

“白天冰美式，晚上褪黑素”

# 褪黑素真是拯救睡眠的“神药”吗？

“白天冰美式，晚上褪黑素”成了现在不少年轻人的“标配”。近几十年来，市面上治疗睡眠障碍的药物有很多，其中，褪黑素因其副作用小、耐受性好、反弹率低等优点日益受到人们青睐，把它当做拯救睡眠的“神药”。其实，很多人对褪黑素是一知半解，以致盲目跟风，危害身体健康。下面我们就来详细了解一下褪黑素的正确使用方法。



## 什么是褪黑素

褪黑素是人体内调节昼夜节律的核心物质，主要任务是让全身的“子时钟”与大脑的“主时钟”（视交叉上核）精准同步，并指挥睡眠-觉醒周期的切换。

松果体作为褪黑激素的“生产工厂”，有严格的昼夜分泌规律，白天的分泌量仅为夜间的1/10。当光线减弱时，松果体大规模合成褪黑素，促进人体进入睡眠模式。

## 褪黑素分泌不足有哪些原因

1. 年龄增长 褪黑素的分泌量从35岁开始显著下降，平均每10年减少10%~15%，老年人的分泌量仅为青年时期的10%左右，这与松果体钙化、萎缩有关。

2. 光照干扰 夜间使用手机、电脑等电子设备，蓝光通过视网膜-视交叉上核通路抑制褪黑素分泌。

3. 作息紊乱 长期熬夜或作息不规律会打乱生物钟，导致褪黑素分泌节律异常。研究发现，持续晚于11点入睡会显著降低褪黑素峰值水平。其次，白天长时间补觉（如午睡超过30分钟）也会抑制夜间褪黑素分泌。

4. 松果体病变 松果体钙化、肿瘤或外伤会导致分泌功能受损。研究发现，老年痴呆症患者松果体体积缩小与褪黑素锐减密切相关。

5. 内分泌系统紊乱 甲状腺功能亢进、糖尿病等代谢性疾病会干扰褪黑素合成；皮质醇水平异常升高，或女性更年期雌激素水平下降，也可能加剧褪

黑素分泌不足。

## 褪黑素适用于哪些睡眠障碍患者

### 1. 昼夜节律失调型睡眠障碍

1) 时差反应综合征：褪黑素被证实对向东跨越2~5个时区（如亚洲飞欧洲）的旅行者效果显著，可缩短入睡时间、减少白天嗜睡和疲劳。最新研究显示，睡前1小时服用0.5~5毫克褪黑素能帮助重置生物钟，加速适应新时区。

2) 轮班工作睡眠障碍：对于夜班或倒班人群来说，短期服用褪黑素可改善睡眠质量。研究发现，服用1~3毫克褪黑素可提升日间睡眠的连续性和深度。

3) 睡眠相位延迟/提前障碍：睡眠相位延迟（夜猫子型）者傍晚服用小剂量（0.3~0.5毫克）褪黑素可提前入睡时间，帮助患者逐步回归正常作息。睡眠相位提前（早醒型）者早晨服用褪黑素可延迟生物钟。

### 2. 褪黑素分泌不足型失眠

1) 老年性失眠：55岁以上人群短期补充0.5~2毫克褪黑素可缩短入睡时间20~30分钟，且耐受性优于传统安眠药。《中国成人失眠诊断与治疗指南》推荐褪黑素缓释片（2毫克）作为55岁以上中老年人群失眠的二线治疗方案。

2) 特定疾病相关失眠：快动眼睡眠期行为障碍者睡前30~60分钟服用褪黑素（起始0.5~1毫克），可减少夜间肢体活动和梦境暴力行为，尤其对合并帕金森病、路易体痴呆患者效果显著。自闭症谱系障碍或多动症儿童伴睡眠障碍患者，短期低剂量

褪黑素（0.5~1毫克，睡前30~60分钟服用）可改善入睡困难，但需在医生指导下使用。

## 长期服用褪黑素有风险

由于褪黑素代谢特别快，平均1小时左右就被分解得差不多了，且口服的褪黑素大部分会被肝脏分解，真正能穿过血脑屏障到达大脑的不到10%，长期使用需警惕以下风险：

1. 松果体产生惰性依赖，提前“减产停工”，导致自身分泌能力下降。

2. 导致白天困意频发、注意力涣散、工作效率下降、开车犯迷糊。

3. 女性雌激素紊乱，引起月经不调、多囊卵巢综合征等。

## 这些人群远离褪黑素

1. 免疫性疾病患者 患有风湿性关节炎、多发性硬化、红斑狼疮等免疫性疾病人群，褪黑素像免疫系统“兴奋剂”，会促使免疫疾病复发或加重。

2. 青少年 青少年的松果体正处于发育阶段，随意补充褪黑素，可能干扰其发育，让生长激素提前“退休”。

3. 孕妇或哺乳期女性 褪黑素对于胎儿的安全性研究较少，但褪黑素会经乳汁分泌，也就是说，有可能会引起婴儿嗜睡。

4. 阻塞性睡眠呼吸暂停患者 褪黑素会抑制呼吸中枢，导致阻塞性睡眠呼吸暂停患者呼吸暂停时间延长，缺氧加重。

中南大学湘雅二医院神经病学科  
主治医师 聂晶晶  
指导专家 副主任医师 王玮

# 二甲双胍怎么吃副作用最小？

## 能不能掰开吃

二甲双胍的剂型有很多，包括普通片、缓释片、肠溶片等，能否掰开服用需要根据剂型来判断。

普通片剂可以整片吞服，也可以掰开服用，尤其适合需要调整剂量的患者，最好先咨询医生；缓释片或肠溶片由于有特殊的制剂设计，掰开会破坏药效或增加胃肠道刺激，必须整片服用，不能掰开。

## 如何减少副作用

二甲双胍的常见副作用是胃肠道不适，如恶心、腹泻、腹胀等，以下方法可以帮助减

少副作用。

1. 从小剂量开始 初次服用二甲双胍时，建议从每天500毫克开始，适应后再逐渐增加剂量（750毫克或1000毫克），以减少胃肠道的刺激。

2. 随餐服用 进餐时或餐后立即服用药物，以降低胃肠道不适的发生率。

3. 避免空腹服用 空腹服用二甲双胍会增加胃肠道刺激，尤其是胃敏感的患者。

4. 选择缓释片或肠溶片 如果普通片副作用明显，可以换成缓释片或肠溶片，这类剂型对胃肠道刺激更小。

唐雅玉

# 并非人人都适合吃辅酶Q10

辅酶Q10是一种脂溶性抗氧化物质，普遍存在于多种动物及人类体内，是维持人类生命活动的关键要素之一，于1940年被科学家首次发现。要提醒大家的是，并非所有人都适合吃辅酶Q10。

## 辅酶Q10的功效

1. 保护心脏 辅酶Q10有助于维护心脏健康，因为它能帮助心脏细胞更有效地产生能量，特别适合中老年人群。

2. 提高免疫力 辅酶Q10作为一种抗氧化剂，可以增强免疫系统功能，抵御疾病侵袭。

3. 抗疲劳 辅酶Q10能提升能量水平，减少疲劳感，对于经常感到精力不足的中年人来说，这一点尤为重要。

4. 抗衰老 辅酶Q10有助于抵抗自由基的损害，减缓细胞老化过程，对于想要保持年轻状态的朋友来说，是个不错的选择。

5. 保护皮肤 辅酶Q10对皮肤有很好的保护作用，能帮助减少皱纹，保持皮肤弹性，对于爱美的朋友，辅酶Q10是护肤的好帮手。

## 辅酶Q10的禁忌人群

1. 孕妇和哺乳期妇女 因辅酶Q10对胎儿和婴儿的影响尚未完全明确。

2. 患有特定疾病人群 患有癌症、糖尿病、甲状腺等疾病的人，服用辅酶Q10可能与治疗这些疾病的药物相互作用，引起不良反应。

3. 服用特定药物者 辅酶Q10可能影响抗凝血药物、降压药物的疗效，服用前务必咨询医生。

4. 手术前后 辅酶Q10会影响凝血功能，手术前后应避免服用，以免引起出血不止。

5. 对辅酶Q10过敏者 主要表现为皮疹、呼吸困难等，但此现象很少见。

## 辅酶Q10的正确服用方法

1. 遵医嘱服用 服用辅酶Q10前应咨询医生或营养师，根据具体情况和个人需求确定合适的剂量。

2. 剂量选择 一般来说，辅酶Q10的推荐剂量为每天30~100毫克，不要自行增加剂量，以免造成不必要的副作用。

3. 随餐服用 辅酶Q10与食物一起服用，可以提高其吸收率，尽量选择在餐中或餐后立即服用。

4. 定时定量 尽量保持每天同一时间服用辅酶Q10，以帮助身体形成规律，更好地吸收和利用。

5. 注意溶解形式 辅酶Q10有脂溶性和水溶性两种形式，脂溶性的吸收率更高。

6. 避免与某些食物或药物同服 有些食物和药物会影响辅酶Q10的吸收，如某些抗生素和降低胆固醇药物。

袁华