

医药观察

褪黑素：调睡眠节律，不治失眠症

褪黑素不能当糖吃 过量或致副作用

◆ 对长期夜班工作者、需要倒时差人群、褪黑素自身分泌不足的老年群体而言，褪黑素可以有效地起到调节生物钟和改善睡眠质量的作用。

◆ 《中国睡眠研究报告2024》指出，2023年居民睡眠指数为62.61分，较2022年和2021年均有所下降，且相较于就医，我国居民更倾向于使用助眠产品改善睡眠。而长期或过量使用褪黑素可能会抑制人体自身褪黑素的分泌，从而干扰正常的睡眠节律，并可能导致对药物的依赖性。

◆ 针对失眠的认知行为疗法是一种非药物疗法，已被多个国家的睡眠医学指南推荐为治疗成人慢性失眠的首选方案。



■ 王奕璇

“因为就业和学业的压力，我经常失眠，自己在网上买了褪黑素吃。最近出现了头晕、头痛、腹部不舒服的症状，不知道是否和褪黑素相关？”24岁的陈女士在陆军军医大学陆军特色医学中心（大坪医院）睡眠心理科就诊时，向科主任李玲出示了自己一直在吃的褪黑素软糖。

《中国睡眠研究报告2024》指出，2023年居民睡眠指数为62.61分，较2022年和2021年均有所下降，且相较于就医，我国居民更倾向于使用助眠产品改善睡眠。

安睡睡眠人人想要，但正确提升睡眠质量的方式却并非人人了解。褪黑素等助眠产品并非万能良药，科学使用、合理对待才是关键。

为何临床上一般不用褪黑素治疗失眠症

褪黑素是一种内源性激素，主要由人类的松果体分泌，通常在夜间分泌增多，对改善睡眠有促进作用。

研究显示，褪黑素的分泌与光线强度密切相关，光线越暗，分泌越多，在没有光照的前提下，人体的褪黑素水平会在晚上9点至10点之间开始上升。

《中国睡眠研究报告2024》还指出，中国居民2023年睡眠拖延情况升至近三年最严重等级，其主因便在于手机，因而，如果夜晚迟迟无法入睡，则有可能是电子设备和灯光的使用影响了人体褪黑素的分泌，导致睡眠质量变差。

目前，在我国线下商店、网上售卖的褪黑素片剂、软糖等产品，均含有褪黑素的成分，但都不是药品，国家药品监督管理局将其归为保健食品。

李玲表示，像陈女士所服用的褪黑素，并非真正的治疗性药物，适量使用可能会有一定的帮助，但长期补充褪黑素，并不能达到治疗失眠的目的。总体来说，我们体内的褪黑素可以有效调节睡眠，但通过外源性补充在

睡眠治疗上是受限的，其主要用于调节睡眠节律，如倒时差、治疗睡眠觉醒时相延迟障碍等。

《中国成人失眠诊断与治疗指南（2023版）》指出，褪黑素仅用于昼夜节律失调型睡眠觉醒障碍，不建议将褪黑素作为常规药物治疗失眠。

褪黑素有副作用且不适用所有人

褪黑素改善睡眠的作用不可否认，其副作用也比其他安眠药更少，但仍不可忽视。

常见的副作用包括头晕头痛、恶心、嗜睡、胃肠不适、昏沉等，较少见的副作用包括短期情绪不佳、轻度焦虑、腹部痉挛、意识障碍等。

在我国，褪黑素被允许应用于保健食品，每日推荐用量为1~3毫克。长期或过量使用褪黑素可能会抑制人体自身褪黑素的分泌，从而干扰正常的睡眠节律，并可能导致对药物的依赖性。

建议首次服用褪黑素之前，应先咨询专业医生的意见，尤其是对于患有慢性疾病或正在服用其他药物的人群，例如患者如果是因器官衰退、大脑功能减退、血管硬化等疾病影响出现失眠，补充褪黑素反而会加重睡眠障碍症状。

如果在服用正常剂量的情况下，仍出现抑郁、易怒、焦虑、头痛、头晕、腹部不适、噩梦频发、昼夜节律颠倒等症状，应立即停止使用并前往正规医疗机构就诊咨询。

如今，市面在售的褪黑素相关产品制作得格外精巧，通过添加色素、糖分等方式，让其看起来和糖果无异，极易给人一种“只是吃糖，人人可吃”的错觉。事实上，并非人人都可服用褪黑素。

对长期夜班工作者、需要倒时差人群、褪黑素自身分泌不足的老年群体而言，褪黑素可以有效地起到调节生物钟和改善睡眠质量的作用。

但如果人体本身不缺乏褪黑素，补充褪黑素的效果可能不理想，甚至会出现副作用。因此，正常人一般在40岁前不需要补充褪黑素，40岁以后若因缺乏褪黑素而引起睡眠质量下降可酌情服用。

有些人不适合服用褪黑素，例如未成年人服用可能会影响其性腺轴激素分泌，导致出现生殖器官、功能发育障碍；孕妇和哺乳期妇女服用可能影响胎儿发育或乳汁分泌；内分泌疾病患者服用可能影响内分泌功能导致病情加重；肝功能不全的患者服用则可能加重肝肾负担；酒精过敏人群、抑郁症患者以及风湿性关节炎、红斑狼疮、多发性硬化症等自体免疫疾病患者等都不建议服用褪黑素。

此外，在从事驾驶、机械作业等工作前，切忌服用褪黑素，会导致出现困乏、注意力不集中、记忆力下降等反应，带来安全风险。

治疗失眠症，首选认知行为疗法

李玲表示，褪黑素对部分短期失眠患者可以起到改善作用，但并不推荐所有失眠类型患者服用，也不推荐长时间服用。

在临床工作中，治疗失眠的主要方式是心理治疗、药物治疗、补充替代治疗，专业医师会根据患者自身情况，采用不同的治疗方式。

心理治疗是首选。李玲表示，在中心睡眠心理科，多数失眠患者经过心理行为治疗可以得到缓解。前文所述陈女士在经过专业的心理评估后，李玲了解到，除了就业和学业压力，她对睡眠的焦虑、不良睡眠习惯都是造成失眠的原因，因此对她进行了针对失眠的认知行为疗法（CBT-I），对症治疗一段时间后，陈女士的失眠问题迎刃而解。

针对失眠的认知行为疗法是一种非药物治疗法，已被多个国家的睡眠医学指南推荐为治疗成人慢性失眠的首选方案。它主要包括睡眠卫生教育、刺激控制、睡眠限制、松弛疗法等方面，通过改变患者对失眠的认知和行为，可有效改善睡眠质量，其效果在短期和长期内都被证明优于药物治疗，且副作用较小。

药物治疗可用于在心理治疗无效或病情较为严重的情况下，常用药物包括苯二氮䓬类和非苯二氮䓬类药物等。此外，补充替代治疗如针灸疗法、音乐疗法等也被用于治疗睡眠障碍中。

对于失眠，大家一定不要忽视也不要讳疾忌医，正确的治疗才能帮助早日恢复正常。但需谨记，任何治疗都需在专业医师的指导下进行，以确保安全有效。

营养课堂

健康减肥，选择营养素密度适中的食物是关键

■ 马啊琴

在追求健康和美丽的道路上，减肥无疑是一个热门话题，但减肥并不只是简单地减少食量或选择低热量食物那么简单。本文将为大家揭示一个减肥的秘诀——选择营养素密度适中的食物。

营养素密度是指食物中营养素的含量与其所含能量的比值，简单来说，就是食物在提供能量的同时，也提供了多少对身体有益的营养素。一个营养素密度高的食物，意味着它在提供相对较少能量的同时，却能提供丰富的营养素。

那么，为什么减肥要选择营养素密度适中的食物呢？

满足身体需求：减肥期间，我们的身体仍然需要各种营养素来维持正常的生理功能。选择营养素密度适中的食物，可以在控制总能量的

同时，确保身体得到足够的营养。

提高代谢率：营养素密度高的食物往往含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质等，这些营养素对于维持身体的正常代谢非常重要。当身体得到足够的营养时，代谢率会提高，从而有助于燃烧更多的脂肪。

避免饥饿感：很多减肥失败的原因之一是难以忍受饥饿感，而营养素密度适中的食物往往具有较高的饱腹感，可以帮助我们减少饥饿感，更容易坚持。

什么样的食物是营养素密度适中的呢？

新鲜的蔬菜和水果：它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，热量相对较低，是减肥期间的理想选择。

瘦肉、鱼类和禽类：这些肉类富含蛋白质和多种营养素，而且脂肪含量相对较低，是优质蛋白质的来源。



全谷物和豆类：它们富含膳食纤维、维生素和矿物质，有助于维持肠道健康，并提供稳定的能量来源。

相比之下，大量的汤水食物如热汤面等并不适合减肥期间食用。虽然它们看似清淡，但往往含有较高的水分和较少的营养素，营养素密度较低。长期食用这样的食物，容易导致身体缺乏营养，影响健康。

总之，减肥需要科学、合理的方法。选择营养素密度适中的食物，是减肥成功的关键之一。希望这篇文章能帮助大家更好地了解健康减肥的秘诀，让我们一起迈向更健康、更美好的生活。

（作者系临床营养师、北京市营养学会妇幼与学生营养分会秘书长）

医药前沿

阿斯利康“降胆固醇1类新药”在华获批

9月11日，阿斯利康的1类新药AZD0780薄膜衣片获得临床试验默示许可，拟用于在标准治疗基础上LDL-C未达标患者中进行血脂异常的治疗。据公开资料显示，AZD0780是一款PCSK9小分子抑制剂。

随着我国居民生活及饮食习惯的改变，血脂异常相关疾病的发病率显著上升。据预测，中国高胆固醇血症患者人数将以年复合2.3%增速增长，于2030年达到1.17亿人。针对此类疾病，除生活方式干预外，药物治疗同样是重要的控制手段。当前，我国高胆固醇血症的一线治疗方案以他汀类药物为主，但相当一部分患者在接受他汀类药物治疗后低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）无法达标，或难以耐受他汀的不良反应，尤其是亚洲患者。此外，血浆中LDL-C水平升高还是心血管疾病的主要风险因素。PCSK9抑制剂被认为是继他汀类药物后控制血脂最有效的药物之一，并且该类药物在提供更佳疗效的同时，还具有心脑血管方面的获益以及较低的肝肾毒性风险。（智同）

国家药监局批准多个新药获批上市

近日，国家药监局批准成都康诺行生物医药科技有限公司申报的司普奇拜单抗注射液、苏州盛迪亚生物医药有限公司申报的夫那奇单抗注射液、重庆智翔金泰生物制药股份有限公司申报的赛立奇单抗注射液上市，附条件批准南京传奇生物科技有限公司申报的西达基奥仑赛注射液上市。

司普奇拜单抗注射液用于控制不佳或不适合外用药物治疗的成人中重度特应性皮炎。司普奇拜单抗注射液是以IL-4Rα为靶点的单克隆抗体药物，通过阻断IL-4和IL-13与IL-4Rα受体的结合，抑制IL-4和IL-13引起的下游炎症因子的释放、蛋白表达及炎症细胞活性，治疗炎症反应过度诱发的特应性皮炎。该品种的上市为中重度特应性皮炎成人患者提供了新的治疗选择。

夫那奇单抗注射液用于治疗适合系统治疗或光疗的中度至重度斑块状银屑病成人患者。该品种是一种重组人源化IgG1亚型抗体介素-17A（IL-17A）单克隆抗体，可通过特异性结合血清中的IL-17A蛋白，阻断IL-17A与IL-17RA（IL-17A受体）的结合，抑制炎症的发生和发展，其上市为斑块状银屑病成人患者提供了新的治疗选择。

赛立奇单抗注射液用于治疗适合系统治疗或光疗的中度至重度斑块状银屑病成人患者。该产品是重组全人源IgG4亚型抗体介素-17A（IL-17A）单克隆抗体，可通过特异性结合血清中的IL-17A蛋白，阻断IL-17A与IL-17RA（IL-17A受体）的结合，抑制炎症的发生和发展，其上市为斑块状银屑病成人患者提供了新的治疗选择。

西达基奥仑赛注射液用于既往接受过至少三线治疗后进展（至少使用过一种蛋白酶抑制剂及免疫调节剂）的复发或难治性多发性骨髓瘤成人患者。（乐楠）

治疗阵发性房颤新产品上市

近日，国家药品监督管理局批准了美敦力心脏脉冲电场消融仪和一次性使用心脏脉冲电场消融导管两个创新产品注册申请。

心脏脉冲电场消融仪由发生器、控制器（可选）、脚踏开关（可选）、EGM线缆、一次性使用导管接口线缆组成。一次性使用心脏脉冲电场消融导管由电极、管身和手柄组成。

上述两个产品配套使用，利用脉冲电场的非热效应原理，治疗药物难治性、复发性、症状性阵发性房颤或药物难治性、复发性、症状性持续性房颤（发作持续时间小于1年）。与传统的射频消融及冷冻消融产品相比，该产品可实现对心肌组织的选择性破坏，避免温度传递导致的周围组织损伤风险。

药品监督管理部门将加强该产品上市后监管，保护患者用械安全。（来源：国家药品监督管理局）

医师视角

■ 冯素璇

乳腺贴真的能治乳腺疾病吗

近年来，号称专门用于调理乳腺疾病的乳腺贴走进了女性的视野，在各大电商平台卖得风生水起。据商家宣称，乳腺贴可以治疗很多乳腺疾患，如乳腺增生、乳腺囊肿、乳房胀痛、乳腺结节……乳腺贴真有这么神奇吗？

乳腺贴的作用原理是贴敷于穴位，促进和改善血液循环，增强新陈代谢功能，起到消炎、消肿、镇痛的作用。目前市场上有乳腺型冷敷贴、远红外或静电离子乳腺贴以及药物乳腺贴，各种类型都备受消费者的关注。

乳腺贴的几种形式与功效鉴别

乳腺型冷敷贴：其作用机理跟宝宝用的退热贴有异曲同工之处——有物理退热的作用。当乳房出现胀痛等不适时，使用该类产品确实可以缓解症状。至于商家宣称的“使结节由大变小、由小变无”纯属无稽之谈。

远红外或静电离子乳腺贴：其实就是热敷贴，即通过特殊材料使药膏产热，其使局部皮肤温度升高，促进血液循环，有缓解乳腺胀痛等症状的作用。

药物乳腺贴：商家宣称药贴里含有的药物成分可以疏通经络，从而达到治疗乳腺增生的目的。乳腺增生通常与患者的激素失调有关，而乳腺贴的成分里没有调节激素分泌的物质，自然也就无法从根本上缓解乳腺增生问题。

乳腺贴不能根治乳腺结节

乳腺结节的发生通常与患者内分泌紊乱、雌激素增多或雌孕激素比例失调及乳腺局部组织对雌激素过于敏感有关。西医治疗多以内分泌治疗为主，调节卵巢内分泌趋向正常或阻断激素作用靶点。

出现乳腺结节时，应用乳腺贴可以在一定程度上起到缓解症状的作用，但达不到根除的效果。

当发现乳腺结节时，应及时就医，听取专科医生的建议后做进一步治疗。

需要特别强调的是，预防乳腺疾病除了定期体检、做好筛查外，日常生活中要从排除易感因素入手。除了遗传等无法控制的因素以外，建议女性最好在适当的年龄结婚生育，并在产后坚持哺乳；少接触和使用含雌激素的相关药品或产品（包括保健品、化妆品等）；避免不健康的“高热量、高脂肪”饮食习惯；不吸烟、不酗酒；适量运动，避免久坐；控制体重；保持良好心态，避免精神抑郁和过度紧张。