



كيف يؤثر الميلاتونين الصناعي على الأطفال

إعداد:

م.م. سمر حسين كريم

م.م. سوزان علي

م.م. مروة صالح مسلم

ما هو الميلاتونين؟

- هرمون يُنتج بشكل طبيعي في الجسم، يلعب دوراً في تنظيم النوم.

الميلاتونين الصناعي:



- مكملات تُستخدم لعلاج اضطرابات النوم، مثل الأرق.



استخدامات الميلاتونين الصناعي

- علاج الأرق لدى الأطفال.
- تنظيم النوم للأطفال الذين يعانون من اضطرابات مثل ADHD والتوحد.
- التخفيف من آثار اختلاف التوقيت Jet Lag

التأثيرات الإيجابية

- تحسين نوعية النوم
- يساعد في تقليل الوقت اللازم للنوم.
- زيادة مدة النوم
- يمكن أن يؤدي إلى نوم أعمق وأكثر راحة.
- تخفيف القلق المرتبط بالنوم.

التأثيرات الجانبية المحتملة

- دوار، صداع، غثيان.
- قد يؤثر على مستويات الهرمونات الأخرى في الجسم.

المخاوف والاعتبارات

- النمو والتطور

- قلق بشأن تأثير الميلاتونين على النمو الطبيعي للأطفال.

- الاستخدام طويلاً الأمد:

- عدم وجود دراسات كافية حول السلامة على المدى الطويل.

دراسات حديثة

١. دراسة من جامعة هارفارد (٢٠٢٠):

-أظهرت أن استخدام الميلاتونين يمكن أن يساعد في تحسين نوعية النوم لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النوم، ولكن هناك حاجة لمزيد من البحث لفهم تأثيراته على النمو.

٢. دراسة في مجلة *Sleep Medicine* (2021):

-تناولت تأثير الميلاتونين على الأطفال المصابين بالتوحد، وأظهرت تحسناً ملحوظاً في نوعية النوم.

٣. دراسة من *Journal of Child Neurology* (2022):

-أكّدت أن استخدام الميلاتونين قد يكون فعالاً في تقليل الأرق لدى الأطفال، لكن يجب مراقبة الآثار الجانبية المحتملة.