



褪黑素可以改善睡眠吗?

专家:有一定作用 但并非人人适合

62岁的王阿姨睡眠一直不太好,最近听说褪黑素对失眠有很好的改善效果,于是去药店买了几盒。谁知吃药的第一天晚上,王阿姨就一直做梦,心想可能是药物起作用了,是正常现象,没想到之后的几天,症状持续加重,严重时还半夜惊醒,全身冷汗,这才来到医院咨询。医生详细了解后告诉王阿姨,“褪黑素在一定程度上有助于睡眠,但并非人人适用”。在医生的建议下,王阿姨停用了褪黑素,并且到睡眠专科门诊进行治疗,经过一段时间的调理,王阿姨的睡眠得到了明显改善。

褪黑素可以改善睡眠

褪黑素(Melatonin, MT)是由脑内松果体分泌的激素之一,又称为松果体素,是一种诱导自然睡眠的体内激素,其分泌具有明显的昼夜节律,夜间黑暗环境下分泌量是白天的5~10倍,一般在凌晨2点左右达到高峰。

人的睡眠一般分为四个阶段,思睡期、浅睡期、中-深睡期和快速眼动睡眠期(易醒期)。褪黑素能使思睡期和浅睡期的时间缩短,但很少影响快速眼动睡眠期,因此,褪黑激素有助于快速进入睡眠状态,且不易导致起床后有疲倦困顿醒不过来的感觉。同时,褪黑素作为一种人体内固有的内源性物质,对机体来说并非异物,在体内有其自身的代谢途径,不易造成药物及其代谢物在体内蓄积,加上其代谢周期较短,口服几小时后即可降至正常人的生理水平,对次日的工作生活少有影响。总体来说,每次小剂量(1~3毫克)摄入褪黑素有较为理想

的催眠效果,且安全性较高。

褪黑素并非人人适合

根据中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示,我国超3亿人存在睡眠障碍,梦多、睡眠浅、易醒或凌晨早醒是年轻人中常见的睡眠问题。褪黑素有助于改善上述睡眠问题,但并非人人适用。

临幊上使用褪黑素仅适用于出国或值夜班需要调节睡眠节律的人,以及自身褪黑素分泌不足,难以维持常规睡眠周期的患者短期小剂量服用,如部分老人,但大多数有睡眠障碍的人并

■相关链接

改善睡眠不妨试试这些方法

首先,养成规律的睡眠习惯,白天保持足够的清醒时间,睡眠障碍人群不建议午睡,实在需要午睡,不超过30分钟。夜间减少明亮灯光、手机屏幕光等光源刺激,因为光线会减少褪黑素的分泌。

其次,睡前1小时喝杯加蜜牛奶。蜂蜜能刺激松果体分泌褪

非是上述两种原因。因此,对于本身并不缺乏褪黑素的睡眠障碍者,额外补充褪黑素的效果就不会很理想,反而容易引起各种副作用,如月经紊乱、不孕不育以及男性性欲降低等。另外,褪黑素的助眠作用还容易使人精神不佳,驾车、机械作业,以及从事危险作业者也不建议使用。

目前市场上的褪黑素产品剂量从0.5~10毫克不等,品种众多,管理也不太严格,有睡眠问题的患者一定要先明确失眠原因,不建议自行购买及服用褪黑素产品。

浙江省人民医院药学部
主管药师 胡颖

黑素,同时有助于保持血糖平衡,避免早醒;牛奶中又含有合成褪黑素的原料L-色氨酸,可以促进褪黑素的合成,起到改善睡眠的作用。糖尿病患者慎用此法。

另外,可以适量食用一些富含褪黑素的食物,如芝麻、核桃、燕麦、红酒等,用食物替代药物补充褪黑素。

两类脱发再生机会小 要抓紧治

脱发是皮肤科门诊常见的一类疾病,随着生活节奏的加快、精神压力的增大,越来越多的中青年被脱发困扰。引起脱发的原因有很多,如雄激素性脱发、斑秃、头癣、休止期脱发、女性绝经期后纤维化脱发、假性斑秃、拔毛癖等,表现也各不相同,下面为大家介绍两种最常见的脱发性疾病——雄激素性脱发和斑秃。

雄激素性脱发 作为皮肤科最常见的脱发性疾病,雄激素性脱发可谓是“病如其名”。雄激素可与毛囊细胞上的雄激素受体结合,导致毛囊逐渐萎缩、毛发逐渐变细,直至毛囊消失、毛发脱落。这类脱发青睐于男性,出现前额和双鬓角发际线后移,两侧头发纤细而稀疏,逐渐向头顶

延伸,随病情进展可形成“V字形”、“马蹄形”脱发。女性也可患这类脱发,但症状往往较轻,多为头顶部毛发变稀疏,但前额发际线并不后移。

雄激素性脱发虽进程较慢,但毛囊消失后不能再生,因此,早期干预和治疗非常重要,越早治疗,效果越好。目前雄激素性脱发的治疗手段主要包括口服非那雄胺、螺内酯、外用2%或5%米诺地尔等,辅助治疗包括域发微针、低能量激光照射、富含血小板血浆(PPR)注射疗法等,联合用药疗效往往优于单药治疗。上述治疗效果不佳时,还可考虑毛发移植技术,但术后建议继续使用上述药物,以维持非移植毛发的生长及生存状态。

斑秃 斑秃俗称“鬼剃头”,病因尚不完全清楚,目前认为可能与遗传、精神与情绪应激、内分泌失调、免疫炎症等多因素有关。

斑秃的脱发通常突然出现,表现为圆形或椭圆形、边界清楚的脱发区,严重者可出现头发全部脱落。斑秃引起的脱发多数能再生,但也可能再次发病,脱发范围越大,再生机会越小。

斑秃的治疗包括外用米诺地尔酊、外用或局部注射糖皮质激素、光疗(PUVA疗法、窄谱中波紫外线、光动力疗法、准分子激光、点阵二氧化碳激光)等,对全秃及普秃可口服泼尼松,联合复方甘草酸苷、白芍总苷等药物。

长沙市第一医院皮肤科
柳舟 李丽琴



腰背疼痛长期不缓解 警惕恶性肿瘤

张大爷3个月前无故出现腰背部疼痛伴右大腿疼痛,偶尔咳嗽咳痰,在当地医院做了很多检查,吃了很多镇痛药,也做过理疗、神经阻滞治疗,均没有明显效果,后在湖南省肿瘤医院经PET-CT检查为确诊为肺癌晚期,并脑、肾、肝、腹膜后及椎体广泛转移。对此,专家提醒,当身体某部位发生不明原因的疼痛且长时间无法缓解时,应及早就医,警惕癌症可能。

该院麻醉手术中心主任杨金凤表示,对于新发或者确诊的癌症患者来说,腰背疼痛往往是一个非常明显的信号。数据显示,约有1/4新诊断为恶性肿瘤的患者、1/3正在接受治疗的患者、3/4晚期肿瘤患者合并有疼痛症状。然而,很多患者把长时间腰背痛当作腰椎间盘突出症等疾病而采取相关治疗,其结果往往是疼痛无法缓解,导致最后确诊时已是肿瘤晚期。

杨金凤解释,当恶性肿瘤发生骨转移时往往会出现疼痛,肺癌、乳腺癌、前列腺癌等均易发生骨转移。骨转移的疼痛一般呈间歇性或持续性,夜间更加明显,易被误诊、漏诊。因此,一些有顽固性腰背痛的人一定不能掉以轻心,需及时到医院检查,包括肿瘤标志物、特异性指标、血沉、C-反应蛋白等实验室指标,超声、CT、PET-CT等影像学检查,以及病理诊断,做到早发现,早治疗。即使疼痛并非癌症引起,这些检查也可以了解引起疼痛的原因,可以有针对性地进行治疗。

通讯员 彭璐

■健康卡通



胃溃疡患者 莫轻信“牛奶疗法”

长期以来,人们对胃溃疡患者的饮食存在一个误区,认为多喝牛奶对病情有利,即“牛奶疗法”,其实这是错误的。近年来有研究表明,胃溃疡患者常喝牛奶并不利于溃疡的愈合,因牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质,均会促进胃酸分泌,研究发现,喝牛奶后胃酸分泌增加30%。因此,胃溃疡患者不要再迷信所谓的“牛奶疗法”了。

图/文 陈望阳