

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

褪黑激素治失眠 醫師：臨床證據不足

您總有睡不著的困擾嗎？根據 2019 年台灣睡眠醫學學會的調查，全台有 10 分之 1 人口受慢性失眠症所苦。民間流傳著「吃褪黑激素可以治失眠」的傳說，究竟是真是假？食藥署邀請三軍總醫院精神醫學部暨台北市立聯合醫院兒童與青少年精神科研修醫師李嵩濤醫師為大家揭開褪黑激素的謎團！

褪黑激素是調節生理時鐘的重要激素

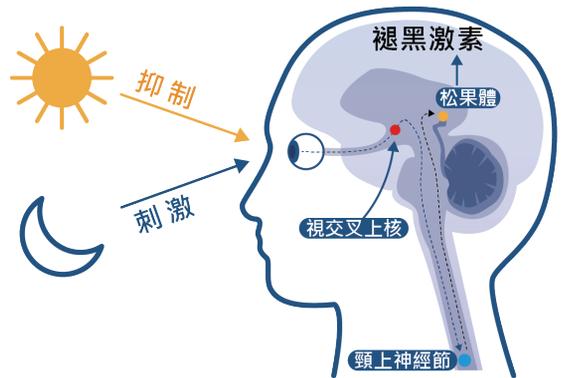
李嵩濤醫師說明，褪黑激素是大腦松果體所分泌的激素，主要功能是調節人體生理時鐘。白天時，視網膜會把接收到的光線轉為訊號傳到下視丘，抑制褪黑激素分泌；夜晚時，人體會分泌較多的褪黑激素，可作用在大腦與人體各部位，使人逐漸產生睡意，進入睡眠狀態。

如何讓身體產生足夠的褪黑激素、維持正常生理時鐘？李醫師建議，作息要與日夜規律符合，白天應照到充足光線，一睡醒就要拉開窗簾、曬太陽；晚上則是減少開燈、讓光線暗些，並減少使用螢幕、手機，避免光線刺激而抑制褪黑激素的分泌。

吃褪黑激素治失眠 研究證據仍不足

李嵩濤醫師表示，褪黑激素能否治療失眠，仍需長期、大量使用的相關研究證實。雖有研究指出褪黑激素可增進主觀睡眠品質、稍微減少入睡時間，但這些都不是用來評估睡眠改善的客觀指標。因此目前醫界對於褪黑激素治療失眠的效果沒有一致共識，有待更多研究評估。在台灣，目前褪黑激素屬處方藥，須經診斷後開立處方後方可使用。

「有失眠情況時，應先去精神科、身心科就醫，讓醫師了解整體狀況，因為憂鬱症、焦慮症等情緒困擾，



或是其他生理上的疾病都有可能造成失眠，這些原因必須先排除。」李嵩濤醫師說明，例如因憂鬱症而導致失眠者，在優先治療憂鬱症後，失眠也會慢慢改善。

他也指出，許多民衆不願為失眠問題就醫，因為怕醫生只開安眠藥，擔心對安眠藥產生依賴。事實上，醫師在治療失眠時並非只使用藥物，也會指導生活作息方式，幫助患者將妨礙睡眠的習慣改善，進而擁有較好的睡眠品質。

醫師推薦 一夜好眠的好習慣

李醫師建議，養成下列八個好習慣，可幫助大家擁有更好眠的體質：

1. 白天適度運動，並照到充足的光線。
2. 過中午後不喝茶或咖啡等含咖啡因的飲料。
3. 夜晚時將屋內光線調暗，減少使用螢幕、手機，避免光線刺激、抑制褪黑激素分泌。
4. 床只用來睡覺，不睡覺時不躺床，也避免在床上滑手機、看書。
5. 睡前不工作、不做複雜活動。
6. 睡前避免過度運動、洗過熱的熱水澡，因為睡眠時體溫會慢慢下降，體溫上升則不好睡。

7. 避免飲酒，喝酒會讓睡眠變得片段、容易早醒。
8. 腹式呼吸、冥想可以幫助放鬆，好入眠。

食藥署也叮嚀，根據台灣藥事法規定，褪黑激素產品屬藥品列管，擅自販售未經核准之藥品，屬違法行為。民眾不得自行至網路或來路不明之管道購買褪黑激素產品，因療效及安全性並未經過確認，可能對健康產生危害。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 905 期）

少年得「痔」醫師：別因害羞不敢就醫

你曾得過痔瘡嗎？體驗過坐也不是、站也不是的痛苦嗎？食藥署特別請到台北榮總大腸直腸外科主治醫師藍苑慈為民眾進一步說明痔瘡的生成與治療。

保守治療 從改善日常生活做起

藍醫師指出，痔瘡是位於肛門周圍皮下及黏膜下的血管組織，因為長期不當用力排便、老化等因素，導致血管充血擴張或結締組織鬆弛，引起出血、腫塊、脫垂、搔癢等症狀。現代人久坐沒運動，三餐外食少蔬果，排便不順再加上如廁時手機滑不停，導致許多人「少年得痔」，但又因害羞而不敢就醫。

「一般而言，沒有症狀的痔瘡是不用治療的！」藍醫師表示，早期痔瘡因症狀輕微，多以保守治療與藥物治療就可得到緩解。保守治療是改善飲食及排便習慣，增加蔬果的攝取與充足的水分，排便時避免久坐及不當用力，多用溫水坐浴以改善肛門不適，並養成規律運動的習慣。

認識治療痔瘡的三大類藥品

藥物治療方面，常見藥膏、栓劑和口服藥品三大類，其中，藥膏及栓劑多為複方，栓劑用於內痔，藥膏用於外痔。常見的成份包括局部麻醉劑（Lidocaine, Benzocaine, Cinchocaine）能



止痛；抗組織胺（Diphenhydramine）可止癢；血管收縮劑（Phenylephrine）可消腫；類固醇（Hydrocortisone, Fluocortolone）能消腫消炎；皮膚收斂劑（Zinc Oxide, Kaolin, Aluminium Acetate）可潤滑皮膚和鎖濕；殺菌劑（Bismuth Subgallate, Polycresolsulfonate, Resorcinol）可抗菌消炎、促進傷口癒合；尿囊素（Allantoin）可修補組織；維生素E醋酸酯（Tocopherol Acetate）能改善患部血液循環；薄荷醇（Menthol）有冰涼作用，可舒緩痛楚。

應注意的是，使用痔瘡藥膏時，如出現過敏及接觸性皮炎，應立即停藥，若含有類固醇成份則不要長期使用，以免造成皮膚黏膜萎縮、變薄等副作用。

此外，口服藥品常見非類固醇消炎止痛藥（NSAID）和止血藥（tranexamic acid），用來改善痔瘡引起的疼痛和出血；緩瀉劑和軟便藥可改善便秘，減少因便秘不當而引發的痔瘡發作；靜脈張力調節藥物（phlebotonics, 類黃酮植物萃取物），例如達促朗（Daflon）和艾歐復隆（Diosmin）對於改善痔瘡引起的出血和搔癢有幫助。

藍醫師提醒，若保守治療及藥物治療效果不佳，或治療後反覆發作，應進一步就醫，以排除肛裂、瘻管、膿瘍、大腸癌或發炎性腸道疾病的可能性。食藥署叮嚀，必要時做大腸鏡檢查，找出根本原因，勿一味逃避，延誤治療時機。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 894 期）