

褪黑色素 天然安眠藥

日常接觸的病人當中，大概有四成是為了治療失眠，褪黑色素正是一種經常用於處理失眠問題的營養補充品。絕大部分精神病都會伴隨着睡眠障礙，長期失眠亦會影響個人記憶力、工作效率、消化機能，增加患上糖尿病和心血管疾病的風險。

褪黑色素是天然安眠藥，由大腦內的松果體分泌，主要功能是調節睡眠和清醒的節奏，即所謂的生理時鐘。它在晚上大約9點開始分泌，凌晨3點左右達到高峰，然後慢慢降低，早上9點基本上就完全消失。隨着它的水

平慢慢提升，身體肌肉開始放鬆，讓我們進入睡眠，尤其是深層睡眠和快速動眼期睡眠（REM），這些睡眠階段對整合記憶和身體器官的修復至為重要。一些受時差影響，或輪班工作而難以入睡的人，都可以使用褪黑色素來幫助調整睡眠節奏。

由於褪黑色素能夠有效放鬆身體肌肉，因而可以減輕焦慮和抑鬱情緒。研究顯示，在一些合適的個案中，褪黑色素亦有效舒緩季節性抑鬱症。

如何令身體在睡前產生更多褪黑色素

呢？褪黑色素實際上是根據光線的刺激來生產，外界光線減少，褪黑色素的分泌便會增加，反之亦然。

筆者鼓勵病人在晚飯之後或睡前幾個小時，開始將室內光線慢慢調暗。睡前30分鐘不要使用電腦和手機，因為屏幕藍光會嚴重影響褪黑色素的分泌。

服用褪黑色素的劑量，一般是3至10毫克，需要根據個人情況調整，如果用完後第二天早上感到疲累，便需要降低劑量。一般而言，褪黑色素是十分安全的天然安眠藥。若持續有睡眠問題，建議諮詢專業人士，選擇最適合自己的舒緩方法。

作者為腦神經心理學專家
www.drsmng.com