

# 助眠用药应科学



3月17日，在全民睡眠公益系列活动上，北京大学人民医院医生为前来咨询的市民义诊。在3月21日世界睡眠日到来前夕，为推动公众了解睡眠医学知识，提升睡眠健康认知，以“良好睡眠，健康之源”为主题的全民睡眠公益系列活动17日在北京大学人民医院举行。

新华社发

## 1 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（ $\gamma$ -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。

如何看待助眠药物的作用？怎么才能真正睡得好？记者进行了调查。  
3月21日是第18个世界睡眠日。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

## 2 单纯用药物助眠不可取

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。

## 3 拯救睡眠应讲科学

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，临幊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间、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。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。

（新华社北京3月21日电）