

# 世界睡眠日： 长期失眠，当心老年痴呆症找上门

每年的3月21日是世界睡眠日，众所周知，睡眠功能是人类在自然界进化过程中形成的一项重要生理功能，其对机体保证自身健康发挥着无可替代的作用。健康睡眠应该是晚上能安然入睡，清晨起床能感觉神清气爽。然而由于众多原因，当今失眠病症的发生率非常高，晚上睡个好觉似乎已经成了不少人的奢侈愿望。

## 长期失眠引发老年痴呆症

据中国睡眠研究会2020年的调查数据显示，中国成年人失眠发生率高达38.2%，这意味着我国有3亿多人存在卧床难以入睡、早醒难再续睡或醒后感觉不好等睡眠障碍问题。

长期失眠会引起人体免疫功能降低和代谢功能紊乱，引发如心脏病、高



### 施明

擅用中医药治疗各种类型的失眠症、抑郁症、焦虑症，戒除镇静催眠类西药(安眠药)的依赖，社会上有“有失眠，找施明”之说法。

血压、糖尿病、消化系统疾病等多种疾病。近些年的科学研究证实，睡眠和人体大脑神经系统健康之间存在非常密

切的双向关系，长期睡眠不好会明显增加患老年痴呆的风险，引发老年痴呆症。

研究发现，在深度睡眠期间，大脑垃圾的被清除率会不可思议地提高10~20倍，因此深睡眠也被称为大脑垃圾的强力净化器。由此可见，中老年人如何提高睡眠质量，晚上保持足够的深睡眠时间，对于预防老年痴呆症具有多么重要的意义。

长期睡不好，尤其是深睡眠的缺少与老年痴呆症有着非常大的相关性。在临床中，我们也常常发现不少中老年失眠患者，他们除了晚上睡不好(入睡难，早醒，间断多醒等)，白天还有明显的健忘，判断能力下降，反应迟钝，急躁易怒，多猜疑等症状，常常诉说、抱怨自己近来怎么会老是记不住东西，尤其是记不住具体数字和遗忘最近发生的事情，说话也没有原来利索，容易心烦急躁发火等等。

## 中医治疗失眠有高招

对这样的失眠患者，中医是怎样认识和治疗的呢？中医理论有“心藏神，主血脉”“脑为元神之府”“脑为髓之海”的理论，认为人体精、血、髓同源，机体诸脏腑功能失调，人体阴阳之气的运行失常，就会出现睡眠障碍——失眠。长期失眠、睡不好会加重脏腑功能失调，增加精血的消耗，日久“髓渐空”脑失所养而出现健忘、迟钝、急躁等症。

在中医药治疗方面，首先应该分析寻找失眠的原因，然后综合病人的不同体质类型、临床表现和辩证分型，在采用养心安神、平肝宁神、滋肾摄神等法则和方药的同时，针对性地参合益精醒脑开窍的方药，一般都会取得较好的疗效。

## 两招应对硝酸甘油耐药

张先生是一名冠心病患者，前不久做了支架植入和冠脉搭桥手术，但手术之后还有心绞痛发作，医生建议他长期服用单硝酸异山梨酯治疗。最近他经常白天活动时就发作心绞痛，来就诊后，医生经认真检查，排除了病变加重的情况，考虑他这是由于服用药物方法不正确导致的“硝酸酯类药物耐药”。

硝酸酯类药物是通过提供外源性的一氧化氮来扩张血管、松弛血管平滑肌，进而减少心肌耗氧量、增加心肌供氧量，改善心肌灌注，缓解心绞痛等症状，被广泛应用于冠心病、心力衰竭、心绞痛等疾病的治疗，常用的有短效的硝酸甘油，长效的硝酸异山梨酯、单硝酸异山梨酯等。

患者连续使用硝酸酯类药物48~72小时后，如果同一剂量的药物临床疗效下降，或出现运动耐量下降而需增加剂量、联合其他药物等，就是硝酸酯类药物耐药。硝酸酯类药物不仅本身

会产生耐药现象，还存在交叉耐药现象。比如，患者用硝酸甘油贴膏或薄膜贴片产生耐药后，换用口服硝酸异山梨酯普通片或单硝酸异山梨酯也会有耐药现象发生。为避免耐药，可采用间歇给药法或偏心给药法。

间歇给药法，即保证每天要有8~12小时不服用硝酸酯类药物，保证每日有一定的空白期。一定时间内不服药，可防止药物耐药，并恢复药物对血管的反应。间歇期取决于药物半衰期(药物在体内的代谢时间)，一般硝酸甘油是8~12小时，硝酸异山梨酯是12~14小时。

偏心给药法，就是将每日需服用硝酸酯类药物的总量集中在白天服用，做到当天最后一次服药与次日第一次服药之间，时间至少间隔12~14小时，即在7:00、12:00、17:00，或在8:00、15:00时服药，以确保人体内12小时左右无硝酸酯类药物或低硝酸酯类浓度间歇期的存在，可避免产生耐药。 缪国斌



## 腰痛，没你想的那么简单

近期，《柳叶刀》刊登的一篇涉及165项研究的综述显示，腰痛是全球生产力损失的首要原因，也是126个国家健康寿命损失的头号杀手，全球致残首因。腰痛是骨科门诊接诊量最大的疾病。过去，老一辈人常做重体力劳动，即使腰痛往往也不去看。如今，人们对健康越来越重视，及时就诊者增加，发病率也就越来越高。

腰痛的发病机制多种多样，主要包括以下几点。

骨骼损伤，正常情况下，椎间盘有一定回弹力，类似汽车的减震弹簧，可以恢复，但如果负重过大，椎间盘出现病理性退变，导致骨质增生，加速腰椎老化，引起疼痛。

骨质疏松，这是导致中老年

人腰痛的重要原因。随着钙流失速度的增加，骨质疏松进一步发展后可能会出现慢性游走性腰背部疼痛，严重者打喷嚏都可能诱发胸腰椎压缩性骨折，引起突发剧烈腰痛。

腰肌劳损，很多腰痛源于腰肌劳损，即肌筋膜炎。如果腰椎长时间维持一个姿势，筋膜或肌肉一直受到牵拉，就可能出现慢性炎症和劳损，导致腰痛。

此外，泌尿系统结石也可能诱发腰痛，这类疼痛一般突然发作，痛感剧烈，伴有小便不适，两侧肋脊点、背部叩痛，但脊柱不疼。腰部带状疱疹、盆腔炎等腰腹部部位的疾病，也会引起腰痛，建议到医院明确诊断、对症下药。

海芳

近日，美国食品和药品管理局(FDA)批准首款用于治疗干眼症的鼻喷雾剂伐尼克兰上市。该药物是一种高度选择性胆碱能激动剂，通过与胆碱能受体结合，激活三叉神经副交感神经通路，促使患者基础泪液生成。与其他传统的滴眼液不同，伐尼克兰鼻喷雾剂每日两次，以水性鼻喷雾剂的形式用药，既可以避免眼表刺激，又为难以接受滴眼液治疗的一些患者提供新的用药选择。

干眼症，又叫干眼综合征，是一种常见的眼科疾病，可引起持续性的眼睛刺痛、烧灼感、对光敏感、视力模糊和眼疲劳。泪膜破坏是干眼症的主要原因之一，最常见的是老年性泪腺功能降低和长时间眼疲劳所造成的自身免疫性疾病。

金华

## 治疗干眼症，可以用药「喷」鼻

## 0.01%阿托品是近视“神药”吗？

阿托品是一种经典老药，作为一种抗胆碱药，它具有多种药理作用，可在农药中毒时帮助解毒、解除胃肠痉挛等；在眼科临床应用中，它主要起麻痹睫状肌的作用，多用于验光时慢速散瞳。

0.01%硫酸阿托品滴眼液属于处方药，具有严格的适应症，对于符合条件的孩子，它可以控制近视度数增长。但该药目前只有5年临床观察数

据，更长时间使用是否会出现累积副作用尚不清楚，因而每三个月需复查一次，并及时做出调整。

阿托品作为一种受体拮抗剂，即使浓度很低也仍然存在副作用。比如很多人使用后会视物模糊、畏光等症状；部分孩子会出现眼睛局部瘙痒、低烧等症状；有些孩子的眼睛房角比较窄，使用低浓度阿托品还可能

使眼压升高，诱发青光眼。此外，有文献报道称，该药存在10%~15%的无应答率，即不起作用，因此并不是所有近视患者都能使用。

防控近视，最好的“药”是合理用眼，尤其是控制使用电子产品时间、注意用眼姿势。此外，适当增加户外活动不仅能锻炼身体，对近视防护也很有帮助。

美珍

## 唱歌、跳舞有助缓解帕金森病

帕金森病是一种神经退行性疾病，其发病机制与年龄老化、环境因素、遗传因素等相关。是否可以有手段来缓解

这种进展呢？帕金森病患者及广大的专科医生都在寻找方法，希望能改善帕金森病的相关症状或延缓其发展。

2020年，帕金森病诊疗专家共识认为，根据患者的不同阶段、不同状态，使用科学的综合治疗方法，如药

物、手术、康复、心理治疗，可以改善帕金森病患者生活质量。

研究表明，多种感觉器官相结合，

比如有音乐伴随的舞蹈，如果每周练习1.25小时，坚持3年以上，就可以改善帕金森病症状。

睿环