

# 如何看待助眠药物的作用？

## 单纯依赖“神药”不可取，需对患者综合施治

在科幻小说《三体》中，三体人只要打开“睡眠开关”便能马上进入睡眠状态。然而现实中，不少长期被失眠困扰的人，常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业，已形成千亿级市场规模。如何看待助眠药物的作用？怎样才能真正睡得好？记者进行了调查。

### 为睡个好觉很多人使用助眠产品

自上大学以来，家在吉林长春的“90后”周明一直是个睡眠“特困户”。每天晚上12点，她都要准时吃一粒褪黑素，戴上眼罩和耳塞。靠这样的睡眠标配“三件套”入睡已经10年，基本成了流水线操作。即便如此，“有时还是难以入眠。晚上睡着后只要稍有动静，很容易被惊醒。”

中国睡眠研究会等机构日前发布的《中国睡眠研究报告2023》显示，2022年，受访者的每晚平均睡眠时长为7.40小时，其中47.55%的受访者每晚平均睡眠时长不

足8小时，不足7小时的约占16.79%。

为了睡个好觉，很多人不得不使用助眠产品。

记者在线上购物平台搜索“助眠”，除了艾草贴、香薰等，褪黑素能见度相对最高。褪黑素有国产、进口等不同品牌，以及片剂、胶囊、软糖等不同类型；每瓶价格从数十元到上百元不等，一些商铺显示月销量过万。

一些评论称：“第三次回购了，睡前一个小时吃，睡得很安稳”“助眠效果不错，晚上10点吃下去，半小时内就困了，手机不刷就睡了”。此外，一种被称为GABA的睡眠软糖也时常以网

红产品身份出现在社交平台上。

据复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师叶尘宇介绍，褪黑素是由脑松果体分泌的激素之一，它能够使一种产生黑色素的细胞发亮，因而命名为褪黑素。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律，白天分泌受抑制，晚上活跃，其主要功能是缩短睡眠诱导时间，减少觉醒次数，有较好的调整时差功能。

叶尘宇说，GABA(γ-氨基丁酸)是一种中枢神经系统抑制性神经递质，具有改善脑机能等多种生理功能。但直接口服GABA帮助睡眠的作用，并没有明确的证据支持。



CFP供图

### 拯救睡眠应该讲究科学

失眠的原因复杂多样。叶尘宇等受访专家指出，居室周围喧闹、室内灯光太强、室温过高或过低、空气污浊潮湿、居住地变化，睡前剧烈运动、大量进食或服用兴奋性物质，以及日夜班工作频繁变动等，都有可能导导致睡眠障碍。

“首先我们应该做的是对自己的睡眠状况进行正确评估。”叶尘宇指出，一般睡眠比较好的人，3天睡不好就会觉得如临大敌，“整个人都不好了”。但是作为疾病诊断，需要专业医生的判断。比如慢性失眠是需要一周至少3天以上失眠，并且症状持续时间3个月、导致明显的社会功能损害，才能被作为疾病诊断。

专家提醒，临床上对于失眠的治疗有医学的行业规范指南、成熟的诊疗技术，患者要相信专业医生的诊断方案。

对于轻度睡眠障碍人群，出现短期、偶尔的失眠，可以通过缓解自身心理压力、适当增强有氧运动、有规律地调整作息时、营造舒适睡眠环境等方式调整。朱延梅建议，这类人群应注意

睡前1.5小时避免接受强烈刺激，睡前1小时减少使用电子设备，夜间尽量不要过度喝水、吸烟、饮酒。

对于症状较严重的患者，药物治疗是改善睡眠状况的有效途径。“如果睡眠障碍持续发作，则要到医疗机构及时就诊，遵医嘱进行一定的药物治疗，必要时可以接受住院睡眠监测和系统治疗。”朱延梅说。

哈尔滨市第一专科医院心理卫生中心主任徐佳说：“目前失眠群体容易走两个治疗极端：一种是滥用药物，另一种是惧用药物。有的人因为大剂量、长时间服用不恰当的睡眠药物，结果不但睡眠问题没有从根本上得到解决，还导致了药物依赖；有的人就医后又担心处方药有副作用而不敢服药，还有的人喜欢用偏方，这都是不可取的。”

徐佳说，帮助睡眠的处方药有几十种。首先需要根据病情具体区分睡眠问题的种类，再根据患者的个体差异情况对症用药，因病施治。另外，具体用量或是服用多久都要遵医嘱。如果确实需要服用镇静类药物才能改善睡眠，也可以在医生指导下短期使用。

新华社记者陈聪

### 单纯依赖一种“神药”助眠不可取

上海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心主任医师苑成梅说，褪黑素对倒时差确实有效果，可以帮助跨时区旅行的人重置生物钟。但她认为，发生睡眠障碍的原因有很多，不良生活习惯、过度使用电子产品、心理压力过大等都会造成失眠。

“一些白领尤其新闻工作者、文艺工作者、自由职业者、IT人士以及医护人员，因为工作压力大、加班加点多、突发状况多等原因，出现睡眠困扰的人数有增长趋势。这些重点人群的问题，不能单纯依靠助眠产品来解决。”苑成梅说。

“国际睡眠障碍疾病分为七类，单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及

睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍，睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关呼吸障碍、不安腿综合征等睡眠相关运动障碍、发作性睡病等中枢嗜睡性疾病、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

苑成梅指出，对很多人来说，失眠不仅仅是睡眠的问题，只是身体问题的“爆雷点”，需要对患者进行综合施治。单纯依赖“神药”而不溯源病因，可能与“美梦”背道而驰。

“各类助眠产品并非‘神药’，乱用药品和保健品，不仅耽误治疗时间，而且也有加重病情的风险。”一位受访专家介绍，一名就诊患者一段时间以来睡眠不好，便开始自行服用褪黑素等助眠产品，但服用很久也没效果。经检查发现，她的

失眠起因于甲状腺功能亢进。

“褪黑素不是常规的治疗失眠的药物，在昼夜节律紊乱、需要倒时差，或者在内源性褪黑素不足的情况下，可以服用，但通常不超过13周。”苑成梅提醒，长期使用褪黑素会限制内源性褪黑素的分泌，从而产生依赖性，同时导致其他激素紊乱，增加女性月经问题、多囊卵巢等风险，对肝脏也有损伤，妊娠期以及备孕的女性不应使用。

“如果没有明显的褪黑素缺乏，不建议长期补充外源性的褪黑素。”叶尘宇说，特别是患有慢性基础疾病的人，遇到睡眠问题需要合并用药时，不建议自行补充。在服用褪黑素、GABA等保健品前，最好询问医生后使用，避免增加不必要的风险。

南通报业大型线上分类信息发布平台，值得您信赖的“信息百宝箱”——

“通通帮”线上推送

办理方式：一、南通日报微信公众号首页底部点击分类信息；二、南通发布App首页底部点击分类信息；三、扫描右侧二维码。帮帮热线：0513-85118889

登录请扫码

咨询请扫码

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式：一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室；二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线：0513-68218781

线上办理请扫码

友情提醒：有意在本栏目投放分类广告的客户，可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友 家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年，数千对成功配婚，良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男、女照片或手机号都不会透露给他人，这是我们的职责。承诺：不满意不付婚介费 微信号：18912286139 13962983156 小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线：85292569 15851252008