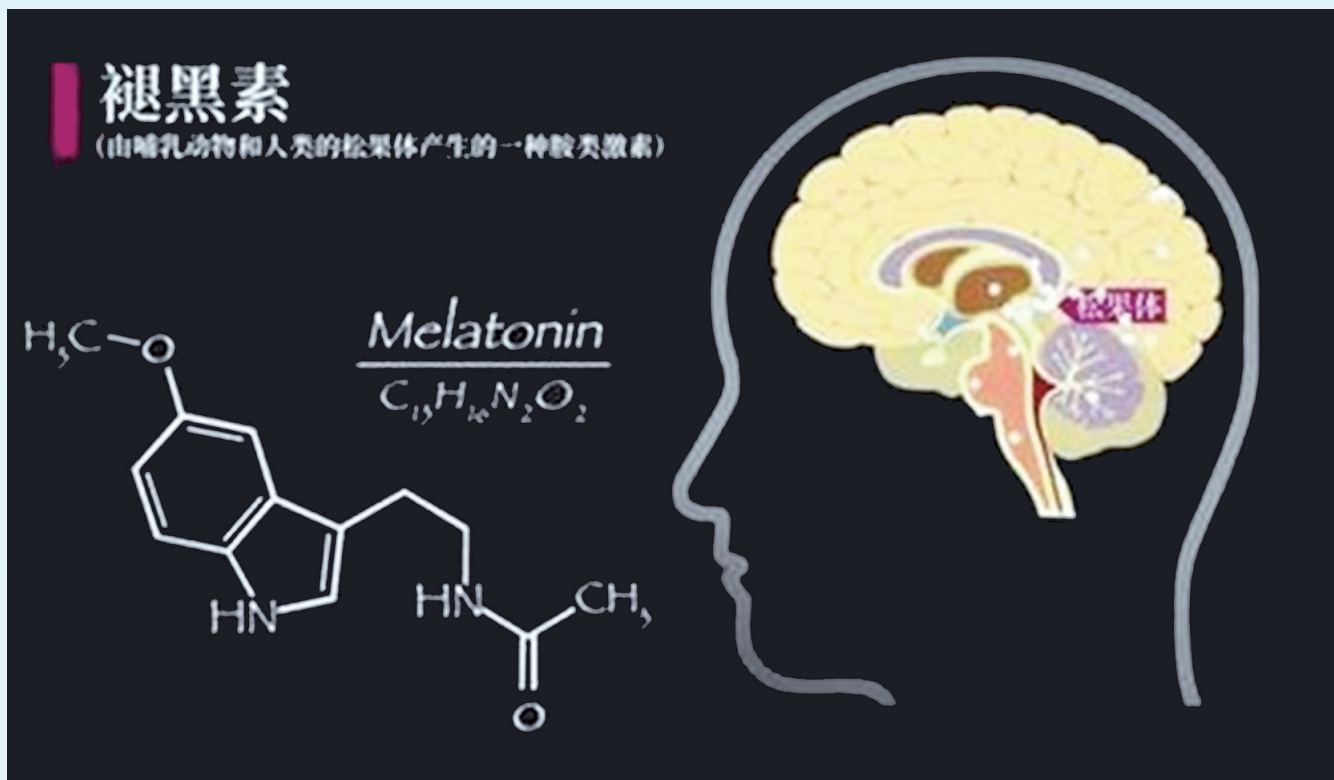


褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”



(网络图)

睡眠是人生大事,因为人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。好的睡眠对恢复体力、促进健康十分重要。但中国睡眠研究会的统计数据显示,2021年超过3亿名中国人存在睡眠障碍。近几年,褪黑素相关产品被年轻人士尤其白领推崇为“助眠神药”,在多次电商活动的销量排行中,“褪黑素”类产品销量也位居保健品品类前列。

被称为“失眠救星”的褪黑素真能拯救我们的睡眠吗?长期服用褪黑素到底有没有副作用?带着这些问题,科技日报记者采访了有关专家。

稳定昼夜节律的“暗信号”

“褪黑素是人体内一种可以调节睡眠的激素,是一种生命必需的小分子吲哚胺类物质,高等动物体内的褪黑素由松果体制造,随后进入血液到达其作用的受体。”天津市安定医院睡眠医学科副主任医师孙芸介绍。

褪黑素也被称为“暗信号”,这是因为褪黑素的分泌主要在黑暗状态下进行,晚上分泌增加,白天分泌受到抑制。一旦环境变暗、变黑,褪黑素就会开始工作,身体就逐渐进入睡眠状态。褪黑素在生物体内发挥着内源性同步节律的作用,能够影响睡眠-觉醒周期,稳定和加强昼夜节律。

研究表明,适时地给予外源性褪黑素补充可

以协助调整睡眠周期,尤其是针对褪黑素分泌减少导致的失眠格外有效。褪黑素补充剂也有助于治疗睡眠时相延迟等睡眠障碍,并对时差综合征有一定的缓解作用。

睡眠时相延迟又称昼夜节律性睡眠障碍。出现这种睡眠障碍时,人的睡眠模式会比正常的睡眠模式延迟两个小时或以上,导致人睡得更晚,醒得更晚。研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间,并促使存在这种睡眠障碍的成人和儿童更早开始睡眠。

还有证据表明,褪黑素可以改善时差综合征的症状,如易醒和日间嗜睡。“但褪黑素调节睡眠

的机制目前尚未完全明确,仍需要进一步研究。”孙芸说。

一些小规模的研究表明,褪黑素或能帮助治疗多种失能儿童的睡眠障碍。“但是在临床上,医生通常建议家长,将养成良好的就寝习惯作为儿童治疗的第一步。而且家长给孩子服用褪黑素之前,一定要先咨询医生。”孙芸提醒。

“目前,对于褪黑素的研究结果支持其适用于昼夜节律性睡眠障碍、时差综合征以及儿童睡眠障碍等情况,有这些问题的人群可以在医生指导下使用褪黑素进行治疗。”孙芸强调。

褪黑素不适合长期服用

“短期口服适量褪黑素通常是安全的。”孙芸强调,但褪黑素不适合长期服用,人们应该像看待其他任何安眠药一样看待褪黑素,并在医生的指导下使用。

比起其他安眠药,虽然褪黑素通常带来的副作用更少,但仍然会产生一些副作用,比如白天嗜睡、头痛头晕、胃部不适、头脑昏沉等。

不太常见的褪黑素副作用可能包括短暂的抑郁情绪、轻微震颤、轻度焦虑、腹部痉挛、易激惹、警觉性降低、意识混乱或定向障碍。

“褪黑素也会与其他药物之间相互作用,在服药时应注意。”孙芸提醒,褪黑素不要和抗凝

剂、抗血小板药物、草药、抗惊厥药物、治疗高血压药物、治疗糖尿病药物、避孕药、免疫抑制剂以及降低癫痫发作阈值的药物一起服用,否则不仅会影响这些药物的治疗效果,还会引起嗜睡等副作用。

同时有些人群也不适合服用褪黑素,包括孕妇和哺乳期妇女、备孕女性、服用避孕药者、抑郁症患者,以及风湿关节炎、红斑狼疮、多发性硬化症等自体免疫疾病患者。

“对于不适合服用褪黑素的人群,其实可以从天然食品中摄取褪黑素。番茄、洋葱、黄瓜、樱桃、香蕉、燕麦、玉米、牛奶、芝麻、南瓜子、杏

仁果、黑核桃、姜等都含有褪黑素。”孙芸介绍。

“在服用褪黑素之前一定要咨询医生或睡眠专家,因为很多影响睡眠的潜在健康问题靠服用褪黑素是不能解决的。”孙芸说。

此外,她还建议,患有慢性失眠的人可以尝试针对失眠的一线治疗方法——认知行为疗法(CBT-I)。与助眠药不同,CBT-I能帮助患者找到并解决导致睡眠障碍的不良认知及行为问题。如果患者失眠较重,且同时伴有焦虑、抑郁等其他精神疾病时还需要辅助其他药物治疗,如抗抑郁药物、抗精神病药物等。

(据《科技日报》)