

为什么老年人失眠不建议服用此类安眠药？

[康健中医 曹亚飞](#)

www.wcmclinic.com

不少失眠的老年人，因长期服用**苯二氮卓类（俗称安定类）**安眠药，出现了药物依赖、反应迟钝、乏力和跌倒等问题。

我们常用的苯二氮卓类安眠药有阿普唑仑、艾司唑仑、地西泮、劳拉西泮、氯硝西泮等，此类药物有抗焦虑作用，对于入睡困难、睡眠时间不足、梦多的病人有较好的疗效。但它们的不良反应也较多，使用后会出现日间困倦、头昏、肌张力减退、认知减退等副作用，长期使用易产生药物依赖。

相对于年轻人，老年人药物代谢的水平较低、头脑反应较慢，运动协调性较差，睡眠时发生呼吸暂停的比例也较高，例如老年人即使用半量的艾司唑仑也易发生呼吸抑制。因此，老年人使用该类药物一定要慎重，最好从最低的有效剂量开始，以减少意外事件的发生。

老年人可以选择改善睡眠的药物很多，只要合理地选择和使用，就能在改善睡眠的同时减少药物依赖等副作用的发生。