

吃了3年多

“失眠糖”

30岁女子
发呆、迟钝
又健忘医生：不建议长期服用
褪黑素

戚锡铅医生在诊治失眠病人。

随着生活节奏的加快，加之工作和学业等各种压力，失眠人群不断扩大。近年来，一种号称含有褪黑素成分的“失眠糖”在失眠人群中广为流传。相较于安眠药，褪黑素作为保健品，购买便捷，许多人在无法自行解决睡眠问题时，将其视为拯救睡眠的法宝。

褪黑素真有那么神吗？不久前，宁波市中医院睡眠障碍门诊来了位30岁的女性患者，年纪轻轻的她，居然已经变得反应迟钝，丝毫没有同龄人的朝气和活力。因为睡眠不好，她已经吃了3年多的褪黑素，可并没有想象中的效果，失眠反倒更加严重。

1 “失眠糖”吃到后来量越来越大

据接诊的戚锡铅医生介绍，问诊的时候，她就明显感觉到患者跟一般人的不同：反应迟钝，注意力不集中，时不时发呆；询问病情的时候，说了后面忘记前面，同一件事情反复说，情绪容易急躁……

半个多小时后，戚医生总算问清了患者的大致情况：张女士30多岁，工作不久就出现了睡眠障碍，刚开始每晚还能睡个三四个小时，到后来睡眠时间越来越少，躺在床上翻来覆去睡不着，熬到凌晨两三点才会迷迷糊糊地睡去。可才睡两个多小时就会醒来，然后再也睡不着，只好瞪着眼睛到天亮。

因为睡眠不足，第二天她整天

昏沉沉的没有精神，精力无法集中，做什么事都提不起兴趣，时间长了，她越来越焦虑，而这种焦虑导致她入睡更加困难。

这些年，她尝试了好多方法，健身、运动、泡脚、数绵羊、听催眠曲……但都没有效果。大约3年多前，她到网上寻求帮助，有人向她推荐了一款“失眠糖”，于是她就尝试着使用。

她说，刚开始感觉确实有点效果，吃过后段时间就有了睡意，晚上睡着的时间也比之前长了一些。可时间一长，就感觉效果越来越差了，吃同样的量根本没用，只好加大剂量，越吃越多，如果不吃的话，晚上根本就睡不着。

2 市面上有很多添加褪黑素的“失眠糖”

张女士拿出她吃的所谓“失眠糖”，戚医生一看，里面的主要成分正是褪黑素。

褪黑素是什么？戚医生介绍说，褪黑素是由人体大脑松果体分泌的一种激素，具有调节睡眠觉醒周期，促进睡眠的作用，被称为“黑夜荷尔蒙”。研究表明，褪黑素的分泌是有规律的，夜晚分泌较多，使我们产生困意入睡，而白天明亮的光线会向大脑发出信号，褪黑素的分泌减少，让我们保持清醒的状态。简单地说，褪黑素有助于调节人体昼夜节律和睡眠。打个比方，褪黑素是你大脑宿舍的“宿管阿姨”，准点熄灯告诉你可以睡觉了。

年龄也是影响褪黑素分泌的重要因素。年纪超过35岁，机体的腺体功能就会开始减退，褪黑素分泌量也会随之减少。有数据显示，老年人

褪黑素分泌量不超过高峰期的十分之一，所以普遍容易出现睡眠障碍，这也是老年人睡眠时长越来越短的重要原因。

正是因为褪黑素的这种作用，所以很多失眠的人把褪黑素当成了拯救失眠的救命稻草，其实，像张女士吃的这种“失眠糖”里所含的褪黑素，都是化学合成的，称之为外源性褪黑素。

据介绍，对于褪黑素，不同国家和地区对它的使用标准和规定也不尽相同，有的国家允许把褪黑素作为膳食补充剂原料使用，有的则禁止作为食品原料使用。而在我国，褪黑素被允许作为保健食品的原料使用，要求纯度为99.5%以上，申报的保健功能限定为改善睡眠，所以不少保健品均含有褪黑素。

3 长期服用褪黑素的副作用不容忽视

相较于安眠药，由于褪黑素是属于保健品，方便购买，很多人无法解决睡眠问题时，纷纷开始服用褪黑素补充剂来改善睡眠问题。戚医生说，在她的睡眠障碍门诊，吃这种含褪黑素成分的所谓“失眠糖”的还真不少，大约10几个就诊的患者中，就有一人吃过或者正在吃这种“失眠糖”，外包装上各个语言版本的都有。

戚医生提醒，虽然褪黑素总体上是安全的，但并不像网传的那么神奇。就像张女士所说，吃后好像睡着了，但是梦很多，而且都是噩梦，所以第二天早上起来时，依然感觉很累，注意力集中不起来。另外，有的人开始服用褪黑素时，可能只需要一粒就能达到助眠的效果，但是时间久了，只有加大剂量才能发挥促进睡眠的功效。不仅如此，褪黑素还会产生一定的依赖性，一旦停用，失眠问题就会更加严重。

这是因为长期服用外源性褪黑素，可能会导致自身分泌量减少。久而久之，当停用褪黑素时，自身的分泌功能很可能无法恢复或者只能恢复一部分，从而引起对外源性褪黑素的依赖，导致睡眠功能紊乱，结果导致越吃越失眠，加重失眠症状。服用过多还会使人精神不佳，困倦欲睡，出现注意力分散、反应力下降等现象。因此，服用褪黑素期间不得驾驶机动车。

长期大量服用外源性褪黑素，还会造成低体温、释放过多泌乳激素导致不孕、降低男性生理欲望；长期过量使用褪黑素会加重肝肾负担，可能发生头疼、胃肠道反应、抑郁焦虑精神症状等不良反应。

总而言之，褪黑素只能作为短期内调节睡眠节律的一种手段，不建议长期服用。由于工作、飞机旅行等引起的时差紊乱，偶尔出现睡眠问题的健康人群，可以小剂量短期服用褪黑素。如果出现急性睡眠障碍，如1周三天以上，甚至慢性失眠的患者，建议到专业的睡眠门诊就医。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄