

失眠與褪黑激素

失眠有著不同成因，它指的是因無法入睡或無法保持睡眠狀態，導致的睡眠不足。不少失眠的患者，偶然會詢問筆者各種不同醫治失眠的方法，最近就有一位患者問及有關「褪黑激素」這種療法！

褪黑激素是一種由腦中松果體所分泌的荷爾蒙，當身體分泌這種激素時，我們便會有睡眠慾望。一般而言，年輕人由晚上九時至早上九時身體也會分泌褪黑激素，但隨着年紀漸長，褪黑激素分泌便會減少，因而老年人睡得較少，也較易患上失眠。褪黑激素也受陽光與光線影響，若在晚間睡眠時間接觸強光，褪黑激素會延遲釋放；如在清晨照射到光線，也會抑制褪黑激素的分泌而過早醒來。

簡單而言，褪黑激素能影響一個人的睡眠周期和調節睡眠質素，但服用褪黑激素補充劑能否改善睡眠，醫學文獻的結論並不一致。美國食品及藥物管理局 (FDA) 只視褪黑激素為一般食品補充劑，並未界定它為真正藥物。因此褪黑激素仍需更多研究報告來證實其療效，此外要注意的事，它亦有機會與多種藥物產生相互作用。

不過亦有研究顯示針對生理時鐘所引起的睡眠問題，如因輪班工作或受時差困擾而睡不着，服用褪黑激素有明顯幫助。個別研究亦發現，褪黑激素可調節長者的睡眠周期。然而因工作、學業或家庭等壓力等所引起的失眠問題，服用褪黑激素的效用便不太明顯。這說明為什麼褪黑激素只能對部份患者產生效用。

醫治失眠的方法，首先是要找出其背後的成因，然後對症下藥。如果失眠出現的時間較短或病癥比較輕微，治療可從改善睡眠衛生習慣開始！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生 林震
原文刊載於太陽報 2015.04.12