

你的失眠褪黑素可能治不了

苑成梅(上海市精神卫生中心主任医师)

中国睡眠研究会发布的一份最新调查显示,目前我国人群夜间平均睡眠时长为6.85小时,不足7小时。当睡得晚、睡得短渐成常态,各式治失眠的“解药”也开始涌现。在社交平台搜索“失眠”一词,就有不少“经验帖”推荐褪黑素,不少年轻人甚至把褪黑素奉为“神药”,很多人把它当成无害安眠药,仿佛抓到了救命稻草。

那么,被捧为“助眠神器”的褪黑素真有着魔法般的作用吗?

晚间自动分泌的褪黑激素

褪黑素是由大脑的松果体分泌的一种天然胺类激素。人的大脑通常在晚上10时左右开始分泌褪黑素。随着褪黑素分泌的增加,会让人的身体意识到应该睡觉了,提醒人最好在理想的时间就寝。

褪黑素的产生和光线水平密切相关。如果你晚上感觉还很清醒,可能是电子设备和灯光等影响了褪黑素的分泌,身体意识不到要睡觉了,睡眠节律被打乱。上夜班的人也是由于经常在亮光中工作,使得褪黑素不正常分泌,引起了生物钟紊乱。

简而言之,褪黑素的分泌有昼夜规律,可以诱导人体的自然睡眠。市面上很多的助眠药物、营养补充剂,以及褪黑素片都含有褪黑素的成分。这些褪黑素均为从动物或微生物中提取,本质为褪黑素补充剂,为人工合成激素。

褪黑素能治失眠吗?

《中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)》指出:没有足够强有力的证据证明补充褪黑素对于治疗慢性失眠的有效性或安全性,所以不推荐成年人使用褪黑素治慢性失眠。

褪黑素是一种改善睡眠的保健品,不是药品,所以想通过补充褪黑素来达到治疗失眠的效果,这其实未必有效。准确来说,褪黑素的补充能够促进睡眠,但不是治疗失眠。

失眠的形成有各种原因,如果是由于褪黑素的分泌不规律或缺乏褪黑素导致的

失眠,那么服用褪黑素就有效果。但如果是由于焦虑情绪、压力过大、应激事件等导致的失眠,服用褪黑素的效果会不如人意。

并且,褪黑素并不是人人适用。

首先,随着人的年龄增长,褪黑素的分泌会减少,从而导致很多中老年人由于褪黑素分泌减少而出现一系列失眠、多梦等情况,所以中老年人适当补充褪黑素,能提高睡眠质量,改善身体机能。但如果是年轻人失眠,最好去医院排除一下失眠的原因再决定是否服用,不然盲目服用,可能会使情况恶化。

其次,褪黑素可能对部分特定人群有一定效果,主要在于调整和恢复昼夜节律:倒时差人群、睡眠时间紊乱人群、倒班工作者,比如出租车司机、工厂工人。

要注意的是,有以下状况,建议不要服用褪黑素:抑郁症、凝血障碍症、正在使用其他镇静剂、正在服用凝血剂或血液稀释药物、正在服用预防器官移植排斥反应的药物、妊娠期、心脑血管病、酒精过敏。

同时,除非医生建议,不要给婴幼儿、儿童使用褪黑素。另外,在服用褪黑素时,避免饮酒、喝茶和咖啡、可乐等含咖啡因的饮品,同时服用会让褪黑素的效果大打折扣。

服用褪黑素有副作用吗?

正常情况下,人体自然分泌的褪黑素大约0.3毫克,这个量远远低于很多保健品中的褪黑素含量。如果想尝试服用褪黑素,应从最低剂量(0.1毫克)开始,首次不超过0.5毫克。过量服用(3毫克或以上)

会使人更容易觉醒,造成睡眠的紊乱。

过量服用褪黑素还可能会经历白天嗜睡、情绪变化大、出现幻觉等副作用。强烈建议使用前由专业医生推荐合理用量。

如果在正常剂量下出现了以下症状,请立即停止使用并向医生反馈:白天嗜睡、短期抑郁或易怒、焦虑、头痛、头晕、腹部不适、多梦或噩梦。

夜晚,对失眠的人来说像一个走不出的困局,但“神器”褪黑素绝不是所有人的救命稻草,更重要的是找到失眠的根源,对症下药,才能真正走出失眠。

相关链接

褪黑素服用注意事项

1. 服用前,可先尝试自然方式来补充褪黑素

褪黑素是一种关键性激素,功能至关重要。低水平的褪黑素会导致睡眠紊乱,增加患病风险。但相比通过外部补充剂来调整,更关键在于利用生活习惯和睡眠环境来调节褪黑素水平,这样可以避免众多的副作用。摄入小麦、西红柿、西兰花、黄瓜、香蕉、玉米等食物,可适当补充褪黑素。

另外,早晨或中午晒太阳、在完全黑暗的状态下睡觉、移除可能存在的电磁场(如路由器)、选用低功率的黄色、橙色的夜灯等,这些方式有助于褪黑素的正常分泌。

2. 建议在睡前30至60分钟服用

褪黑素的平均起效时间是20分钟,如果是第一次使用,建议在睡前1至2小时前使用。一般情况下,在睡前半个小时前服用即可。

3. 若无专业指导,不宜长期服用

市面上销售的褪黑素补充剂质量参差不齐,可能存在褪黑素含量超标、提取工艺差异大等问题,且副作用因人而异。在未咨询专业医生的情况下,建议服用褪黑素的时长不应超过四周。褪黑素自有它的妙处,但用前要权衡利弊。

据文汇报

春日“追高季”,中医有话说

李倩(上海中医药大学附属龙华医院儿科副主任医师)

春季万物复苏,阳气生发,也是孩子生长发育的黄金季节。孩子的身高到底有没有干预机会,又该如何科学干预?今天我们就来聊聊。

正确认识孩子的身高

首先了解一些关于身高的基本点。

每个人都有个生长发育阶段,当人的骺板软骨逐渐消失,骨骺完全闭合后,骨骼便停止生长,身高也就定型了,这就是平时我们所说的身高定格。

其次,身高不仅仅是足底到头顶的整体

骨骼长度,还与肌肉的张力、脂肪的厚度相关。就身高的组成来说,人体直立的骨骼垂直高度包括头颅的高度、脊柱的长度、下肢骨的长度及足弓高度组成,而脊柱的弯曲度则会影响到孩子的身高与健康。

另外,人体的终身高是诸多因素共同影响的结果。我们从纷繁复杂的因素中总结出两个主要部分:一个是遗传因素,对身高的影响约占60%至80%;一个是后天因素,占20%至40%,后天因素包括营养、内分泌、运动、环境、疾病及心理等因素。

有研究表明,人的线粒体DNA仅来自于母亲,会影响后代的身高发育,同时母亲怀孕时的子宫环境也至关重要,父亲的生活方式则决定着后代的代谢健康。

饮食是孩子身高发育的物质基础,需要脾胃功能正常,才能为身体所用。

运动是身高发育的催化剂,需要骨骼与全身精气神的配合,才能催化得更好。

起居是人体养生的关键因素,居住环境、作息质量等都会影响身高发育。

不合适的药物也会影响身体,如经常服用抗生素,会影响肠道菌群。

为孩子“助长”有门道

中医“助长”是在对自然、对人体先天和后天充分认识的基础上形成的。

■中药内治

通过辨识孩子体质、身体状态,给予适合的中药方。

人体的五脏六腑功能平衡,长高是自然而然的事。通常第一个生长高峰在1岁以内,之后从3岁到青春期前,每年以5至7厘米的生长速率在“拔高”,而如果在第一个生长高峰落后比较多时,之后的身高追赶会变得较困难。如果孩子身高未达标或早熟,排除遗传身高影响,就要找出原因对症处理。对症中药的内服可调节脏腑的平衡。比如,脾虚痰湿的孩子容易困倦不喜运动,肾气虚的孩子容易发育迟缓,这些都会影响孩子达到理想身高。

此外,人体缺不了阳气,阳气可理解为生命能量,孩子的阳气足,活力旺,免疫力就强。日常多带娃晒太阳,合理运动,保持充足睡眠,舒畅孩子的情志养阳气,中医顺应四季节气的调养可给阳气“加油充电”,为长高添把火。

■外治疗法

外治“助长”就是不靠吃药,而是从外面“动手脚”,通过刺激穴位、疏通经络,由外而内调治身体助长的方法。

中药敷贴:药物经络双管齐下

包括身高小敷贴和身高大敷贴。小敷贴即选用符合孩子生理特点的中药制成药丸,贴敷于相应穴位,可带回家自行敷贴。大敷

贴是将助长药饼贴敷在特定穴位,通过在药饼上加上电极板,以中医定向透药的方式助力药物透皮吸收。这就需要在医院进行20分钟,一周至少一次。

针刺:疏通经络扶正祛邪

针刺助长高是通过刺激穴位,激发人体自身修复与疗愈功能,达到助长身高的作用。孩子的身体状态不一,所以针刺和中药一样,因人而异,一人一方。

艾灸:温阳通经调补气血

艾灸是传统的保健手段,但要在医生辨别孩子身体状态的基础上才可艾灸。助孩子长高可以选择艾灸身柱、神阙、足三里等穴位。

安眠足浴:活血通络助眠促长

足为人体的“第二心脏”,孩子的皮肤娇嫩,皮肤含水量高,渗透性强,更易于药物的吸收。睡前使用安眠足浴包,助孩子稳稳到达甜美梦乡,睡眠充足是长高的关键。

耳穴压丸:调治脏腑通络经

耳朵是人体的一个重要反射区域,耳穴就是分布于耳廓上的腧穴,用王不留行等药籽或磁珠等置于胶布上,准确贴于耳穴处,给予揉、按、捏、压等刺激,对相应脏腑调治,助孩子身高发育。

小儿推拿:疏通经络调和气血

根据孩子的身体状态,运用推拿手法增强皮肤穴位局部的新陈代谢,刺激骨骼生长。

据文汇报

