

重度缺氧、心悸气短、青光眼加重……

## 乱吃安眠药 麻烦可不少



睡不着怎么办?有些人会简单粗暴地选择助眠药物,但有时候药物不仅不起作用,还会掩盖睡眠背后的疾病,严重的甚至威胁生命。

### “阳康”后失眠 服用安眠药造成缺氧

睡眠是健康的晴雨表,很多时候失眠、睡眠质量差是身体出问题的警报,擅自服药反而适得其反,甚至带来危险。

最近,一位80多岁的老人到医院就诊,老人称,他“阳康”之后总是失眠,吃了一段时间安定类的药,不仅失眠没改善,白天精神更差了,人还总是晕乎乎的。

经过详细的问诊和检查,医生发现老人是在肺间质纤维化的基础上感染新冠肺炎,导致全身重度缺氧,同时,因新冠影响了睡眠中枢,出现昼夜节律紊乱和睡眠碎片化,人一动就心悸气短。

肺间质纤维化的主要症状是肺缺氧,尤其是耗氧量增加的时候,会出现呼吸吸困难、气喘加重。安定类药物会抑制呼吸,加重缺氧,患者就诊时心率达到110次—120次/分,如果没有及时就诊,后果就会不堪设想。

医生建议有睡眠症状的患者,尽快到医院做一个多导睡眠监测,医生会给患者戴上电极,监测夜间睡眠时的眼动、口鼻气流、胸腹运动,以及血氧、心率等情况,再来评估是否达到睡眠呼吸暂停综合征的诊断标准。一旦确诊,需要及时干预治疗,绝对不能自己擅自用药。

### 自己当“医生” 竟服用五种助眠药

吃完晚饭后,杭州的于先生第一件事就是掏出一大把药。这些药,不是医生叮嘱他服用的,而是他自己找来治疗失眠的,一共有5种抗抑郁、抗焦虑的助眠药。

于先生先吃下其中一种,然后躺到床上开始睡觉,翻来覆去睡不着,爬起来吃下第二种,吃完后继续努力睡觉,睡不着又吃第三种……

如此来回折腾好几次,他终于把所有药都吃完了,但还是睡不着。第二天早上觉得自己又一夜未眠,上班时昏昏沉沉、效率低下。

这样持续了半年,于先生只能到医院就医。“医生,我都吃了这么多药,怎么睡觉的时候心情还是很难平静下来?”

于先生虽然声称自己整夜未睡,但是医生从他的身心状态来看,应该多多少少还是睡了三四个小时的,只是睡眠质量不佳,给他造成了错觉。人正常的人入睡速度一般是10分钟—30分钟。

医生说,治疗失眠有一种限制睡眠的行为疗法,即缩短卧床时间。因此,于先生入院后,医生限制他白天补觉,不让他吃完晚饭就上床,同时,减少了他的药量。

一开始,于先生万分不理解,“我都睡不着,睡不好了,你们还不让我睡?还不给我吃药?”但经过一段时间的行为干预,再加上治疗后,他入睡的速度慢慢加快了,一个晚上能睡5小时以上。

### 长期服用安眠药 青光眼加重

杭州的孙女士,因吃安眠药做了一个眼科手术。

近日,孙女士左眼和左侧头部突然同时涨痛了起来,看东西也有些模糊,休息一会儿后就自行好转了。

孙女士本来就心事重,遇到事情容易睡不着,经常服用一些助眠的药物才能睡着。那天晚上,她思来想去,久久不能入睡:为什么眼睛和头突然一起痛呢,会不会是什么大病……

第二天,胀痛还是没有缓解,她急忙

到医院就诊。医生检查后发现,她的左眼为急性闭角型青光眼。

急性闭角型青光眼的发作往往有一些诱因,医生询问孙女士,最近有没有生气?家里有没有什么特别的事情发生?有没有服用过什么药物?孙女士告诉医生,最近就是经常失眠,会吃一些安眠药才能睡着。

医生告诉孙女士,这几天不要再服安眠药了,抓紧做青光眼手术吧,手术后根据具体情况再决定是否继续服药。医生怀疑,孙女士的急性闭角型青光眼可能和长期服用安眠药有关。

睡眠问题可能会促进青光眼的发生和进展,青光眼患者也常伴有睡眠方面的问题。有研究指出,睡眠不足或者睡眠时间过长,都会增加患青光眼的风险。每天睡足7个小时—8个小时的人群,患青光眼的概率最低。

另一项研究表明,失眠、睡眠时间过短或过长的人群,患上青光眼的风险是正常睡眠人群的1.13倍。

孙女士服用的安眠药是一种常见的苯二氮卓类药物,这一类药物有缓解焦虑、稳定情绪、改善睡眠的作用,但这类药物往往具有抗胆碱效能,可使瞳孔扩大、肌肉松弛、前房角关闭,阻塞眼睛的“排水管道”,因此,这类药物遇上眼球结构中前房角原本就比较狭窄的人群,可能就会诱发或加重青光眼,尤其在大剂量服用时,更应禁用或慎用。

此外,失眠患者也常服用抗抑郁药来缓解焦虑和抑郁的情绪,帮助睡眠,部分抗抑郁药也和青光眼相关。几十年前,医生就发现三环类抗抑郁药有诱发急性闭角型青光眼的风险。

医生提醒,保持良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间和高质量的睡眠,对于维护眼健康非常重要。如果需要靠药物助眠,就要在医生的指导下科学服用。

据钱江晚报

## 几颗汤圆下肚 腹痛3个小时

近日,武汉一位42岁男子在深夜吃下一碗汤圆后,上腹突然剧烈疼痛,并持续3个小时,被家人紧急送医。

医生称,男子晚餐吃得太油腻了,然后又进食了汤圆这类不易消化的食物,诱发了急性胰腺炎。

医生提醒,汤圆虽好吃,但不是每个人都能多吃。汤圆是糯米做的,比较黏,胃肠功能不好、消化不良、慢性溃疡的人尽量避免食用。

另外,汤圆含有大量动物油、植物油和高糖,有反酸症状的患者也要少吃,会加重症状。因此建议不宜过量食用,常规大小吃4个—6个,较大的吃两个为宜。医生提醒,以下几种人群吃汤圆要注意:

**年老体弱者** 老年人因肠胃功能减弱,消化酶和消化液的分泌减少,肠胃蠕动减慢,排空时间延长,因而难以消化和吸收汤圆这样的黏性食品。若急速吞咽,还容易引起汤圆卡喉,因此老年人少吃为宜。

**患有相关系统疾病的人群** 患有胆道系统疾病或曾经有急性胰腺炎发作的人、高脂血症的病人,建议尽量避免进食汤圆。汤圆中含有的动物油、植物油、高糖等易导致胆道系统和胰腺的分泌增加,容易引起胆道梗阻或急性胰腺炎的发生。高脂血症的人在食用高脂食物的情况下,会加重高脂血症,诱发急性胰腺炎。建



议此类人进食含糖量较低、低脂甚至无脂的汤圆。

**肠胃消化功能不良和消化性溃疡者** 汤圆是由糯米面做成的,黏性较大,不易消化。肠胃不好的人,食用后易导致胃痛、胃胀、暖气、反酸甚至腹泻,溃疡患者还可能诱发出血和穿孔。

**久病初愈者** 久病初愈的患者,消化功能较弱,过量食用汤圆不利于康复。

**高烧患者** 发热时,患者的胃肠道处于相对抑制状态,应多吃些流食等容易消化的食物。否则,会加重病情。

**高血压、高血脂及糖尿病患者** 汤圆含糖量较高,如果一次性吃的过多,就会使血糖、血脂急剧升高,血粘度加重。不仅会加重病情,还可能诱发并发症的发生。

**3岁以下儿童** 对于年纪比较小的孩子,不建议吃汤圆、糯米这类食物,可能会造成孩子胃部不适。另外,糯米很黏,宝宝容易吞咽不下去,而发生窒息的风险。

据长江日报

## 连吃一周春笋,导致消化道出血

医生提醒,胃溃疡和胃炎等患者不适合吃春笋

近日,浙江的王先生因吃春笋导致消化道出血,进了医院。

前天,王先生吃完饭后,突然出现腹部胀痛,恶心呕吐、解黑便等症状,被家人紧急送往医院。医生询问得知,王先生患有多年的胃溃疡史。因春笋味道太好,他连着吃了一周,结果出现不适症状。

经进一步内镜检查,王先生被确诊为“上消化道出血”。

春笋膳食纤维含量比较高,100克的鲜春笋中有2.8克到3克左右的膳食纤维,对于一些有慢性病,尤其是“三高”的人群是比较好的。春笋膳食纤维含量高,会导致胃排空

减慢,因此如果一次大量地吃,对于消化功能不好的老年人群,吃完之后胃部就容易出现胀满感,会刺激到胃肠道的黏膜,一些小血管就很容易受到损伤。

有胃溃疡、胃炎病史的人群,他们的胃本来就比其他人要脆弱,多食春笋很容易造成消化道出血。另外,这些人也不适合吃春笋:

**肝硬化患者** 春笋本身含有较多的粗纤维,对于肝硬化、消化道溃疡疾病、胃炎、消化道出血等消化道疾病的患者来说,可能是致病因素,容易加重病情。

**有尿道结石的病人** 因春笋含有草酸盐,在体内很容易与钙结合,影响钙的吸

收,甚至引起结石。

**便秘的病人** 注意适量,过量吃春笋易导致肠梗阻。

**过敏体质人群** 敏感体质的人,也要谨慎吃笋,春笋含有草酸,会引起过敏加重,如过敏性鼻炎、荨麻疹等,吃笋更要小心出现过敏性休克等严重并发症。

**儿童和老人** 草酸会影响人体对钙、锌的吸收和利用,儿童吃春笋不仅会伤胃,还可能会影响生长发育,因此14岁以下的儿童不能吃太多;老年人消化能力弱,体质较差,胃肠道功能容易紊乱,尽量少吃。

据武汉晚报