

# 睡不着学学“睡眠经”

都说春眠不觉晓,可春天来临时,却有很多人被失眠困扰。3月21日是世界睡眠日,今年的主题为“良好睡眠 健康中国”。医生睡不好会怎么做?让我们一起看看医学专家的睡眠养生经。

## 入睡困难时做意念功

我一旦察觉到自己入睡困难,就会在临睡前平躺在床上,用腹部做深呼吸,

想象气息凝结在肚脐下三寸的“下丹田”处,做意念功,从下丹田向后阴及背部大椎至头顶下到膻中穴到脐中神阙至下丹田,想着想着,睡意就降临了。建议:如果在失眠的同时感觉心烦、口干、手心发烫,有可能是心阴不足导致的失眠,可将20克银耳、20克百合和适量蜂蜜同煮服用,能养心阴、缓解失眠;如果在失眠的同时感觉脸色发白,心悸胸闷,可能是心血亏虚导致的

失眠,可将20克红枣和20克桂圆肉同煮服用;脑力劳动者入睡困难,可用益智仁20克煮水喝,或山萸肉15克、酸枣仁15克煮水口服;如果睡不好的同时还多汗,可用20克百合、20克淮小麦、15克五味子煮水喝。(辽宁中医药大学附属医院心血管内科教授 张艳)

## 告诉自己失眠不算事

我失眠时会在心里告

诉自己,偶尔睡不好根本不算事,过段时间,失眠自然也就好了。我发现身边很多人仅有一两次失眠,就给自己定义,反复强调,进而造成恶性循环。

除了病理性失眠外,绝大多数人失眠是心因性的,他们大都有个通病,就是太把“睡不着”当回事,总想着这事,反复暗示自己。对待睡眠,应有颗平常心,别把轻微失眠当回事,不要给自己严格规定睡眠

时间。但熬夜不应该。(沈阳军区总医院神经内科副主任医师 李晓秋)

## 失眠时自制百荷香寐饮

工作过于繁忙时,我也会熬夜,我这人熬夜几天后,就会有一段时间入睡困难,睡不实,同时眼干、口干等不适都会相继出现。一般这个时候我就会给自己做一碗“百荷香寐饮”:用适量的百合、莲

子、大枣、桂圆煮水饮用。有句话叫“若想不失眠、煮粥加白莲”,白莲具有很好的健脾、安神的作用。此外,如果肝郁气滞,比如爱叹气、胸闷等,可以多吃些黄花菜。黄花菜炖脊骨汤对治疗失眠很有好处,里面也可加些大枣、枸杞。(中国人力资源和社会保障部教育培训中心特聘中医养生专家 赵利仁)

(据《快乐老人报》)



## 漱口水不要常用

漱口水可以分为口腔保健类漱口水和药用漱口水两种。两类漱口水均不能吞咽、不宜长期使用,特别是治疗性漱口水更要慎用。

保健性漱口水通常在超市就能买到,建议大家一般用三天就停一天,每次饭后含漱1~5分钟即可,避免长期使用的副作用。

药用漱口水一般由医生开具,主要用于牙周炎、牙龈炎、口腔黏膜病等病的辅助治疗及拔牙后感染的预防。在拔牙术后,如无大量出血,24小时后可用漱口水。疾病痊愈后,应停用。

漱口水不能代替常规刷牙,且儿童慎用。建议刷牙或清水漱口后再用漱口水漱口。(据《快乐老人报》)

## 咽痛咽痒“消炎”无效

常有患者咨询:为什么用了多种抗生素消炎,我的慢性咽炎就是没效呢?

这是因为慢性咽炎并非细菌感染性疾病,出现的症状也不以红、肿、热、痛、化脓、发热等“炎”症为主,抗生素非必选。认为“咽炎”就该“消炎”其实是一种误区,许多患者在使用抗生素后,不但无效果,反而会出现不良胃肠反应。同样,许多有清热解毒、消肿止痛作用的中成药,如六神丸、牛黄消炎丸、六应丸、清咽滴丸、清热解毒丸等,也不适用于慢性咽炎。慢性咽炎需养阴润燥,对症下药。一些中成药如西瓜霜含片、参梅含片、金嗓利咽丸、玄麦甘桔颗粒、金果饮等有润喉功效,可起到辅助作用。(据《快乐老人报》)

## 不明原因耳鸣服石菖蒲

导致耳鸣的原因有多方面,如外感寒暑湿燥、肝肾不足等。对于不明原因的耳鸣,可取石菖蒲20克、生甘草10克,先冷水浸泡1小时,加适量水煎服,每日2次,每次1剂,10天为一个疗程。(据《银川晚报》)

## “退烧神药”安乃近已走到绝境?

在几代人记忆中的“退烧神药”安乃近,因为其多发严重的副作用,一直以来颇遭专家诟病。国家药监局3月17日发布公告,对安乃近药品,包括各类剂型,或进行停产停售,或修改说明书,向患者提供更严格的警示。

相关专家表示,这基本上相当于对此类药物判了“死刑”。

在这份3月17日发布的《关于注销安乃近注射液等品种药品注册证书的公告》(2020年第29号)和《关于修订安乃近相关品种说明书的公告》(2020年第34号)中,要求停止安乃近注射液等品种在我国的生产、销售和使用,对安乃近片、重感灵片、重感灵胶囊、复方青蒿安乃近片等品种说明书进行修订。

## 多国禁用 欧美多为兽用

安乃近是吡唑酮类解热镇痛药,在我国上市时间较早,制剂种类包括口服制剂、注射剂、滴鼻液等。在很多国人的印象中,安乃近特别是小白片是过去家中常备的退烧药。然而,这类全国畅销的“退热神药”,由于严重的副作用,甚至足以致命,在美国、澳大利亚、挪威、菲律宾等近30个国家已被禁止销售、撤市或限制使用,目前在欧美主要为兽用。

研究显示,安乃近临床应用有引发白细胞缺失、粒细胞减少症的风险,还可能引起再生障碍性贫血、自身免疫性溶血性贫血、荨麻疹、剥脱性皮炎等病症,其中,致死性粒细胞缺乏为其

最严重的副作用。我国国家药品不良反应监测中心发布的药品不良反应信息通报多次涉及该药品。

## 国内上千家企业生产

而在国内,安乃近仍是很多国人常用的退烧药,目前国内有上千家企业生产安乃近类药物。

记者查询国家药品监督管理局官方网站,数据显示,截至2020年3月20日下午6时,我国有安乃近相关药品生产批准文号1137条,生产企业近千家。包括“安乃近注射液”“安乃近滴剂”“安乃近滴鼻液”在内的品类已下架,保留“安乃近片”“安乃近”“复方青蒿安乃近片”以及包含安乃近成分的“重感灵片”“重感灵胶囊”等5个种类。

2019年9月6日,中国药学会发布的《关于发布第五批过度重复药品提示信息公告》中显示,安乃近已有批准文号1297个,已有生产企业852家,而三年内注销批文仅为38个,注销企业仅为35家。

记者查阅国家药品供应保障综合管理平台发现,2020年2月以来,云南、山东、海南等省份仍对安乃近片、安乃近注射液等进行了集中采购。据药智网数据显示,安乃近注射液各省中标价格为1角~3角/支,安乃近片为43元~85元/瓶(100片)。

“我们企业是全球最大的安乃近原料药生产厂家,一年大概生产1万吨原料药。”山东新华制药有限公司原料药销售部经理张培华(化名)此前告诉记者,安乃近原料药主要用于生产片剂与针剂,“目前全国各

地的大小药厂,都从我们这块儿购进原料药。针剂使用比较多,主要集中在乡镇。片剂使用的比较少。”

此前,记者登录20款健康类手机软件(APP),其中15款可以购买到安乃近相关药品,占总数的75%;“药房网”可购买到不同厂家或不同规格的安乃近药品86种,可供购买的商家多达740个,遍及北京、上海、天津、重庆等上百座城市。记者近日再次查询淘宝、拼多多、叮当快药等各大健康类APP,其中人用安乃近注射液均已下架,所出售安乃近注射液均为兽用,多个平台已下架人用安乃近片,仅有少量平台在售且药品型号大幅减少;“药房网”安乃近相关信息已修改为“该商品仅做信息展示,请前往实体店购买”。

## 已上市产品须召回销毁

国家药品监督管理局此次发布的《关于注销安乃近注射液等品种药品注册证书的公告》认为,安乃近注射液等品种存在严重不良反应,在我国使用风险大于获益,根据《中华人民共和国药品管理法》第八十三条规定,决定自即日起停止安乃近注射液、安乃近氯丙嗪注射液、小儿安乃近灌肠液、安乃近滴剂、安乃近滴鼻液、滴鼻用安乃近溶液片、小儿解热栓在我国的生产、销售和使用,注销药品注册证书(药品批准文号)。已上市销售的安乃近注射液等品种由生产企业负责召回,召回产品由企业所在地药品监督管理部门监督

销毁。

《关于修订安乃近相关品种说明书的公告》指出,对安乃近片、重感灵片、重感灵胶囊、复方青蒿安乃近片采取修订说明书的风险控制措施,增加安全警示信息,限制适用人群和适应证范围。

其中,《安乃近片说明书修订要求》从警示语、适应证、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项、孕妇及哺乳期妇女用药、儿童用药等八个方面要求安乃近片说明书进行修订。《要求》将该药适应证修订为“用于急性高热时的退热,也可用于急性疼痛的短期治疗,如头痛、偏头痛、肌肉痛、关节痛、痛经等”,并明确指出该药可能引起血液系统严重不良反应,一般不作为首选用药,仅在病情急重,且无其他有效药品治疗的情况下使用,禁用于18岁以下青少年儿童、妊娠晚期妇女。

“此次公告,尽管国家药监局没有直接撤市安乃近片,但增加上述警示后,我认为基本上就算对它宣判‘死刑’了。”问药师创始人、原北京和睦家医院药师门诊主任冀连梅表示,修订要求中提到的适应证“仅在病情急重,且无其他有效药品治疗的情况使用”基本是不存在的,“新修订的适应证,基本都有其他药物可以替代,没有必须使用安乃近的情况。如果是其他药物都无效的危急重症患者,通常很难再口服用药。加上18岁以下儿童禁止使用,这个药今后应该没什么人用了。”冀连梅解释。(据《健康时报》)