

# 药物治疗慢性失眠症的临床研究

白玉梅

(通辽市第三人民医院 内蒙古通辽 028000)

摘要：在现代社会，由于生活节奏的加快，各种各样的压力不断增大，越来越多的人开始受到睡眠问题的困扰，慢性失眠症成为一种常见病症。长期失眠对人体健康的危害极大，因此必须积极采取治疗措施。药物治疗是临床常用的治疗此病症的方法，近年来，临床在不断探索新的药物治疗方案，以期为此类患者提供更有效、更安全的治疗选择。本文将回顾当前药物治疗慢性失眠症的临床研究情况，旨在为临床治疗提供参考。

关键词：慢性失眠症；药物治疗；临床研究

在临床中，各种药物被广泛用于治疗慢性失眠症，然而，对于这些药物的长期疗效和安全性仍存在争议，尤其是在长期使用和特定患者群体中<sup>[1]</sup>。本文对相关研究进行整理和分析，总结临床用药经验，分析各种药物的治疗作用和安全性，以为临床用药提供指导。

## 1 研究方法

收集近五年研究以药物治疗慢性失眠症的相关文献，整理好后进行系统分析。经由知网、万方等数据库对文献进行收集，并将符合标准的文献提取出来，评估文献质量，对满足质量要求的文献继续进行数据的提取。研究主要对慢性失眠症患者接受药物治疗后睡眠质量、日间功能、生活质量所受到的影响进行评估。当前临床可用于慢性失眠症治疗的药物多种多样，研究旨在对不同药物治疗效果的差异进行分析，了解不同药物在该病治疗中的优势和不足，以为临床用药提供指导。

### 1.1 文献收集

经由知网、万方等数据库收集文献，所收集的文献均与药物治疗慢性失眠症相关，所涉及的内容均包含慢性失眠症患者用药后睡眠质量、日间功能、生活质量所受到的影响，并且优先选择研究方法为分组对比的文献，文献发表时间在近五年之内。

### 1.2 文献筛选和信息提取

所筛选的文献需符合以下特点：(1)以慢性失眠症患者为研究对象；(2)所研究的内容为慢性失眠症患者采用药物治疗后睡眠质量、日间功能、生活质量所受到的影响；(3)研究方法为随机对照试验或前瞻性队列研究；(4)文献发表时间为近五年之内。对收集的文献按照上述标准进行筛选，并对筛选后的文献进行系统分析，提取其中的信息，包括患者的基本资料信息、用药信息、治疗结果信息等。

### 1.3 数据分析

所使用的数据分析方法有描述性统计分析和荟萃分析。通过描述性统计分析总结和展示研究中所收集到的

数据的基本特征，呈现药物治疗的有效率、睡眠质量改善程度等关键指标；荟萃分析则是一种综合分析方法，用于对不同药物治疗方法的优势和不足进行分析，综合评估它们在治疗慢性失眠症中的效果，即对患者睡眠质量、日间功能和生活质量的影响。进行数据分析时，为了获得准确可靠的研究结果，严格遵循统计学原则。

## 2 临床用药经验

### 2.1 药物选择

当前，临床应用比较多的治疗慢性失眠症的药物类别有苯二氮䓬类药物、非苯二氮䓬类药物、抗抑郁药物、抗精神病药物等。苯二氮䓬类药物（艾司唑仑、劳拉西泮等）虽然能够改善失眠症状，但仅适宜短期使用，因为长期使用的情况下机体容易对药物形成依赖和耐药性，一旦耐药性形成，那么往往意味着患者后续需要服用更高的剂量以达到相同的治疗效果，甚至即便是大剂量用药也无法达到理想效果<sup>[2]</sup>。而且这类药物还具有一定的副作用，会对身体产生进一步的负面影响。非苯二氮䓬类药物（唑吡坦、佐匹克隆等）在治疗效果上可能不如苯二氮䓬类药物，但相对更安全，用药后很少出现依赖和耐药性等问题。抗抑郁药物和抗精神病药物在伴有抑郁或精神病性症状的失眠患者中应用比较多，并不适合所有的失眠患者，这些药物主要通过调节神经系统活动来改善睡眠质量，但也会产生副作用。

### 2.2 药物用法用量

在确定药物类别后，就要结合患者的病情及整体状况，确定药物的使用方法和剂量。通常情况下，各种用于治疗慢性失眠症的药物在使用时，都要先尝试小剂量使用，之后根据患者的耐受情况及用药后的症状变化情况，就可以适当进行剂量调整，逐步调整至有效剂量，并以此维持治疗。用药期间，需对其效果进行定期评估，并了解患者用药后的反应情况，根据这些情况确定是否继续维持治疗或者进行用药方案的调整<sup>[3]</sup>。

### 2.3 药物治疗时间

慢性失眠症的药物治​​疗通常需要较长的时间,连续数周甚至是数月都有可能<sup>[4]</sup>。但在患者症状逐渐改善的过程中,用药剂量也要逐渐减少,以防对药物形成依赖,或者产生耐药性。在疗程结束后,药物剂量也要逐渐减少,而不要突然停药,使身体平稳过渡到不再需要药物的状态,以最大程度地减少潜在的不良反应和戒断症状<sup>[5]</sup>。

#### 2.4 药物治疗副作用

当前,临床中很多用于慢性失眠症治疗的药物都有副作用,表现为头晕、恶心、呕吐、腹泻、嗜睡、便秘等,这些副作用对患者的日常生活造成不同程度的影响,甚至可能导致更严重的健康问题<sup>[6]</sup>。而且一些药物长期使用会产生依赖性,增加药物成瘾的风险,一旦患者长期依赖药物入睡,可能会导致无法自然入睡的情况,从而更加依赖药物来维持睡眠。另外,耐药性也是一些药物长期使用过程中容易出现的问题,一旦机体对某一药物产生耐药性,那么这一药物就无法发挥有效的治疗效果。还有一种情况是,如果患者服用治疗慢性失眠药物期间还同时服用其他药物,那么这些药物相互作用,也可能导致各种各样的不良反应出现。因此,在为患者用药期间,一定要加强对其反应情况的观察,及时发现和处理潜在的风险。

#### 3 结果

经过对相关文献的系统分析发现,药物治疗慢性失眠症能够获得比较理想的效果。苯二氮䓬类、非苯二氮䓬类、褪黑素等药物对于患者睡眠质量、日间功能、生活质量均有改善效果,但改善的程度有所差异。苯二氮䓬类药物,常见的如艾司唑仑、劳拉西泮等,在患者睡眠质量和日间功能的改善方面可发挥显著作用,然而这类药物如果长期使用,会使患者的身体产生依赖性和耐药性;非苯二氮䓬类药物,常见的如唑吡坦、佐匹克隆等,效果稍差于苯二氮䓬类药物,但可以减少依赖性和耐药性的发生;褪黑素是一种激素,对调节生物钟和睡眠周期具有重要作用,它不同于传统的镇静药物,因为它并不直接诱导睡眠,而是通过调整生物钟来促进睡眠,可以说是一种较为自然的睡眠辅助治疗方法,但其并不适用于所有慢性失眠症患者,通常在轻症患者中应用较多。虽然上述药物对于慢性失眠症均有一定的治疗效果,但同时这些药物也会带来诸多副作用,常见的如头晕、恶心、呕吐、腹泻、嗜睡、便秘等,具体应用过程中,一定要结合患者实际情况选择合适的药物,嘱咐患者规范、正确服用药物,并在患者用药过程中做好对其反应

情况的观察,及时发现不良反应并做好针对性处理<sup>[7]</sup>。

而除了药物治疗外,还需要综合运用心理治疗、生活方式干预等方法,帮助患者全面改善睡眠质量和日间功能,有效提升其生活质量。

#### 4 讨论

通过收集药物治疗慢性失眠症的相关文献,我们了解到很多药物对于慢性失眠症都具有治疗效果,表现在睡眠质量、日间功能、生活质量改善等多个方面。然而,药物治疗也有着诸多风险,一些可能的副作用如头晕、恶心、呕吐、腹泻、嗜睡、便秘等均使患者在身体方面产生进一步的不适,虽然这些副作用发生的概率比较小,但也需要我们提高重视。在治疗过程中,我们要对慢性失眠症患者进行全面评估,为其制定个性化治疗方案,最大程度提高治疗效果,降低治疗风险。同时,也要做好对于此类患者的健康教育和心理干预,通过综合疗法,更好地改善患者的失眠症状,提高其睡眠质量。未来,我们需要在药物治疗慢性失眠症方面进行更多的研究和探索,对目前已有的药物治疗方案进行优化和改进,开发新的药物治疗方案,以提高治疗效果和减少不良反应。此外,还要进一步研究引发慢性失眠症的原因和疾病发展的机制,为制定更有效的治疗方案提供更多的思路。

#### 参考文献:

- [1]李雁鹏,赵正卿,王雯雯,等.慢性失眠临床诊断与药物治疗研究现状[J].中国临床药理学与治疗学,2021(5):487-490.
- [2]相振友.探究耳穴揞针结合药物治疗对慢性失眠症患者睡眠质量的影响[J].中国医学文摘(耳鼻咽喉科学),2020(5):375-376.
- [3]蔡香菇.耳穴揞针结合药物治疗对慢性失眠症患者睡眠质量的影响[J].首都食品与医药,2020(10):185-186.
- [4]张兰坤,李婷婷,刘元月,等."调肝安神方"治疗肝郁血瘀型失眠症的临床疗效及其对PSQI评分的影响[J].临床与病理杂志,2020(2):345-349.
- [5]叶艺茹,王舰,吴灵敏,等.针刺联合艾司唑仑治疗失眠的效果[J].中外医学研究,2023(5):37-41.
- [6]朱凯浩,魏家,顾银银,等.分析柴胡加龙骨牡蛎汤对气郁质慢性失眠症患者睡眠质量及临床疗效的影响[J].世界睡眠医学杂志,2023(8):1768-1770.
- [7]张鑫,杨国萍,赵娟,等.苯二氮卓类药物在慢性失眠症患者中的应用对意识障碍的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2021(12):0209-0210.