

失眠服用褪黑素，真的安全吗

文 / 北京医院 徐晓宇



关键词：褪黑素；失眠；药物相互作用；安全用药

深夜十一点，三十五岁的王女士躺在床上辗转反侧。明天还有重要的客户会议，但她的意识却异常清醒。床头柜上，那瓶褪黑素补充剂已静静躺了整整十八个月——这是她为对抗失眠，日复一日使用的“枕边伴侣”。“褪黑素是人体自身分泌的，是‘天然’成分，应该很安全吧。”王女士常这样说服自己。

和王女士一样受失眠困扰的群体正悄然扩张，深夜的清醒与辗转反侧，成为越来越多人夜幕下的常态。于是，使用褪黑素便顺理成章地被许多人奉为“安全”的助眠方法。

然而，2025年11月初，美国心脏协会发布的一项研究提示：长期服用褪黑素可能与心力衰竭风险上升存在关联。尽管这只是一项需要更多验证的观察性研究，但它如同同一记警钟，促使我们重新审视这个熟悉的助眠选择。

一、褪黑素的前世今生

褪黑素并非外来物质，而是由我们大脑中的松果体自然分泌的一种激素。它的分泌受光线精确控制：当夜幕降临时，光线变暗，松果体开始大量分泌褪黑素，向身体发出“该睡觉了”的信号；而当清晨来临时，光线变强，其分泌则会受到抑制，身体便随之苏醒。正因如此，褪黑素被誉为我们身体内部的“生物钟司令”。

最初，人工合成的褪黑素补充剂主要被用于帮助跨时区的旅行者和轮班工作者调整时差。但随着市场需求的增长，商家迅速捕捉到其巨大的商业潜力。在“回归自然”的消费潮流推动下，褪黑素被贴上了“天然”“无依赖性”“无不良反应”的标签，迅速被推至更广阔的失眠人群市场。

然而，不同国家对褪黑素的“身份认定”不同，这造成了公众认知的混乱。

● 在英国，褪黑素被列为处方药，需凭医生处方

获取,受到严格的药品监管,通常用于短期治疗老年人的失眠问题。

● 在美国,它被归为膳食补充剂,不用获得美国食品药品监督管理局(FDA)批准即可上市,这导致市售产品的质量和纯度参差不齐。

● 在中国,褪黑素作为保健食品原料,广泛应用于改善睡眠类保健食品中,其监管路径与药品不同。

相对宽松的政策,使得褪黑素产品易于获取,也让“天然即安全”的误解深入人心。然而,即便是保健食品,也并非可以随意服用,其背后潜藏的风险,往往最容易被忽视。

二、褪黑素的隐藏风险

1.与药物的相互作用

正因为褪黑素常被视为“保健食品”,许多长期服用慢性疾病药物的患者,在自行购买和使用时,往往不会主动告知医生或药师,从而埋下了巨大的安全隐患。数据显示,已知有超过340种药物可能与褪黑素发生相互作用。表1所列药物与褪黑素同服可能存在风险,需特别注意。

【特别提醒】如果您正在服用任何处方药或非处

方药,在考虑服用褪黑素之前,务必咨询医生或药师,这是确保用药安全的最重要的一道防线。

2.褪黑素的不良反应

除药物相互作用外,褪黑素本身也可能引起以下常见不良反应:

- 次日嗜睡、头晕;
- 头痛;
- 恶心;
- 做噩梦。

这些反应多数较轻微,但可能影响日间精神状态与操作能力。因此,需要驾驶或从事精密作业的人群,应尤为注意。

三、褪黑素该怎么用

面对褪黑素的潜在风险,我们应如何安全、科学地使用它呢?主要包括以下三点:

1.何时可以考虑使用

根据现有证据,仅建议在以下特定场景中短期使用褪黑素,此时其风险相对可控。

- 调整时差:于目的地当地时间的睡前服用,连续使用数天。

表1 与褪黑素存在相互作用的常见药物清单

药物名称	代表药物	相互作用与潜在风险
抗抑郁药	氟伏沙明	氟伏沙明会阻碍褪黑素的代谢,使其血药浓度升高数倍甚至十几倍,从而大大增加嗜睡、头晕等不良反应的发生风险
镇静催眠药	地西洋、阿普唑仑等苯二氮䓬类药物	褪黑素会增强这些药物的中枢抑制作用,导致次日过度嗜睡、头晕和反应迟钝,显著增加老年人跌倒的风险
抗凝药	华法林	褪黑素本身可能具有轻微的抗凝血作用,与华法林合用可能使抗凝效果增强,导致国际标准化比值(INR)波动,增加出血风险
降压药	硝苯地平(钙通道阻滞剂)	褪黑素可能通过竞争性作用,干扰硝苯地平的降压效果,导致血压控制不佳
降糖药	各类口服降糖药或胰岛素	褪黑素可能影响胰岛素敏感性和葡萄糖代谢,对于糖尿病患者,可能增加血糖波动的风险
口服避孕药	雌激素/孕激素复合制剂	避孕药可能会减缓褪黑素的代谢,使其血药浓度升高,增加不良反应



- 睡眠时相延迟综合征：入睡晚和起床晚是其主要特征，必须在医生指导下使用。

2. 哪些人群需慎用或避免使用

若您属于以下情况，需高度警惕，应避免使用或在使用前咨询医生：

- 孕妇及哺乳期女性：安全性尚未明确，不建议使用。

- 儿童与青少年：长期使用的安全性证据不足，如需使用应严格遵医嘱。

- 老年人：更易出现嗜睡、头晕等不良反应，可能增加跌倒风险。

- 肝肾功能不全者：褪黑素在体内主要经肝脏处理、肾脏排出，若肝肾功能不全，药物容易在体内积累，从而增加头晕、头痛等不良反应的发生风险。

- 慢性疾病患者：患有心血管疾病、自身免疫性疾病、癫痫或抑郁症者，使用后可能加重病情或影响原有治疗。

- 正在服用其他药物者：特别是可能与褪黑素发生相互作用的药物。

3. 安全使用原则

若经评估后确需使用，请务必遵循以下原则：

- 低剂量起始：从最低有效剂量开始。

- 定时服用：一般建议睡前30至60分钟服用，必要时可提前至睡前3小时。

- 短期使用：建议短期使用（1至4周），最长不宜超过13周。

- 咨询专业人员：使用前应咨询医生或药师，儿童使用必须经儿科医生评估。

四、对抗失眠，除了吃药还能怎么办

对于慢性失眠，国际上公认的一线疗法并非使用药物，而是失眠的认知行为疗法。该疗法通过一系列心理和行为干预，帮助患者建立健康的睡眠观念和习惯，其长期效果优于药物且无不良反应。

与此同时，养成以下良好的睡眠卫生习惯是改善睡眠的基础：

- 规律作息：无论工作日还是周末，尽量在同一时间上床和起床。

- 优化环境：保持卧室黑暗、安静、温湿度适宜。

- 远离蓝光：睡前一小时尽量避免使用手机、电脑等电子设备。

- 注意饮食：睡前避免摄入咖啡因、酒精和大量食物。

- 适度运动：日常保持规律锻炼，但睡前避免剧烈运动。

此外，还应关注失眠背后的潜在原因。失眠常与焦虑、抑郁、压力或其他健康问题（如睡眠呼吸暂停综合征）有关。及时寻求专业帮助，从根源上解决问题，远比单纯依赖药物更为重要和有效。

褪黑素的故事，是现代健康消费领域一个极具代表性的缩影。最新的心血管风险研究或许只是冰山一角，但它所引发的关于褪黑素安全使用的警示，却值得我们每一个人深思。

请记住，没有任何一种药物可以一劳永逸地解决失眠问题。在您下一次伸手去拿床头的褪黑素之前，不妨先问问自己：我是否真的了解它？我是否可以尝试一种更安全有效的方法？ **药物与人**

本文编辑：王佳昕

药师提醒

当面对琳琅满目的保健食品和补充剂时，我们需要保持审慎的态度。健康的睡眠源于良好的生活习惯、平和的内心状态以及科学的睡眠认知。

