

“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定时间延长，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 王伟

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。

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。

二甲双胍怎么吃副作用最小？

二甲双胍是糖尿病患者常用的口服降糖药，广泛用于2型糖尿病的治疗。要提醒的是，二甲双胍如果服用不当，会引起一些副作用，下面我们就来聊聊该如何正确服用二甲双胍。

饭前吃还是饭后吃

二甲双胍的吸收不受食物的影响，无论是饭前服用还是饭后服用，其药效并不会受到明显影响。由于二甲双胍会引起胃肠道反应，大多数医生建议进餐时或餐后立即服用，以减少药物对胃黏膜的刺激，降低恶心、腹泻的发生率。对于部分需要快速降低餐后血糖的患者来说，可以选择饭前服用。

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

袁华