每晚吃30片安眠药 深睡眠却只有6分钟

医生：失眠不可怕，可怕的是不科学用药

“医生，太感谢了。我现在睡得很好，整个人像重新活了一次。我打算出院后找份工作，迎接新生。”近日，43岁的董女士（化姓）从宁波大学附属康宁医院第十四病区出院。入院前，她每晚要吃30颗安眠药，却仍然睡不好，深睡眠时间只有6分钟。

陈秀娟医生在门诊中。资料图片

受失眠困扰已有10年

“总睡眠时长7个小时，浅睡眠占90%，深睡眠只有6分钟。”拿到这份多导睡眠监测报告时，董女士的手在微微颤抖。

医生在一旁解释，成年人合理的睡眠结构是深睡眠占比20%左右，浅睡眠占比50%左右。睡眠医学科陈秀娟主治医师也是董女士的主管医生，她介绍，长期过量服用安眠药对董女士的睡眠结构造成了严重破坏，虽然缩短了入睡时间，也延长了总的睡眠时长，但是压缩了深睡时间。

这是董女士第一次来到该院就诊。她说，自己受失眠困扰已有10年。最早是因为家里生意出现问题，难免紧张担心，就去社区医院配了安眠药。偶尔吃一两颗，基本能维持正常的睡眠。平时，她也能在自家公司做一些事。

2023年开始，失眠加重。她分析原因，一方面，孩子进入青春期，亲子矛盾增加；另一方面是家里的生意有了新困难。“总是很担心，很焦虑。后来心情也受到影响，闷闷不乐，平时很让自己开心的事情也变得没兴趣做。我在当地医院配了抗抑郁的药物和安眠药。吃了一个月左右，情绪好些了，就把药都停了。”董女士回忆，停药后，睡眠越来越差。

安眠药用量超过10多倍

“睡不好，非常非常痛苦。”董女士说，2023年起，自己一般一晚只能勉强睡两个小时，往往一个翻身就醒了。这自然影响了白天的状态，白天非常困倦，想睡但睡不着，总感觉很累，她不得不放弃工作，回家做全职妈妈。可是，连最基本的家务也无法料理，每天都很疲乏，几乎都躺在床上。无奈之下，她又吃上了安眠药。

问起一天吃多少颗，她说刚开始1颗–2颗，后来效果越来越差，所以自行不断地加量，在就诊前的两个多月，基本每晚要吃30颗。夜里10点先吃10颗，能睡两小时左右。醒来，再吃10颗，再睡两小时。醒来，再吃10颗。在药物的作用下，每晚能睡6小时–8小时，但是睡眠质量很差，从一个噩梦跌入另一个噩梦。而根据药品说明书，这种药物用来催眠的使用量一般不超过2颗。

慢慢地，董女士意识到自己除了睡眠问题外，情绪问题也不轻。除了无休止的紧张、担心外，还有很强烈的“偷感”，像偷东西被抓了现行一样，惴惴不安。近期，也有了躯体化症状，时常心慌、手抖。经过详细的病史问询、必要的身体检查和心理评估，董女士被诊断为混合性焦虑和抑郁障碍、非器质性失眠症、安眠药物成瘾。

在医生的建议下，她选择入院治疗。住院后，董女士接受了药物浓度检测。根据检测结果，医生给予补液处理，促进排泄，减少对肝肾功能、神经系统等的影响。医生立即为她调整了药物方案，用兼有改善情绪功能的助眠药来代替。经过半个月的治疗，近日，董女士可以出院了。

出院后，她暂时每天还需要服用药物。之后，再定期随访，

不要自行用药、加药或停药

“失眠并不可怕，可怕的是不科学用药。”陈秀娟再三强调。如果有失眠等睡眠问题，务必在医生的建议下科学用药，合理用药，遵医嘱随访、复诊，不要自行用药、加药或停药。

她表示，在安眠药使用上有两大误区：一个误区是害怕上瘾，畏惧药物治疗，就坚决不吃安眠药；另一个误区是依赖心理甚至滥用药物，自行长期大量服用各类安眠药，从而引发多种副作用，如头晕、乏力、记忆力减退等，增加跌倒、骨折风险。

她介绍：医生会根据每位病患的具体情况制定个性化治疗方案，包括是否需要服用安眠类药物。医生也会根据临床症状给予合适的药量，适时调整药物的用量以及减药、停药，在医生的指导下使用安眠药一般不会依赖或成瘾。因此，不必担心吃了安眠药会上瘾，一旦吃安眠药就再也没法停药。

记者 王颖 通讯员 张瀛

千万别贪恋那口鲜味 多人采食野生蘑菇进了ICU

高温、潮湿的夏天，正是野生蘑菇大量生长的季节。近期，北仑区人民医院（浙大一院北仑分院）连续收治16例因误食路边野生蘑菇中毒的患者，其中多人因为中毒严重被送进ICU治疗。医生提醒：千万别贪恋那口鲜味，不要等进了医院才后悔。

拒绝住院后第二天出现昏迷

小唐（化名）在北仑一家企业工作，一天下班时他注意到绿化带上长着一大片白色的小蘑菇，看着和平菇差不多，就摘了一把回家炒着吃，这“一口鲜”的美味让他把一盆吃了个精光。

没过多久，他的身体就出现了异样：胸闷、气促伴全身酸痛，随即来到北仑区人民医院就诊。医生检查后发现，小唐的心肌和肝肾功能都已经受到损害，还出现了横纹肌溶解症。追问后得知他有进食自采野蘑菇的病史，判断是蘑菇中毒，要求他入院治疗。然而，不管医生如何劝说，小唐坚持不同意住院，认为“只是吃几口蘑菇而已，没那么严重”，便自行回家了。第二天，他的情况急转直下，出现昏迷，被家人送至医院，收治在ICU。经过治疗，他终于脱离了危险。

小唐刚从ICU转到普通病房，又有一名因食用路边采摘野蘑菇的患者被送进了ICU。

公卫中心主任叶冬仙告诉记者，从该院近期接连收治的16名野生蘑菇中毒患者来看，散发个案和家庭同食多人发病都有。“为了自己和家人的生命安全，对来历不明的野生蘑菇都不要轻易食用。预防毒蘑菇中毒的最佳方式就是不采、不买、不食野生蘑菇。”

出现中毒要迅速催吐

夏季雨水充沛，公园、山林间的野生蘑菇如雨后春笋般涌现，许多人因误信“颜色朴素即安全”或“过往食用无恙”的错误观念，不幸“中招”。从目前接诊的病例来看，北仑区域常见的野生毒蘑菇种类有白毒伞、大青褶伞、亚稀褶红菇等，毒性极强。

医生强调，市民对毒蘑菇有几个误区——

色彩斑斓才有毒。像白毒伞、大青褶伞这类致命毒菇，外表与普通口蘑无异，却暗藏杀机。

虫蚁能食，人亦无妨。事实上，虫蚁与人类的生理构造大相径庭，代谢机制亦不相同，切勿采食。

高温烹煮即解毒。多数蘑菇毒素耐高温，煮沸亦无法破坏其毒性。

蘑菇中毒的潜伏期可能长达6小时–24小时，当身体出现这些症状时，很可能是中毒预警信号：

胃肠炎型。恶心呕吐、腹泻不止（似急性肠胃炎症状），除有基础疾病者预后良好。

神经精神型。幻觉频现、抽搐不止（神经毒素作祟），经过积极治疗预后尚可。

溶血型。先出现消化道症状，后皮肤泛黄、尿液呈血色（肝脏受损迹象），死亡率约2%～4%。

中毒性肝炎型。可突发昏迷，可经历恶心呕吐、内脏功能损害、烦躁不安后昏迷，是最凶险的一型，死亡率可达90%。

一旦出现中毒，要立即催吐，可饮用温盐水辅助催吐，尽量保留所食蘑菇样本或拍摄清晰照片，以便医生快速识别毒素。同时，争分夺秒送医，争取黄金救治时间。

记者 陆麒雯
通讯员 虞燕尔 施姗姗

北仑区人民医院ICU病房。资料图片