

助眠用药应科学

新华社 新华视点 记者 陈聪 杨思琪 龚雯

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？如何才能真正睡得好？新华视点 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，有时还是难以入睡。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。

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医师苑成梅说，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



不可乱用 新华社发 王鹏 作

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，都有可能导致睡眠障碍。

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，另一种是慎用药。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。

骨密度低的老年人患痴呆症风险高

新华社北京3月28日 电荷兰进行的一项长期调查显示，老年人骨密度越低，患上痴呆症的风险越高，股骨颈的骨密度与痴呆症风险的相关性尤其明显。

研究人员说，相关性不代表两者有因果关系，但检查骨密度有可能帮助尽早发现痴呆症，更好地进行护理。相关论文日前发表在美国《神经学》周刊网络版上。

该研究由荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学的团队开展，历时约18年，涉及3651名老年人，在研究开始时平均年龄72岁。参与者在研究开始时都没有痴呆症，并都接受了骨密度检查，包括全身、腰椎和股骨颈的骨密度。截至2020年年初，共有688人患上各种痴呆症，其中大多数是阿尔茨海默病。

食物富含镁 预防痴呆症

新华社堪培拉3月26日电（记者 岳东兴）澳大利亚国立大学近日发布公报说，该校研究发现，随着年龄增长，人们在日常饮食中增加菠菜和坚果等富含镁的食物，会促进大脑健康，有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学杂志》上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人，他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中，澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食物，如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等，以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现，与镁摄入量为普通水平，即每天约350毫克的人相比，每天摄入

统计表明，全身和股骨颈的骨密度较低者，痴呆症发病率明显较高。股骨颈的骨密度最低的一组，10年内患上痴呆症的比例约为最高组的两倍。股骨颈是大腿股骨头下方的弯曲部分，该部位骨折在老年人中较为多发。

痴呆症与骨密度过低经常在老年人身上同时出现，这或许是由于两者有一些共同的风险因素，例如营养不良和缺乏锻炼等。研究人员说，可能在痴呆症的最初阶段、离出现症状还有几年的时候，骨质流失就已经发生了。

这项调查没有发现腰椎的骨密度与痴呆症发病率存在明显关联。研究人员认为，这可能与样本数量、统计方法等有关，需要更大规模的研究来确认。

超过550毫克镁的人到了55岁时，他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

领导研究的蒙拉·阿拉蒂克在公报中说，这项研究表明，镁摄入量增加41%，可能会减少与年龄相关的脑萎缩，从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

研究人员表示，人们从年轻时开始在饮食中适当摄入更多的镁，有助于日后预防神经退行性疾病和认知能力下降。这意味着各年龄段的人都应该注意适当增加镁摄入量。

公报称，据统计，全球痴呆症人数预计将从2019年的5740万增加到2050年的1.5亿，这会给人们的健康、社会服务以及全球经济带来更大的压力。

炎症水平高也可能是心脏病重要诱因

新华社北京3月15日电 美国研究人员日前在英国《柳叶刀》杂志上报告说，除了高胆固醇之外，身体炎症水平高也可能是心脏病重要诱因，治疗心血管疾病需要控制胆固醇和抑制炎症双管齐下。

炎症是一系列复杂的免疫反应，对保护和修复身体组织至关重要，但长期过度的炎症反应对健康有害。

美国布里格姆和妇科医院等机构研究人员分析了3项大规模试验数据，涉及3万多名服用他汀类药物控制胆固醇的心血管疾病患者。结果显示，如果血液中炎症标志物C反应蛋白的水平较高，心脏病发作和死亡风险会明显增加。对已经在服药的患者来说，炎症水平比“坏胆固醇”低密

度脂蛋白水平更重要。

数据显示，炎症水平最高的一组心脏病发作风险为最低一组的1.31倍，因心血管疾病死亡的风险为最低一组的2.68倍。作为对比，“坏胆固醇”低密度脂蛋白水平最高的一组，心脏病发作风险并无显著增加，心脏病死亡风险为最低一组的1.27倍。

研究人员说，同时控制胆固醇和抑制炎症有可能成为未来治疗动脉粥样硬化的标准方法。试验表明，秋水仙碱和卡那单抗等抗炎药物与他“类药物联用可进一步降低心脏病发作风险，医学界还在尝试其他一些抗炎药物。不过在临床应用之前，这类药物的利弊、多种药物联用的副作用等还需要更多研究。

研究显示一种继发性甲旁亢治疗药可改善骨强度

新华社东京3月28日电（记者 钱铮）日本北海道大学近日宣布，该校参与的一项研究发现了继发性甲状旁腺功能亢进（简称继发性甲旁亢）引发骨强度下降、骨折风险升高的机制，并经动物研究证明继发性甲旁亢治疗药物依万卡塞能显著抑制骨强度下降。

继发性甲旁亢是慢性肾脏病患者常见的并发症之一，是一种严重的代偿失调疾病。公报说，肾脏过滤血液，产生尿液，由此来清除体内的代谢废物，同时也承担着调节血液中钙、磷等矿物质浓度的功能。因此，肾脏如果发生病变，血液中矿物质平衡就会被打破。身体为改善这一失衡状态，会让甲状旁腺细胞增殖，大量产生具备调节血液钙磷浓度功能的甲状旁腺激素，这就是继发性甲旁亢。

新研究：

借助肠道菌群孕早期即可识别妊娠糖尿病

新华社耶路撒冷3月26日电（记者 王卓伦 吕迎旭）以色列巴伊兰大学研究人员发现，在孕早期（前3个月）时就可以借助肠道菌群等准确预测出孕妇是否会患妊娠糖尿病，早于目前较为普遍的孕中期诊断时间点。相关论文已发表在英国《肠道》杂志上。

妊娠糖尿病是由于妊娠后母体糖代谢异常而首次发生的糖尿病，这一疾病困扰着全世界约10%的孕妇，目前在孕中期才能被诊断出来。

此前研究已知，患有和未患妊娠糖尿病的女性在怀孕头3个月的肠道菌群有明显

差异，这些差异与炎症标记物有关。

研究人员在怀孕头3个月的孕妇身上采集了粪便和血清样本，对其微生物群、代谢物、炎症和激素特征进行表征分析。此外，研究人员还密切记录了孕妇饮食、吸烟等生活习惯相关数据。运用这些数据，研究人员建立了一个机器学习模型，能够准确预测哪些孕妇会患妊娠糖尿病。

研究团队称，这一成果有助于在孕早期识别妊娠糖尿病风险，从而为预防这种疾病提供具体建议，将这一疾病对母体和胎儿的不利影响大大降低。

新研究发现 导致免疫细胞“精疲力竭”的机制

新华社北京3月25日电 美国研究人员发现，细胞里一种特定的蛋白质复合体指导着免疫系统T细胞的激活和耗竭，抑制该复合体某些部件的活动，可以避免T细胞耗竭，维持战斗力。相关论文日前发表在美国《分子细胞》杂志上。

T细胞是免疫系统与病毒和癌细胞等作战的主力，它们战斗一段时间后经常会丧失功能并停止增殖，这种现象称为T细胞耗竭，是许多癌症患者出现免疫障碍的主要原因之一，也是当前癌症免疫疗法研究的难点。

美国丹娜法伯癌症研究院、纽约大学等机构人员组成的研究团队说，他们通过动物实验和人类细胞体外实验确认，一种称为mSV1 / SNF的蛋白质复合体在T细胞激活和耗竭中起着关键作用。

相亲还是诈骗

部分网络婚恋交友平台陷阱重重

新华社 新华视点 记者 邵鲁文

上的异性接触过程中放松了警惕，被不法分子骗取钱财，金额高达数十万元。

大量虚假账户能“轻松”注册，不法分子招募“聊手”

记者调查发现，婚恋交友类App之所以频繁引出诈骗案件，与这类App中账号注册审核不严有较大关系。用户花费不菲，本以为能遇到合适的人，但很多看上去优质的对象并非真实用户。

有业内人士告诉记者，婚恋App中不少条件优异的用户，其实是虚假账号。这些虚假账号，是由“中介”通过支付报酬拉拢人注册的账号。虽然有的App似乎审核较严，需要注册用户上传照片、视频等信息，但事实上，账号注册后使用者并非注册者本人，而是由客服统一运营管理。

一位业内人士把记者拉入一个名为“婚恋集结”的QQ群。记者看到，群里有1700多人。时不时有“中介”发布账号注册任务，完成一单给予20元到80元不等的“佣金”。不少群成员会接单。“中介”还会要求在注册账号时，将个人资料按照他发布的内容填写，例如将信息设置为：年龄35岁，学历本科，职业计算机，月收入1万至2万元，身高1米60。有“中介”说，一些婚恋App为付费VIP用户提供智能匹配功能，这些精确的账号正是为了满足这部分需求，但内容大都是假的。

记者找到一名“中介”，询问如何使用这些账号。对方表示，运营人员会先对账号进行包装，在平日里对聊天对象嘘寒问暖，取得信任，一段时间后就可以将这些账号打包卖出。这名“中介”坦承，这些虚假账号很容易被不法分子用来从事违法犯罪活动，例如，在聊天时怂恿对方购

当前，互联网婚恋交友平台因能够提供快捷、便利相亲服务，市场规模越来越大。在手机应用商店，婚恋交友类App数量极多，不少下载量在千万以上。新华视点 记者调查发现，这类App鱼龙混杂，有的存在大量虚假账号，一些不法分子藏身其中，以相亲为名实施诈骗，给用户带来精神和经济损失。

网络交友遭遇雷同套路，有的被骗高达数十万元

近日，山东烟台莱山公安破获一起以网络交友为名实施诈骗的案件。经公安部门调查，犯罪嫌疑人将自己包装为有多处房产、有豪车，并和朋友共同承包酒店的“优质男”。与受害者接触一段时间后，他以“承包酒店需要周转一下资金”为由，诈骗十余万元。

记者了解到，一些互联网婚恋交友平台套路多多，婚托、酒托、饭托层出不穷，甚至成为诈骗分子的“栖息地”。青岛市民俞凡近期下载了一个主打同城交友的婚恋交友App。在平台认识了几名女性。她们有的主动提出想深入了解，有的甚至很快就要见面。让人怀疑的是，这些人的聊天方式都很一致，并且时不时提到投资赚到了钱，建议我也参与。俞凡说。

深圳市福田区人民检察院近期发布的统计数据显示，2020年至2023年2月，共办理婚恋诈骗案件35件，占同期受理诈骗案件总数的8.05%。通过分析发现，此类犯罪分子的作案手法都高度雷同。

记者在中国裁判文书网和互联网投诉平台黑猫投诉也均看到，关于婚恋App用户遭遇诈骗的案例和相关投诉，仅今年就有几十起。有受害者在某婚恋App上花费高价购买了VIP服务，以为后续的相亲能更放心，在此后与平台