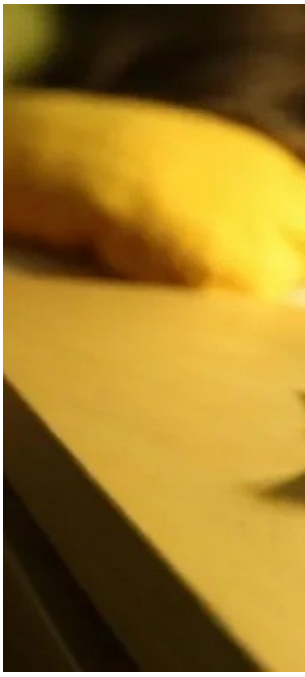
تحذير عاجل من استخدام الميلاتونين لعلاج الأرق



حذّر الصيدلي البريطاني إيان بود من التسرّع في استخدام الميلاتونين الصناعي لعلاج اضطرابات النوم، مؤكداً أنه يجب أن يكون "خياراً أخيراً" فقط، وبعد استنفاد الوسائل الطبيعية.

وقال بود، في تصريح لموقع Chemist4U، إن الميلاتونين هو هرمون طبيعي ينظم دورة النوم، وغالباً ما يُستخدم بصيغته الصناعية كدواء أو مكمل، لكنه قد يؤدي إلى آثار جانبية مزعجة، مثل الكوابيس، التعرق الليلي، وزيادة الوزن، في حال استخدامه دون إشراف طبي.

ودعا الصيدلي إلى التركيز أولاً على تعديل نمط الحياة، كتحسين روتين النوم، وتجنب الكافيين مساءً، والسيطرة على التوتر، قبل اللجوء إلى أدوية النوم، مؤكداً: "الميلاتونين ليس حلاً سحرياً، ويجب التعامل معه بحذر".