

服用安眠药会上瘾吗？

据不完全统计，我国有超过50%的成年人存在难入睡、易早醒和有效睡眠时间短等失眠问题，而持续时间较长的失眠如果不能得到及时矫正，将会导致失眠者情绪失调、记忆力下降，严重者可影响正常生活和工作，甚至造成认知功能下降等大脑功能异常。值得注意的是，人类的有效睡眠时间存在较大差异，多者每天超过10小时，少者每天5、6小时，甚至3、4小时，只要次日精神充沛，各项生理机能正常，不影响日常生活和工作，较短的睡眠时间并不会导致健康问题。真正需要关注的是那些经过一夜的睡眠仍觉得疲惫和困倦，并且伴有心理或神经精神症状的人群。

从古至今，失眠问题一直在困扰着人们。一千多年前的北宋著名政治家、文学家范仲淹曾在《苏幕遮·怀旧》一词中写到：“黯乡魂，追旅思，夜夜除非，好梦留人睡。明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪”。生动地描绘出一位夜深人静时独倚高楼，对月孤饮，借酒浇愁的失眠者形象，也反映出古代中国还没有一种有效的药物能够治疗失眠，人们只能依赖酒这种发酵产物来短暂抑制中枢神经系统，以期获得片刻的慰藉。

近代以降，伴随着西方工业革命，由德国化学家合成的一种化合物偶然之中被发现具有良好的镇静和催眠作用，这就是世界上第一个安眠药水合氯醛，它诞生于1832年，也曾被广泛地应用于外科手术麻醉。由于其安全空间太小，治疗剂量的4到5倍即可导致急性中毒，因此，随着巴比妥类药物的出现被逐步淘汰。

巴比妥类药物是临床医学史上真正意义的第一代安眠药，有意思的是它也同样由一位德国化学家在1864年合成，后经结构优化演变成为一类镇静安眠药，并于1904年正式对外发售。其镇静催眠作用良好，缺点也显而易见，那就是耐药性、成瘾性以及严重的呼吸抑制。为了寻找更加安全有效的安眠药物，世界各大药企经过半个多世纪的努力，终于在1957年由瑞士罗氏制药的一位化学家合成了第二代安眠药，苯二氮草类，即大家所熟知的安定类药物，如安定、佳静安定、舒乐安定等。其镇静安眠效果更好，副作用更小，安全性较高，但仍具有一定的依赖性，上市后曾高居处方药的第一位，并一直沿用至今。

二十世纪末，伴随着医学生理学和药理学的研究进展，安眠药的研发进入一个新的高峰，非安定类（苯二氮草类）药物出现在人们的视野里，如唑吡坦、佐匹克隆等。此类药物的特点是快速助眠，几乎没有戒断反应，一经上市便受到广泛好评，被称为第三代安眠药。除此之外，临床上常用的一些精神类药物如抗抑郁药、抗焦虑药和抗精神病药等均有不同程度的镇静安眠作用。

了解了安眠药的发展过程及大致分类，也就基本掌握了如何针对不同失眠问题选择相应种类

药物的方法。目前临床用于帮助睡眠的药物主要为第二代和第三代安眠药，其中安定类大多兼具镇静作用，适用于伴有焦虑情绪的患者，其又分为长效和中效，长效药如安定、氯硝安定等，适用于容易早醒的患者，能有效延长患者睡眠时间；中效药如佳静安定、舒乐安定等，可用于改善睡眠不深且伴有焦虑情绪的患者。而第三代的非安定类药物能快速助眠，作用时间较短，不良反应较少，更多用于难入睡的患者和老年人群。只要在医生的指导下规范使用，安眠药的副作用是完全可控的。大量的医学研究表明，长期失眠所造成的危害远远大于合理使用安眠药所带来的副作用。

尽管人类发明了一个又一个治疗失眠的药物，但不可否认的是，它依然如影随行，高居成年人疾病排行榜的前列。还有一些人出于对安眠药成瘾性的恐惧，热衷于服用保健品来改善睡眠。目前市场上常见的助眠保健品通常都是一些大脑抑制性神经递质的补充剂，长期服用同样会产生药物依赖等副作用，却因为是保健品，反而能大行其道，所产生的问题正日益突显。因此，如果出现睡眠方面的问题，还是应该第一时间咨询专业医生，在其指导下合理使用处方安眠药或选择助眠保健品，才是正解。

上海市第六人民医院，上海交通大学医学院附属第六人民医院全科医学科主任 郭跃武

你有“洗肛门”的习惯吗？

■ 茜茜

肛门是人体连接肠道和外界的一种器官，有了肛门的存在，才可以将肠道当中的垃圾废气等排出。肛门是对人体正常生命活动非常重要的器官，而很多人往往都忽略掉了对于肛门的养护，从而造成一些疾病，比如常见的痔疮。

痔疮的形成有多种因素，有些人日常生活习惯不好，饮食不健康，容易便秘、腹泻等等，都容易患上痔疮，还有可能导致其他的肛周疾病。

通常情况下，绝大多数人都是在患病之后才会注重肛门的日常清洁问题。当没出现问题的时候往往都没有清洗肛门的习惯，那么就介绍一下平时洗肛门有什么好处。

一、减少肛周病的发生

人在排便之后，用纸擦干净以后也容易会有大便的残留，从而滋生细菌。日常生活当中，当肛门周围是潮湿的状态，又不透气，那么也容易产生细菌，从

而造成肛周疾病。

另一方面，现代人更多的时间是坐着的状态，在办公室里一坐就是八个小时以上，不利于血液循环。当血液循环受阻的情况下，也会影响肛周健康，容易出现肛周瘙痒和肛周感染等问题。

以上这两种情况通过清洗肛门都会有所缓解，清洗肛门可以减少大便的残留物，减少滋生细菌。在清洗的过程中也可以改善下半身肛周部位的血液循环，肛周部位也会变得更加舒适，从而降低肛周病的发生。

肛门湿疹也是非常容易出现的一种疾病，而且特别容易反复，对于患有疾病的人来说是饱受折磨。尤其是日常现痒痒的情况，会给人一种抓心挠肝的感觉，而且位置较为特殊，不方便解决。

养成清洗肛门的习惯，可以使肛门周围的皮肤一直是干净清爽的状态。减

少细菌的滋生，能够促进血液循环，肛门湿疹发作率会降低。

二、减少妇科疾病的发生

对于女性来说，每天清洗肛门更是有着很多的好处。女性的生殖器是开放式的结构，距离肛门非常近，所以一旦滋生细菌就会直接波及女性的泌尿系统和阴道。

一旦发生感染，相关的疾病和炎症都会出现，这也是女性常见妇科疾病的原因。养成每天清洗肛门的习惯，可以减少细菌的滋生，不会波及女性身体的其他组织。

从而不会频繁地出现妇科疾病，身体更健康。因为女性身体结构相对特殊的原因，往往都会忽略掉肛门和其他器官的关联，从而造成妇科疾病。每天养成清洗肛门的习惯，就可以直接解决这一问题。

三、预防皮肤疾病，保持局部皮肤舒适

对于长时间坐着不运动的人群来说，如果肛周部位的皮肤清洁没有做到位，特别容易诱发一些局部的皮肤疾病。

例如，毛囊炎或皮脂腺囊肿等等。

经常性的清洗肛门，可以保持皮肤干燥状态，舒适的同时又可以预防皮肤疾病。在清洗肛门的过程中，如果有问题也可以及时发现，及时治疗，减少一些重症疾病的发生。

清洗肛门的皮肤，可以将很多的排泄残留物洗掉，没有细菌的生成也不会有异味的存在。这可以使局部的皮肤变得更加清爽干净，一整天都是舒适的状态。

综合以上建议，大家一定要注重肛门卫生。这样就可以保持肛门健康，减少很多疾病的发生。需要注意的是，在清洗肛门的时候，尽量使用温水，水温不要太烫。

水温最好控制在35~40℃之间，这是人体皮肤可以接受的舒适状态，不会使皮肤受到伤害。建议大家在洗肛门的时候，另外准备一个盆儿，分开进行使用，养成良好习惯，保持健康状态。

在清洗完肛门之后记得擦干，不要为细菌创造环境。另外也要注重贴身衣物的清洗，在每天清洗肛门的时候，要注重及时换洗内裤。