

ملاتونین باعث کاهش اثربخشی قرص‌های ضدبارداری می‌شود؟

6 مرداد 1404

اگر برای پیشگیری از بارداری از قرص‌های ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنید، طبیعی است که بخواهید اثربخشی آن‌ها را به حداکثر برسانید. در همین راستا، ممکن است شنیده باشید که مکمل ملاتونین که برای بهبود خواب مصرف می‌شود می‌تواند بر عملکرد قرص‌های ضدبارداری تأثیر بگذارد. اما آیا این موضوع صحت دارد؟

اگر برای پیشگیری از بارداری از قرص‌های ضدبارداری خوراکی استفاده می‌کنید، طبیعی است که بخواهید اثربخشی آن‌ها را به حداکثر برسانید. در همین راستا، ممکن است شنیده باشید که مکمل ملاتونین که برای بهبود خواب مصرف می‌شود می‌تواند بر عملکرد قرص‌های ضدبارداری تأثیر بگذارد. اما آیا این موضوع صحت دارد؟

برای بررسی دقیق‌تر این مسئله، مصاحبه دکتر امیلی فریمن، متخصص زنان و زایمان را شرح می‌دهیم:

آیا ملاتونین اثربخشی قرص‌های ضدبارداری را کاهش می‌دهد؟

به گفته‌ی دکتر فریمن: «ملاتونین باعث کاهش اثربخشی قرص‌های ضدبارداری نمی‌شود.» با این حال، برخی مطالعات کوچک و قدیمی‌تر نشان می‌دهند که ترکیب این دو ممکن است با افزایش احتمال بروز برخی عوارض جانبی همراه باشد.»

علت احتمالی بروز عوارض جانبی چیست؟

قرص‌های ضدبارداری حاوی پروژستین، نوعی پروژسترون مصنوعی، هستند. طبق برخی تحقیقات دهه ۱۹۸۰، پروژسترون می‌تواند سطح ملاتونین طبیعی بدن را افزایش دهد - به‌ویژه در مرحله لوتئال چرخه قاعدگی.

دکتر فریمن توضیح می‌دهد: «از آن‌جا که هر دو، یعنی پروژسترون و ملاتونین، خاصیت خواب‌آور دارند، ممکن است مصرف هم‌زمان آن‌ها باعث افزایش بیش‌ازحد ملاتونین در بدن شود و در نتیجه احتمال بروز عوارضی که معمولاً با دوزهای بالا دیده می‌شوند، افزایش یابد.»

او با احتیاط اضافه می‌کند که: «داده‌های موجود برای نتیجه‌گیری قطعی کافی نیستند و از نظر علمی هنوز نمی‌توانیم توصیه‌ای بالینی در این زمینه ارائه کنیم.»

عوارض جانبی احتمالی ترکیب ملاتونین و قرص ضدبارداری

حتی اگر پیشتر بدون مشکل ملاتونین مصرف کرده باشید، استفاده‌ی همزمان آن با قرص‌های ضدبارداری ممکن است سطح ملاتونین بدن را بیش از حد معمول بالا ببرد و در نتیجه باعث تغییر در احساس یا بروز عوارضی شود.

عوارض احتمالی شامل موارد زیر هستند:

سرگیجه

خشکی دهان

خواب‌آلودگی شدید

سردرد

تحریک‌پذیری یا نوسانات خلقی

تهوع یا استفراغ

رؤیاهای واضح یا کابوس

با این حال، ممکن است هیچ‌کدام از این عوارض را تجربه نکنید - و متأسفانه، راهی برای پیش‌بینی دقیق آن وجود ندارد.

نکاتی برای استفاده ایمن



دکتر فریمن توصیه می‌کند: «اگر تصمیم دارید ملاتونین را همراه با قرص‌های ضدبارداری مصرف کنید، این کار را برای اولین بار در محیطی امن انجام دهید. زمانی که نیاز به رانندگی دارید یا در سفر

هستید، از این ترکیب استفاده نکنید. مطمئن شوید که در صورت بروز خواب‌آلودگی بتوانید سریعاً استراحت کنید.»

به دوز مصرفی توجه کنید

از آنجا که مکمل‌ها، از جمله ملاتونین، تحت نظارت مستقیم سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) قرار ندارند، دوز درج‌شده روی برچسب ممکن است با مقدار واقعی متفاوت باشد.

دکتر فریمن تأکید می‌کند: «دوزهای رایج مصرفی ملاتونین بین ۰.۵ تا ۱۰ میلی‌گرم است، اما ممکن است مصرف‌کننده دقیقاً همان مقدار را دریافت نکند. به همین دلیل توصیه می‌شود با دوزهای پایین مانند ۱ یا ۳ میلی‌گرم شروع کنید.»

پزشک خود را مطلع کنید

تداخل احتمالی بین ملاتونین و قرص‌های ضدبارداری یادآور این نکته‌ی مهم است که پزشک باید در جریان تمام داروها و مکمل‌های مصرفی شما باشد - حتی اگر برچسب «طبیعی» دارند. برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها یا مکمل‌هایی نظیر مخمر سنت جان می‌توانند اثربخشی قرص‌های ضدبارداری را کاهش دهند.

دکتر فریمن هشدار می‌دهد: «همیشه پزشک خود را از تمام داروها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید مطلع کنید. برخی از تداخلات دارویی بر روی بسته‌بندی قید نمی‌شوند و فقط متخصص می‌تواند آن‌ها را شناسایی کند.»

در مورد مشکلات خواب با پزشک مشورت کنید

اگر دچار اختلال خواب هستید، بهتر است برای یافتن علت ریشه‌ای و انتخاب راه‌حل مناسب، به پزشک یا متخصص خواب مراجعه کنید.

دکتر فریمن می‌گوید: «ملاتونین همیشه راه‌حل مؤثر برای مشکلات خواب نیست. گاهی لازم است بررسی تخصصی‌تری انجام شود تا بتوان راهکار مؤثری برای بهبود خواب ارائه داد - راهکاری که هم ایمن و هم پایدار باشد.»