

唑吡坦治疗老年失眠

姜岚 （西南医科大学附属自贡医院 / 自贡市精神卫生中心，四川自贡 643020）

失眠是老年人常遇到的健康问题，会严重影响生活质量。唑吡坦是一种与苯二氮草类有关的咪唑啉类催眠药物，可选择性作用于脑部苯二氮草类 Omega-1 受体上，且无其他作用，半衰期短，不抑制 3~4 期睡眠，已成为老年人治疗失眠的首选药之一。

唑吡坦治疗失眠的药理分析

唑吡坦是一种非苯二氮草类镇静催眠药物，作用于大脑中的 GABA-a 受体，能增强 GABA 神经递质的活性，从而达到镇静和放松的作用。唑吡坦对 GABA-a 受体的 α -1 亚基具有高亲和力，该亚基负责药物的镇静和催眠作用。相关研究表明，唑吡坦的起效很快，服用后 0.5~1 h 内即可达到药物浓度峰值，且利用率可达 70% 以上，因此具有较强的促眠作用，能有效延长深睡眠时间。唑吡坦的半衰期为 2~3 h，作用时间较短，一般不会有日间反应，且能很快从体内代谢出去。

唑吡坦在治疗偶发性失眠和慢性失眠可使用方法是不同的，因此临床上要根据具体患者的个体情况制定合适的用药方案。

偶发性失眠

治疗偶发性失眠（如旅行失眠、异地失眠等）时，起始剂量为 5 mg，最大剂量为 10 mg，每日 1 次，睡前半小时服用，治疗时间为 2~5 d。可立刻停药，无需逐渐停药。

短暂性失眠

治疗短暂性失眠时（如精神情绪不良等），起始剂量为 5 mg，最大剂量为 10 mg，每日 1 次，睡前半小时服用，治疗 2~3 周。可立刻停药，无需逐渐停药。

慢性失眠

治疗慢性性失眠时，起始剂量为 5 mg，最大剂量为 10 mg，后逐渐降低至最小有效剂量，每日

1 次，睡前半小时服用，治疗 4 周或以上。不可立刻停药，需要逐渐减量，并观察是否存在戒断反应。

唑吡坦治疗失眠的效用

唑吡坦能有效改善老年失眠患者的睡眠质量。有学者在一项随机、双盲、安慰剂对照研究中，抽取了 128 例老年失眠患者接受了为期四周的唑吡坦或安慰剂治疗。与安慰剂组相比，唑吡坦组在睡眠潜伏期、总睡眠时间和睡眠效率方面均有显著改善。另有研究发现，唑吡坦在改善老年慢性失眠患者的睡眠质量方面比安慰剂更有效。唑吡坦也被证明能有效改善患有合并疾病的老年患者睡眠质量。在一项针对患有慢性阻塞性肺病（COPD）和失眠的老年患者的研究中，唑吡坦显著改善了睡眠质量、日间功能和整体生活质量。同样，在一项针对老年骨关节炎和失眠患者的研究中，唑吡坦改善了睡眠质量，减轻了疼痛和疲劳。

唑吡坦治疗失眠的风险

有研究表明，唑吡坦在改善失眠和慢性阻塞性肺病（COPD）老年患者的睡眠质量和减少日间嗜睡方面是有效的。然而，在呼吸系统疾病患者中使用唑吡坦时应谨慎，可能会导致呼吸抑制。唑吡坦也被用于老年认知障碍患者。有研究表明，唑吡坦可以改善轻度至中度阿尔茨海默病患者的睡眠质量和持续时间。但认知障碍患者使用唑吡坦时需谨慎，可能会加剧困惑和不安。

在给药方面，由于药物代谢和清除率的变化与衰老有关，建议老年患者服用较低剂量的唑吡坦。推荐起始剂量为 5 mg，如果需要，可以增加至 10 mg。注意避免突然停用唑吡坦，以免出现反弹性失眠和戒断症状。