

# 老人夜间入睡难能不能服用安眠药

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167758771685345.html>

范文网，为你加油喝彩！

老人夜间入睡难，可以服用安眠药吗？许多上了年纪的人，不仅夜间入睡难，而且，第二天的起床时间特别早，根本达不到厦门游每日8小时的睡眠时间。那么老人夜间入睡难能不能服用安眠药呢？

## 多数老人都会遇到失眠问题

家中长辈总是天还没亮就起床？当心！老人家早起并不一定是健康的表现，恐是饱受失眠困扰所致！虽然多数人直觉会认为年长者已远离职场许久，也不需辛劳为家庭付出，为何还会有失眠问题。事实上，身体的老化本身就是造成人体入睡困难、早醒后难再入睡等失眠情况发生的主因！

## 老人早起 健康！睡眠结构改变易失眠

根据最近的研究发现，年长者之所以容易有失眠困扰，除了患者本身的个性、情绪、精神状况等因素外，身体的黄金代换式老化本身就是加速上述现象的重要关键。由于人体生理机能步入老年后，睡眠结构也将逐渐跟着改变，不仅浅睡期会逐渐增加，深睡期与非快速动眼期也会随之减少。在种种因素的影响下，也就造成年长者容易出现入睡困难、夜眠易中断、以及早醒后难再入睡等睡眠障碍的发生。

另外，高龄者相对一般青壮年也内蒙古高考分数线2020容易有较多的身前缀英文体疾病，因此也更易受药物副作用及其他病理因素的干扰。特别是，失智症、忧郁症等精神疾病更是加重失眠状况的重要关键。一旦睡眠情况改善，则应立即减少安眠药物的使用，并同时治疗与失眠合并出现的其他身心疾病，才是根绝失眠的不二法则。

## 失眠就吃安眠药？错误服用当心造成反效果

乍看之下，老人家要好好睡一觉似乎不太容易，难道这一觉到天亮对他们来说永远是一种奢求，非得依靠安眠药不可吗？其实不然，通常在诊间遇到的失眠长者或家属在面对失眠时，第

一个想到的解决办法就是服用安眠药来治疗失眠、睡眠障碍等困扰。

通过[www.nc005.com](http://www.nc005.com)的介绍，老人夜间入睡难能不能服用安眠药大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网站的其他栏目内容，可以让老人有一个更健康的身体。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发