8 健康 HEALTH 科技日报

从戒烟大赛
看如何科学战胜烟瘾

褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”

从戒烟大赛
看如何科学战胜烟瘾
这四种儿童高发肿瘤要留意
褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”

褪黑素并非拯救睡眠的“万能药”

◎本报记者　陈　曦

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，能够影响睡眠一觉醒周期，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。

Copyright © Science and Technology Daily, All Rights Reserved 科技日报社 版权所有

京ICP备 06005116 号