迅速的安眠药,最好躺在床上服用,避免发生跌倒事件。

4. 上床30分钟仍不能入睡者,可即时服药。

5. 夜间醒来无法再次入睡,且距离预期起床时间大于5小时者,可即时服药(优选短效药物)。

服药期间应当禁止饮酒或摄入含酒精的饮料,否则会增加药物对中枢神经系统的抑制作用,严重的可使人昏睡,甚至出现呼吸抑制等危及生命的情况。



“线上问药”小程序问&答

眭玉霞 福建省立医院药学部 主任药师

小程序值班时间:周一 15:00—18:00

问:水湿内停能吃实脾散吗?

答:实脾散,具有温阳健脾、行气利水之功效。主治脾肾阳虚,水汽内停之阴水。但水湿内停因其停聚的位置不同,用药也有所不同。建议中医就诊辨证施治。

吴钢伟 福建省立医院药学部 副主任药师

小程序值班时间:周二 8:00—12:00,15:00—18:00

问:下巴长痘,医生开了多西环素片,最多可以吃多长时间?服药后有点恶心,怎么缓解?

答:最长时间一般可以服用6到8周。多西环素如果是治疗痤疮,一般治疗2到3周后无效时可以考虑换用其他治疗方案。服药后有点恶心,我们建议可以与食物或者牛奶同服,减轻胃肠道反应。

刘文彬 福建省肿瘤医院药剂科 主管药师

小程序值班时间:周三 15:00—18:00

问:依维莫司用药时间不规律,会影响药效吗?

答:目前虽然没有直接的证

据表明用药时间不规律会对依维莫司药效产生影响,但考虑到依维莫司的安全范围较窄,规律时间有助于稳定血药浓度,确保疗效稳定。另外提醒,用药期间避免饮用葡萄柚汁、杨枝甘露(含葡萄柚果粒)等,并且保持同样的服药方式(一直与食物同服或空腹服用)。

阮贤妹 福州市第一总医院药学部 副主任药师

小程序值班时间:周四 8:00—12:00,15:00—18:00

问:得了脚气,用了很多抑制真菌类的软膏或喷雾剂,都效果不佳,可怎么办?还有救吗?

答:日常生活中提到的脚气,根据不同的表现,足癣主要分为三种类型:水泡型、鳞屑角化型、糜烂浸渍型。不建议自行购药治疗。现在市面上很多抗真菌药物都属于复合制剂,其中会添加激素成分,使用不当的话也会存在隐患。建议至正规医院皮肤科就诊,经专科医师判断,联合实验室辅助检查,明确是否真菌感染,并根据皮损具体表现结合个体综合情况给予外用及口服抗真菌等药物规范治疗。

陈明 福建中医药大学附属第二人民医院药学部 主管药师

小程序值班时间:周五 8:00—12:00,15:00—18:00

问:煎中药要用什么水?矿泉水会不会更好?

答:煎药用水宜选用洁净的冷水,如自来水、蒸馏水。不能用矿泉水。因为矿泉水中金属离子含量较高,个别金属离子可能会与中药中的生物碱、苷类、鞣酸发生化学反应,影响药效。



当你日常用药有疑问时,可以进入“线上问药”小程序,在线预约,1v1免费咨询三甲医院药师。

