

睡个好觉,到底有多难?

助眠产业已形成千亿级市场规模

专家提醒:助眠用药应科学

3月21日是第23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。然而现实中,不少长期被失眠困扰的人,常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业,已形成千亿级市场规模。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。

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%。

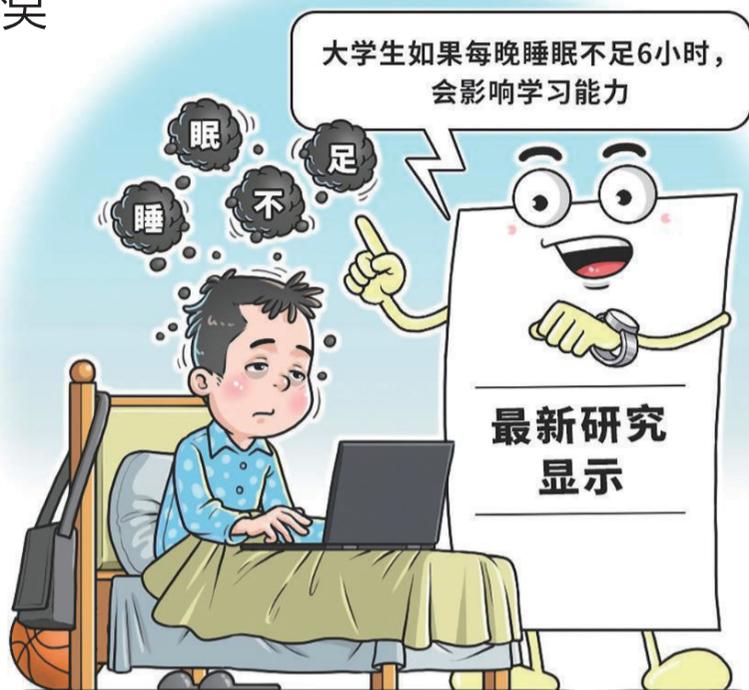
为了睡个好觉,很多人不得不使用助眠产品。

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(γ-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。

“杭州杀妻案”被告人许国利被执行死刑

记者21日从杭州市中级人民法院获悉,经最高人民法院核准,2023年3月21日,浙江省杭州市中级人民法院依照法定程序对许国利执行死刑。检察机关依法派员临场监督。

2021年7月26日,杭州市中级人民法院以故意杀人罪判处许国利死刑,剥夺政治权利终身。许国利上诉后,浙江省高级人民法院裁定驳回上诉,维持原判,并报请最高人民法院核准。最高人民法院经复核认为,第一审判决、第二审裁定认定的事实清楚,证据确实、充分,定罪准确,量刑适当,审判程序合法,依法核准对许国利判处死刑的刑事裁定。

本案审理中,杭州市人民检察院指控,许国利与被害人某某妻夫妻,二人因感情、经济等方面原因产生矛盾,许国利对某某心生怨恨,陆续购买美工刀、切割机,决意杀害某某。2020年7月4日晚,许国利在其家中向来某某睡前饮用的牛奶内投入安眠药,待某某饮用后昏睡之际,采用胶带纸封口、枕头捂压口鼻的方式致某某死亡。之后许国利将被害人尸体搬至卫生间,使用事先准备的工具将尸体肢解,后分散抛弃。作案后,许国利编造虚假信息,谎称某某失踪,逃避侦查。7月22日,公安机关筛查小区化粪池发现部分人体组织,于7月23日将许国利抓获归案。

(据新华社)

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。

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天睡不好就会觉得如临大敌,“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,临床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。

(据新华社)