

应对老人使用镇静安眠药物

老人、家人和护理者资讯



请阅读本手册,了解:

- 什么是镇静安眠药物?
- 镇静安眠药物的风险。
- 替代药物和治疗选择。



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

什么是镇静安眠药物？

近三分之一的加拿大老人服用安眠药。这些药物被称作镇静安眠药物。苯二氮平类受体激动剂，又称BZRAs，是加拿大，特别是加拿大老人，最常用的处方类镇静安眠药物。BZRAs通过减缓大脑和脊髓的活动起作用。



医护人员开BZRAs和其他类似镇静安眠药物是为了治疗睡眠问题。他们也可能为了治疗其他疾病(例如焦虑、癫痫和酒精戒断)开这些药物。虽然这些药物有时候可以在短期内对失眠和焦虑有一点作用，但是会渐渐失效并让人产生药物依赖。尽管如此，仍然存在严重的副作用。通常老人应首先尝试非药物疗法。有一些改善睡眠或减轻焦虑的更加安全有效的方式。

很多BZRAs和其他镇静安眠药物都可能对老人构成风险，如果长期使用，应进行标记并审查。如果您不确定，请咨询药剂师或初级医护人员。

镇静安眠药物的种类



阿普唑仑(赞安诺)

地西洋(烦宁)

替马西洋(乐思妥)

阿米替林(依拉维)

艾司左匹克隆(鲁尼斯塔)

三唑仑(酣乐欣)

溴西洋(立舒定)

氟西洋(当眠多)

扎莱普隆(思它诺)

氯二氮平(利眠宁)

劳拉西洋(阿提凡)

唑吡坦(思诺施/安必恩)

氯硝西洋(利福全)

硝西洋(莫加顿)

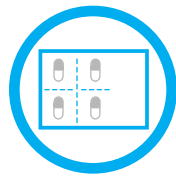
佐匹克隆(宜眠安)

二钾氯氮(创欣宁)

奥沙西洋(舒宁)

镇静安眠药物有哪些风险？

镇静安眠药物可能造成很多副作用，特别是长期服用会产生依赖性。除了特殊情况外，这些药物绝不应该长期服用。如果医生给您开了BZRAs，通常您不应连续服用4周以上。BZRAs可以在几天或几周内帮助缓解焦虑和睡眠问题，但是长期服用可能对身心健康造成危险。此类药物会让您的大脑功能变差，让您的反应变慢。



所有镇静安眠药物都对老人有特别的额外风险。老人比年轻人对药物的作用可能更加敏感。此外，这些药物可能在他们体内停留的时间更长。

对老人而言，使用苯二氮平类药物可能导致：

- 昏昏欲睡
- 白天疲劳
- 跌倒
- 骨折
- 神智不清
- 记忆和注意力问题
- 就医
- 车祸



服用苯二氮平类药物的潜在风险通常超过它们的潜在益处。如果您服用镇静安眠药物，则不应同时服用：

- 大麻
- 酒精
- 类鸦片药物
- 其他镇静安眠药物

随着年龄增长,您的身体会发生很多变化,包括身体处理药物的方式。药物会在您的体内停留更长时间。随着年龄增长,这意味着这可能让您感觉疲劳和虚弱。这也可能妨碍您的平衡,让您的思维变得缓慢,让您的其他感觉不那么灵敏。请与您的初级医护人员、心理健康临床医师或药剂师进一步探讨这个问题,因为其他治疗方式也可以减轻焦虑和改善睡眠。

镇静安眠药物的替代药物

在缓解焦虑和改善睡眠方面,很多治疗方式都被证明比BZRA更安全有效。请记住,焦虑和睡眠问题有时可能是抑郁造成的。请咨询您的初级医护人员或心理健康临床医师,让他们帮助确定您是否患有抑郁症以及哪种治疗方案最好。

改善睡眠的方法:

- 尽量每天晚上在同样的时间上床,早晨在同样的时间醒来。
- 在椅子或沙发上阅读或看电视,而不是在床上。
- 睡前深呼吸或做放松练习
- 睡前不要使用任何可能让您清醒的东西,例如酒精、咖啡因或尼古丁
- 请阅读《应对老人睡眠问题》手册,其中有更多建议和资源



改善焦虑的方法:

- 告诉咨询师、治疗师、心理健康临床医师或家人您的感受
- 尝试放松技巧,例如拉伸、瑜伽、深呼吸和冥想,帮助缓解紧张
- 阅读《如何识别和应对焦虑》手册,其中有更多建议和资源

重要的是向您的初级医护人员了解更多这方面的资讯以及不使用药物解决焦虑和睡眠问题的其他方法。

如何安全减少和应对使用镇静安眠药物

如果您是老人,目前正在服用BZRAs或另一种镇静安眠药物,请咨询您的初级医护人员、心理健康临床医师或药剂师停止服用镇静安眠药物是否对您而言是正确的选择。



突然停止镇静安眠药物可能导致令人不快的戒断反应。为了避免该反应,您的医护人员可能与您商量并为您设计一个非常缓慢地减少剂量的计划。开始减少剂量之后,您也许可以考虑完全停药。您的医护人员也可以帮助您使用非药物疗法来改善睡眠和减轻焦虑,这些疗法已经被证明是安全有效的。

长期使用BZRAs的人可能出现戒断症状,甚至使用几周的人也可能出现这些症状。戒断症状可能出现,但是通常较为轻微,持续时间也不长(几天至几周)。

戒断症状可能包括:

- 焦虑
- 暴躁易怒
- 失眠
- 出汗
- 恶心/呕吐
- 腹泻



镇静安眠药物减量的益处:

- 降低跌倒风险
- 更为敏捷,更有精力
- 可能提高思考能力和记忆力

为了避免令人不快的戒断症状,您应该逐渐减少剂量。在初级医护人员或药剂师的协助下使用减量计划可以将戒断反应降到最低,有时可以避免戒断反应。

治疗选择

如果您正在服用苯二氮平类药物,但想要停药,您的初级医护人员或心理健康临床医师可以和药剂师一起制定一个计划,缓慢地减少您服用的剂量。突然停止服用这类药物可能导致令人不快的甚至危险的戒断反应。



您的初级医护人员或心理健康临床医师还可以帮助您寻找减轻焦虑和改善睡眠的替代疗法。

下一次看诊时:

- 1) 写下您想要问的问题,这样您就可以在看诊时咨询所有您需要问的问题。
- 2) 请一位家人或朋友陪您前往,为您提供支持。
- 3) 如果您正在服用镇静安眠药物,请咨询关于该药物的风险和益处的更多资讯。问一些关于镇静安眠药物的使用、风险和益处的问题,这会帮助您做出关于您的健康的更好的决定。
- 4) 每年请您的初级医护人员或药剂师提供对于您的药物的完整评价,这些评价可以帮助您发现这些药物的潜在问题,看出哪些应该改变或停止。



我在哪里可以找到更多资讯?

加拿大老年人心理健康联盟

提供物质使用、成瘾和心理健康资源和工具。



<https://ccsmh.ca/substance-use-addiction/benzo/>

加拿大物质使用和成瘾中心 (CCSA)

提供成瘾、物质使用和处方药资源以及治疗方式资讯。

<https://ccsa.ca/>

CONNEX ONTARIO

ConnexOntario向有酒精和药物、心理和/或赌博问题的人群提供免费和保密健康服务资讯。每天24小时提供资讯和转诊服务。

电话: 1-866-531-2600

线上: www.connexontario.ca

社区成瘾外展服务计划 (COPA)

COPA计划帮助抗争影响其日常生活的成瘾的55岁及以上成人。服务包括: 服务区范围内的治疗、前往客户家中探视、减轻伤害、动机式访谈/咨询和寻解导向治疗。

电话: 416 248 2050 (上午9点- 下午5点)

线上: <http://www.reconnect.on.ca/communityhealthservices>

加拿大心理健康协会

加拿大心理健康协会在全加拿大提供心理健康和物质使用及成瘾服务, 包括: 团体疗法, 住院治疗, 12步支持小组和社区治疗。

电话: 1-800-875-6213

线上: <https://ontario.cmha.ca/>

成瘾和心理健康中心 (CAMH)

成瘾和心理健康中心提供成瘾咨询服务, 也是关于成瘾、应对策略和其他资源的资讯来源。

电话: 1-800-463-2338

线上: www.camh.ca

本系列中的相关资源

- 应对老龄带来的物质使用和成瘾症
- 老人安全用药

本系列中的更多健康资源：

- 预先护理计划: 如何开始交谈
- 酒精与健康
- 钙、维生素D和骨骼健康
- 记忆问题一般建议
- 随着年龄增长改善营养
- 改善尿失禁
- 健康长寿: 健康老龄化指南
- 应对护理者的压力
- 应对慢性疼痛
- 老人应对常见心理健康问题
- 应对轻度认知障碍、阿尔茨海默症和其他失智症
- 应对多种慢性健康问题
- 应对便秘
- 应对老人睡眠问题
- 预防家中跌倒
- 识别和应对焦虑
- 识别和应对神志不清
- 识别和应对抑郁
- 识别和应对听力丧失
- 替代决定人和委托代理人
- 了解姑息治疗选择

本系列中的更多社区资源：

- 虐待老人
- Meals on Wheels
- 社区交通方式
- 如何登记Wheel-Trans
- 老人住房选择
- 驾驶评估服务
- 辅助器具计划的行动辅具资助

请访问www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation 了解有关老人、家人和护理者的更多资源。

本资料仅用于提供信息,不可替代专业医疗建议、诊断或治疗。请向医护人员咨询有关具体医疗问题的建议。本材料可复印,仅供非商业目的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and
Hilda Katz
Foundation



Mon Sheong Foundation 和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供资金,帮助支持健康老龄化教育资源的印刷和翻译。

老年人事务部通过 Seniors Community Grant Program (老年人社区补助金计划) 向本活动提供资金支持。