

# آیا قرص ملاتونین، داروی خواب آور است؟

17 شهریور 1402

رییس مرکز تحقیقات اختلال خواب با تاکید بر اینکه: «ملاتونین به عنوان داروی خواب آور محسوب نمی شود هرچند اثر خواب آوری مختصری ممکن است داشته باشد.» گفت: «اگر این قرص به اندازه و به درستی مصرف شود عارضه مهم و نگران کننده ای ندارد.»

دکتر خسرو صادق نیت استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و فلوشیپ طب خواب، درباره قرص ملاتونین که این روزها افراد بسیاری به صورت خودسرانه آن را مصرف می کنند، گفت: «ملاتونین هورمونی است که بدن به صورت طبیعی آن را می سازد و عامل تنظیم برنامه خواب و بیداری است و میزان ترشح آن وابسته به دو موضوع می باشد، اولین و مهمترین عامل تنظیم ترشح این ماده در بدن ریتم سیرکادین است. ملاتونین یکی از هورمون هایی است که نقش اساسی برای شروع خواب و نظم در خواب فرد دارد.»

وی در ادامه گفت: «عامل دیگری که بر ترشح ملاتونین در بدن بسیار موثر است نور محیط به ویژه نور خورشید است که می تواند مانع ترشح هورمون ملاتونین در بدن شود. بدن به گونه ای تنظیم شده است که وقتی ما به سمت شب و تاریکی هوا می رویم میزان ترشح این هورمون در بدن افزایش پیدا می کند و این اتفاق همراه می شود با افزایش نیاز بدن به خوابیدن. البته برای خوابیدن عوامل موثر دیگری هم وجود دارد که وقتی این عوامل کنار هم قرار می گیرند بدن فرد برای خوابیدن آماده می شود و به خواب می رود.»

وی خاطرنشان کرد: «قرص های ملاتونین به عنوان دارو، مصارف مختلفی دارد. ولیکن برخلاف برداشت بسیاری، ملاتونین به عنوان داروی خواب آور محسوب نمی شود هرچند اثر خواب آوری مختصری می تواند داشته باشد.»

**مهمترین مورد استفاده از این دارو برای تنظیم ساعت خواب فرد بیماری است که از بی خوابی به علل زیر رنج می برد؛**

**اول، کسانی که به علت مسافرت طولانی به شرق یا غرب کره زمین با هواپیما دچار اختلال در نظم خواب و بی خوابی می شوند (جت لگ)**

**دوم، افرادی که شب کاری می کنند و به دلیل کارشان ساعت خوابشان عقب یا جلو می افتد.** و برخی دیگر از بیماری های خواب که همراه با اختلال در نظم خواب است مثل تاخیر در شروع و پایان خواب که در نوجوانان شیوع بیشتری دارد، می توان از این دارو استفاده کرد هر چند نحوه مصرف از آن نیز اهمیت بسیار دارد به ویژه اینکه چه ساعتی و چگونه مصرف شود تا بیمار بیشترین فایده را ببرد.»

وی تاکید کرد: «اگر این قرص به اندازه و به درستی مصرف شود عارضه مهم و نگران کننده ای ندارد و عوارض آن بسته به فرد متفاوت است و بیمار در صورت دستور پزشک خود نباید نگران عوارض

دارویی باشد.»