

## 从睡前半两白酒就能睡一夜 到每天三两白酒只睡一小时 72岁老吴用酒助眠 喝成酒精依赖

### 医生:心事重、褪黑素少成失眠主因

□本报记者 徐日明

“两点了……再过一会儿天就要亮了。”72岁的市民老吴看着床头柜上的酒杯,他已经喝了三两白酒了,但还是无法入睡,他的失眠比从前更严重了。不仅如此,还要叠加上醉酒的感受:头很晕,床也似乎在转。

两年多以来,老吴一直被失眠困扰,以酒助眠。结果助眠酒越喝越多,睡眠质量却越来越差,最后不得不到医院就诊,以期解决失眠和酒精依赖叠加在一起而产生的问题。记者在采访中了解到,睡不好成了一些中老年人的痛点。而用酒和安眠药助眠成了他们的首选,但是这看似简单的方法却并不奏效,而且充满危险。

上三五个小时。但这次他却失算了,连着三天,老吴几乎都是睁眼到天亮。

和多数失眠的中老年人一样,老吴是个操心的人。老伴儿说,儿子、女儿、孙子和外孙子,没有老吴管不到的。而且平时在家没什么事,每到周末儿女要回来的时候就开始慌了,有时候菜谱就够他想一天的,哪怕是半夜,都会爬起来修改一番。

后来,在老伴儿带着责备的关切中,老吴来到了哈尔滨市第一专科医院物质依赖科就诊。该科医生许冰岚表示:“酒精是神经系统抑制剂,饮用后会产生一些抑制作用,使人昏昏欲睡。生活中以酒精来安眠的不乏其人,但这并不是一个好办法。临床上很多患者是酒越喝越多,睡眠质量却越来越差。这种长期饮酒的习惯,极易产生酒精依赖。”

该科主任潘志超表示,睡前饮酒容易导致人们的浅度睡眠增加,深度睡眠减少,会使睡眠碎片化,也就是睡一会儿就醒。这种状态时间长了,就会出现老吴目前的症状:每天晚上不喝酒入睡就困难,甚至有时会睁眼到天明,身心俱伤。

### 褪黑素分泌减少系主因

老吴因睡眠障碍住院了,比自己年轻两岁的老李也终于不再逞强。原来,老李也失眠好久了,只是他和很多中老

年人都有着同样的想法:怕给儿女添麻烦,索性就自己解决。老李告诉老吴,自己的睡前小酒早就不管用了,近期在依靠安眠药加睡前小酒来助眠。

在医生的建议下,老李也来到医院就诊了。因为潘志超主任在听了老吴对老李的描述后,认为老李的情况已经非常危险了。“酒精加安眠药,这种助眠方式是非常危险的,一点也不比酒精加头孢的危险小。但比这更可怕的是,很多人都不以为然,在门诊遇到的这种送院抢救的患者大有人在。”潘志超主任说。

潘志超主任介绍,中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》称,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。睡不好成了一些中老年人的痛点。在实际门诊的诊断中,女性高于男性,年长者高于年轻人。其中,人体褪黑素分泌不足是原因之一。褪黑素是大脑松果体分泌的一种激素,它在调节人体昼夜节律以及“睡眠-觉醒”节律方面发挥着重要作用,能帮助人们区别白天和黑夜。而人上了年纪后褪黑素分泌减少,便令睡眠变得不规律。临床观察发现,这也是绝大多数没有器质性病变的中老年人失眠的主要原因。

目前经过哈一专科八疗区医生的治疗,老吴和老李的失眠症状已经大有改善。

在此,精神科专家对于有睡眠障碍的患者提出一些建议:要维持一个规律的睡眠,就要有相对固定的作息时间;要保持规律的运动,每周三次以上,并养成习惯;不要在睡前四小时内饮用刺激性的饮品;不能通过饮酒或者用酒类搭配安眠药物的方式助眠;一旦出现失眠的症状,首先要到医院就诊,查明病因,然后在医生的指导下进行正确治疗。

报告称,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。



### · 01 ·

#### 七旬翁喝“安眠酒”治失眠

老吴今年七十有二,睡不好的毛病缠着他两年多了:每天晚上睡觉时,躺到床上后便开始了煎熬,得熬到很晚才能睡着;有时外面的天色已经开始渐亮了,却还没有睡着;有时睡得不踏实,一夜要醒好几次。

“老吴啊,又没睡好?”面对老伙计们的调侃,老吴只能尴尬地笑笑。因为失眠不像其他的疾病,可以将其隐藏一下,失眠后满脸的倦容加上发黑的眼圈,让人一眼就能看得出来。

“老哥,我可不像你那么多心事儿,人老了觉轻,喝口儿酒就好了嘛。”那天老吴和朋友老李坐在一起喝酒,聊到了很晚,让老吴感到意外的是,当天他睡得非常好,一觉睡到天亮,夜里也没有醒过。

“这顿酒喝得还真值。”老吴像找到了宝贝一样,从此便在自己床头柜上放一个酒杯,每晚入睡前一小口,然后伴着微微的醉意睡下。而这酒还真

没让他失望,那段日子老吴每天都睡得很好,第二天精力十足,他甚至感觉自己年轻了许多。

### · 02 ·

#### 酒越喝越多 觉越来越轻

在找到了用酒治疗失眠的方法后,老吴的日子快活了,既可以睡好觉,又可以名正言顺地喝酒,他不止一次地嘲笑自己笨,为什么没能早一点儿找到这个既简单又开心的方法。

然而这种好日子只过了两个多月,老吴又开始失眠了,但这次没能难住老吴,把酒再加一点量就可以了嘛。随着时间推移,睡前小酒从半两加到一两,再从一两加到二两、三两。两年后老吴睡前就得喝三两白酒了,这可是满满的一杯啊,却连一个小时都睡不上。酒精助眠的效果开始越来越差,老吴终于意识到这样不是办法,因为以前是睡眠不足给身体带来了不适,但现在是在过量饮酒和失眠共同侵蚀着身体。

“那就不喝。”老吴下了狠心,大不

## 纪念“9·18”事变 人民防空警报试鸣演练公告

经哈尔滨市人民政府批准,2022年9月18日9:00至9:10,在全市辖区内进行人民防空警报试鸣。警报信号发放顺序为:预先警报(鸣36秒、停24秒、持续

180秒);空袭警报(鸣6秒、停6秒、持续180秒);解除警报(连续鸣180秒)。

届时,哈尔滨广播电台(837千赫)和哈尔滨电视台(新闻综合频道)同步

播放人防警报信号,人防警报试鸣不影响正常工作和生活。

特此公告。

哈尔滨市人民防空办公室