

# 上了年纪睡不好,吃安眠药会上瘾吗?

年纪大了,容易失眠,时间长了白天精神不好,血压升高,心脏不舒服,情绪烦躁低落……

因为年龄的关系、神经功能退化和褪黑素分泌发生变化,老年人的睡眠节律往往前移,表现为早睡早起。

此外,老年人罹患躯体疾病多,例如脑梗、帕金森病、冠心病、呼吸道疾病、消化道疾病、泌尿道疾病、关节疼痛等,这些疾病本身会引起失眠,而有些相关治疗药物还会加重失眠。

最后,有些老人缺乏家人的关爱,出现心理问题,导致失眠。

治疗。区别在于短期失眠主要去除了诱因,按需间断服用促眠类药物,而慢性失眠往往需要抗抑郁和焦虑类药物合并促眠类药物。

认知行为治疗是目前失眠的首选治疗方法,主要包括以下4个方面:



方面:

### (1)睡眠卫生教育

比如日间减少兴奋类食物如咖啡和茶的摄入,尤其在下午或晚间。避免吸烟,尤其在睡前。进行规律的锻炼,但不要在睡前3小时剧烈运动。避免打盹,尤其在傍晚。保持规律的起床和睡觉的时间。避免

在床上看书,看电视、手机等。卧室环境要黑暗、安静、温度偏冷、通风和整洁,床和被子要舒适。从睡眠中醒来不要看钟表。

### (2)睡眠的刺激控制疗法

建立正确的睡眠与床及卧室的反射,只有感到瞌睡时再上床,如在20分钟左右不能入睡,应起床至另一处,在偏暗的环境中做一些放松的活动,直至有瞌睡的感觉时再上床。不管夜里睡了多久,都必须在早上定时起床,避免日间打盹或躺在床上。

### (3)睡眠限制疗法

减少夜间在床上的觉醒时间,禁止日间打盹,使得卧床时间尽量接近患者的实际睡眠时间。当睡眠效率增加,逐渐延长床上时间。当睡眠效率降低,逐渐缩短床上时间。

### (4)放松训练和认知治疗

睡前做一些放松训练,例如呼吸放松或肌肉放松等,改变错误的

失眠认知等。

### 吃安眠药会上瘾吗?

目前医院处方的安眠药主要是两种,一种是传统的苯二氮草类安眠药,就是大家常说的安定类药物,例如艾司唑仑、阿普唑仑、氯硝西洋等。虽然这些安定类安眠药耐受性好,但容易出现日间思睡、头晕头痛、行走不稳和记忆力减退,持续使用数周会出现依赖性,就是大家常说的“上瘾”。

另一种是新型非苯二氮草类安眠药,例如唑吡坦、佐匹克隆、扎来普隆等,这些药物副作用较少,但仍有部分患者出现头痛、睡眠行为障碍(梦游等),长期使用也可出现依赖性,但相对传统的苯二氮草类安眠药来说,副作用和上瘾性较少。

建议老年人出现失眠症状,及时到医院睡眠专科进行评估,及早在医生指导下启动失眠的规范化治疗。(据《学习强国》)

## 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)  
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

**15548876987 13354876987 0471-6635651**  
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**  
乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 关于解除呼和浩特市裕景天出租汽车有限责任公司与王建玄签署的《呼和浩特市出租车运营合同》及相关补充协议的公告

兹有王某玄(身份证号:1422021989\*\*\*\*2116)与呼和浩特市裕景天出租汽车有限责任公司(以下简称“我公司”)于2023年12月26日签署的《呼和浩特市出租车运营合同》及相关补充协议(以下简称“合同”),合同约定王建玄承租我公司车牌号为蒙AY5562的营运车辆,现因王建玄违反合同补充协议第一项规定:未缴纳合同约定期间的安全保证金。公司多次电话联系,由于王建玄电话处于关机状态,一直未联系到王建玄本人。其行为已经严重违反合同约定,致使合同无法实现,公司现根据合同补充协议第一项规定:属王建玄违约,可按违约解除。自公告后30天内请王建玄与我公司联系解除事宜,逾期,上述合同解除。

公告人:呼和浩特市裕景天出租汽车有限责任公司  
2024年5月10日

### 呼和浩特市公共交通有限责任公司关于终止代理授权书的声明

呼和浩特市公共交通有限责任公司对内蒙古博洋广告有限公司代理公交车体广告的公告,因该广告体广告已拆除,我公司已解除与内蒙古博洋广告有限公司签订的代理授权书,并收回了我公司代理经营授权。为保障我合法权益,我声明如下:

一、自本公告发布之日起,内蒙古博洋广告有限公司任何与本公司广告代理有关联的任何文件均与本公司无关,我公司已不再授权内蒙古博洋广告有限公司代理经营授权。

二、凡冒用我公司名称或冒用我公司人员以我公司名称在社会平台发布各种广告行为,此类行为均与我公司无关,且严重损害我合法权益,凡冒用我公司及公司人员名义进行任何欺诈行为的单位或个人,一经查出,我将追究其民事及刑事责任,我行为有权追究其相关责任和给我公司造成的损失。特此声明。

呼和浩特市公共交通有限责任公司  
2024年5月8日

### 赛罕区人民政府(呼和浩特市金山高新技术产业园区)2024年度第48批次建设项目社会稳定风险评估公示

根据《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估实施办法》(内党办发〔2017〕7号)、《内蒙古自治区重大决策社会稳定风险评估工作操作规程(试行)》(内党办发〔2016〕11号)等文件要求,现将本项目社会稳定风险评估的有关事项公告如下:

- 一、建设项目名称:**赛罕区人民路(呼和浩特市金山高新技术产业园区)2024年度第48批次建设项目
- 二、建设单位:**国家管网集团北方管道有限责任公司呼和浩特市分公司
- 三、建设地点:**呼和浩特市赛罕区金河镇后白庙村
- 四、项目建设规模及内容:**赛罕区人民政府(呼和浩特市金山高新技术产业园区)2024年度第48批次建设项目位于赛罕区金河镇后白庙村,占地面积8.9263公顷。用地性质为国家管网集团北方管道有限责任公司呼和浩特市分公司,建设内容为呼和浩特市赛罕区后白庙-鄂尔多斯成品油管道工程呼和浩特首站。
- 五、社会稳定风险评估主要方式:**1.发布公告。向社会和工程实施区进行公示、公告;2.走访群众、问卷调查。深入了解项目建设和运营对周边群众、企业、单位、商户、业户等的影响;3.召开座谈会。征求与本项目有直接利益关系的群众和有关方面的意见。
- 六、征求公众意见的主要事项:**1.本项目建设对当地社会稳定的影响;2.本项目的建设对当地经济发展的作用;3.本项目建设是否影响公共利益,有何诉求;4.对本项目的建设持何种态度;5.对本项目建设意见和建议。
- 七、征求意见方式:**自本公告发布之日起15日内,任何单位和个人若有意见或建议可直接反馈于国家管网集团北方管道有限责任公司呼和浩特市分公司和内蒙古博洋工程咨询有限公司。联系人:任俊林,联系电话:15621937685,邮箱:942392456@qq.com

### 声明

包头市中鹿旅行社有限公司及下榻分公司,营业部门于2020年1月起已停止使用纸质境内旅游合同,即日起所有使用“中鹿旅行社”名义签订的纸质旅游合同所产生的一切法律后果,概由行为人承担全部法律责任,与中鹿旅行社无关。特此声明。2024年5月14日

### 减资公告

根据2024年5月13日股东会决议,内蒙古泽森园林绿化工程有限公司(统一社会信用代码91150103399718080C)拟将注册资本由800万元整减少至50万元整,现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

### 致歉信

尊敬的领导、同事社会各界:你们好!今天我怀着万分愧疚及懊悔写下这份道歉信以表示我自己处理家庭矛盾不当,给前妻以及单位带来的不良负面影响,表示由衷的歉意!

由于自己在处理家庭矛盾的这件事上一直存在偏激行为,同时在争吵时言语过激,甚至有时发生肢体冲突,导致我一直不知怎么面对的孩子,也不知面对我的前妻。以上种种行为已经构成了我们感情破裂的导火线,才变成如今的分道扬镳。

对于之前所发生的所有事情,我在此深表歉意,我认识到我的错误给前妻和单位带来了很大的伤心和困扰,对此我深感愧疚。特此做出道歉,希望可以对方及社会的谅解。

道歉人:陈伟 时间:2024年5月14日

### 内蒙古永太化学有限公司年产2000吨2,3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目征求意见公示

(一)建设项目名称及概要:1.项目名称:内蒙古永太化学有限公司年产2000吨2,3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目。概要:项目位于乌海高新技术产业开发区内蒙古永太化学有限公司现有厂区内,建设年产2000吨2,3-二氯硝基苯和4000吨2,5-二氯硝基苯项目。2.主要污染源及治理措施:(1)废气:有机废气经预处理后RTO处理后排放。氯化废气经碱喷淋处理后排放。(2)废水:废水排入一期项目污水处理站处理,处理后的污水通过园区管网排至园区污水处理站。(3)噪声:采取合理布局,选用低噪声设备、建筑隔声、加强绿化等措施减轻对周围环境影响。(4)固废:各类固废分类收集、贮存及处置后对周围环境影响较小。

(二)建设单位名称和联系方式:内蒙古永太化学有限公司,李部长:15702447587

(三)承担评价工作的环评机构名称和联系方式:内蒙古晓山环保科技有限公司,白工:13384892766

(四)环境影响报告书征求意见稿链接: <http://www.yongtaitech.com/> 可至内蒙古永太化学有限公司查阅纸质报告书。

(五)征求意见的公众范围:受建设项目影响范围内的公民、法人或者其他组织的代表。

(六)公众意见表的网络链接链接: <http://www.yongtaitech.com/>

(七)提交公众意见表的方式和途径:1324890352@qq.com

(八)公众提出意见的起止时间:公示之日起5个工作日。

### 债权债务清算公告

呼和浩特市玉泉区蒙苑幼儿园,社会组织统一社会信用代码52150104M12257968F,拟办理注销登记,请相关债权人45日内持证明材料到本单位清算组申报债权,处理有关事务,逾期不办理的,按相关法律法规处理。

联系人:张耀伟,联系电话:18548171103,特此公告。

呼和浩特市玉泉区蒙苑幼儿园  
2024年5月10日

### 减资公告

根据股东会决议,内蒙古广物山机械设备有限公司(统一社会信用代码91150104MA13PNEH9W)拟将注册资本从人民币1000万元减少至100万元,现予以公告,债权人可自公告发布之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

### 注销公告

呼和浩特市玉泉区北口口腔(统一社会信用代码1215010446010226X9)因机构改革,申请注销本单位《事业单位法人证书》正本及单位印章遗失作废,所有债权债务均由呼和浩特市玉泉区中蒙医院承接,现面向社会公告。

### 遗失声明

不慎将内蒙古蜀河商贸有限公司(统一社会信用代码91150802MABNQ25741)的财务章遗失,编号15000210022530,声明作废。

91150105MA7E9M941N)遗失公章、财务章、合同章及发票章各一枚,声明作废。包荣祥遗失驾驶证,驾驶证号:152724197102150612,声明作废。乌拉特中旗元华物流有限公司(统一社会信用代码92150602MA0Q9M48X)的公章丢失,声明作废。乌拉特中旗元华物流有限公司(统一社会信用代码91150821MABNQ25741)的财务章遗失,编号15000210022530,声明作废。

91150105MA7E9M941N)遗失公章、财务章、合同章及发票章各一枚,声明作废。包荣祥遗失驾驶证,驾驶证号:152724197102150612,声明作废。乌拉特中旗元华物流有限公司(统一社会信用代码92150602MA0Q9M48X)的公章丢失,声明作废。乌拉特中旗元华物流有限公司(统一社会信用代码91150821MABNQ25741)的财务章遗失,编号15000210022530,声明作废。

### 内蒙古医科大学额纳日格(学号2020040262)遗失学生证,声明作废。徐三磨不慎遗失位于清水河县五良乡五良村村委会和村平的土地使用证,证号:08-0259号,面积:494平方米,声明作废。赛罕区华烨食品经销店遗失开户许可证,账号:861506101421000894,开户银行:内蒙古呼和浩特和浩特南支行,基本存款账户编号:J1910022382301,声明作废。鄂利忠不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆五楼5016摊位质量保证金收据两张,金额分别为5000元,收据编号分别为0178424和0020190,声明原收据作废。艾加宇,身份证号15010219960121412X,遗失呼和浩特市盈润置业有限责任公司于(2021年11月3日)开具位于新城区东二环以东,成吉思汗大街以北,项目名称:东河上的院子二期B区(名称:16B-10)网签合同一份,合同编号:XS2021205500,房屋买卖合同编号:108312232,特此声明本人持有的网签合同丢失,需要作废此网签合同,该网签合同与呼和浩特市盈润置业有限责任公司无关,如果就此次因丢失网签合同所产生的一切法律纠纷均有本人承担。呼和浩特市雅世酒店物业服务有限责任公司遗失食品经营许可证副本,编号:JY31501720085814,声明作废。内蒙古堡安消防科技有限公司(统一社会信用代码91150102MA7H47Y61G)遗失公章一枚,声明作废。牟主:韩波,车辆:蒙AW991挂(黄)的道路运输证遗失,证号:大字150122018568,声明作废。鄂托克前旗田坤食品有限公司的公章遗失,公章编号:15062310007051,声明作废。