

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सच

अलीगढ़

शब्द मेलाटोनिन ग्रीक शब्द मेलास से आया है जिसका अर्थ है अंधेरा और टोनास जिसका अर्थ है अंधेरे का हार्मोन। मेलाटोनिन को नींद के हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है। मेलाटोनिन मुख्य रूप से मस्तिष्क में मौजूद एक छोटी ग्रंथि द्वारा स्रावित और संश्लेषित होता है, जिसे पीनियल ग्रंथि कहा जाता है।

मेलाटोनिन संश्लेषण और स्राव प्रकाश द्वारा दबा दिया जाता है और अंधेरे द्वारा बढ़ाया जाता है। मेलाटोनिन नींद के पैटर्न और सर्कैडियन लय को विनियमित करने में मदद करता है। सर्कैडियन लय एक आंतरिक 24-घंटे की घड़ी है जो हम कब सोते हैं और कब जागते हैं इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब अंधेरा होता है तो हमारा शरीर अधिक मेलाटोनिन का उत्पादन करता है। जब यह हल्का होता है, तो मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। शाम को तेज रोशनी के संपर्क में रहना, या दिन के दौरान बहुत कम रोशनी, शरीर के सामान्य मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकता है। उदाहरण के लिए, जेट लैग, शिफ्ट में काम और खराब दृष्टि मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकती है। कुछ शोधकर्ता यह भी मानते हैं कि मेलाटोनिन का स्तर उम्र बढ़ने से संबंधित हो सकता है। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों में रात्रिकालीन मेलाटोनिन का स्तर सबसे अधिक होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि उम्र बढ़ने के साथ यह स्तर कम हो जाते हैं। हाल के शोध से पता चला है कि मेलाटोनिन में मजबूत एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभाव भी होते हैं। प्रारंभिक साक्ष्य से पता चलता है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकता है। मेलाटोनिन महिला प्रजनन हार्मोन के समय और रिलीज को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। यह यह निर्धारित करने में मदद करता है कि एक महिला को मासिक धर्म कब शुरू होता है, मासिक धर्म चक्र की आवृत्ति और अर्वाधि, और एक महिला का मासिक धर्म कब बंद होता है रजोनिवृत्ति।

मेलाटोनिन के उपयोग के बारे में शोध क्या कहता है?

नींद में खलल- अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक उम्र बढ़ने या बाधित सर्कैडियन लय (जैसे जेट लैग वाले लोग या रात की पाली में काम करने वाले लोग) और कम मेलाटोनिन स्तर वाले लोगों (जैसे बुजुर्ग और सिजोफ्रेनिया वाले लोग) के कारण नींद की गड़बड़ी वाले लोगों को मदद कर सकती है। बेहतर निद्रा। वैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक जेट लैग को रोकने में मदद कर सकती है। कुछ नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि, जब कम समय (दिनों से सप्ताहों) के लिए लिया जाता है, तो मेलाटोनिन सोने में लगने वाले समय को कम करने, सोने के घंटों की संख्या बढ़ाने और दिन के समय सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है। साक्ष्य बताते हैं कि मेलाटोनिन 55 वर्ष से अधिक उम्र के उन लोगों के लिए सबसे अच्छा काम कर सकता है जिन्हें अनिद्रा (नींद की कमी) है। 55

मेलाटोनिन के बारे में रोचक तथ्य



वर्ष और उससे अधिक उम्र के 334 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि लगातार रिलीज होने वाला मेलाटोनिन अनिद्रा से पीड़ित लोगों को तेजी से सोने, बेहतर नींद, सुबह अधिक सतर्क रहने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है।

दिल की बीमारी

कई अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन अपने एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभावों से हृदय की रक्षा करता है। शोध से यह भी पता चलता है कि मेलाटोनिन रक्तचाप के स्तर को कम करने और कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल में सुधार करने में मदद कर सकता है। हृदय रोग में इसकी भूमिका का मूल्यांकन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

रजोनिवृत्ति

मेलाटोनिन की खुराक रजोनिवृत्ति से जुड़ी नींद की समस्याओं में सुधार कर सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह जीवन की गुणवत्ता को बहाल करने और पेरिमेनोपॉजल महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकता है। हालांकि, यह रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे गर्म चमक, से राहत नहीं देता है। पेरी-या पोस्टमेनोपॉजल महिलाएं जो मेलाटोनिन की खुराक का उपयोग करती हैं, उन्हें ऐसा केवल थोड़े समय के लिए करना चाहिए क्योंकि दीर्घकालिक प्रभाव ज्ञात नहीं हैं।

मस्तिष्क रोग

मेलाटोनिन न्यूरोडीजेनेरेशन से भी रक्षा कर सकता है, जो न्यूरोन्स के कार्य की प्रगतिशील हानि है। न्यूरोडीजेनेरेशन जैसी स्थितियों में मौजूद होता है अल्जाइमरशकी बीमारी और पार्किंसंसशकी बीमारी। कुछ सबूत बताते हैं कि मेलाटोनिन अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) या ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकता

है, हालांकि यह एडीएचडी या ऑटिज्म के व्यवहार संबंधी लक्षणों में सुधार नहीं करता है।

स्तन कैंसर

कई अध्ययनों से पता चलता है कि कम मेलाटोनिन का स्तर स्तन कैंसर के खतरे से जुड़ा हो सकता है। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में बिना बीमारी वाली महिलाओं की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। प्रयोगशाला प्रयोगों से पता चला है कि मेलाटोनिन का निम्न स्तर कुछ प्रकार के स्तन कैंसर को, शिकाओं के विकास को उत्तेजित करता है, जबकि इन कोशिकाओं में मेलाटोनिन जोड़ने से उनकी वृद्धि धीमी हो जाती है। प्रारंभिक साक्ष्य यह भी बताते हैं कि मेलाटोनिन स्तन कैंसर के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के प्रभाव को मजबूत कर सकता है। उन महिलाओं के एक अन्य छोटे अध्ययन में, जो स्तन कैंसर के लिए टैमोक्सीफेन ले रही थीं, लेकिन कोई सुधार नहीं दिख रहा था, मेलाटोनिन जोड़ने से 28 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में ट्यूमर मामूली रूप से सिकुड़ गया। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं को मेलाटोनिन लेने से पहले अपने डॉक्टरों से पूछना चाहिए।

प्रोस्टेट कैंसर

अध्ययनों से पता चलता है कि प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों में बिना रोग वाले पुरुषों की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। टेस्ट ट्यूब अध्ययनों में, मेलाटोनिन प्रोस्टेट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है। एक छोटे पैमाने के अध्ययन में, पारंपरिक चिकित्सा उपचार के साथ मेलाटोनिन ने मेटास्टैटिक प्रोस्टेट कैंसर वाले 14 में से 9 पुरुषों में जीवित रहने की दर में सुधार किया।

फाइब्रोमायल्लिजिया और क्रोनिक दर्द

एक अध्ययन में पाया गया कि फाइब्रोमायल्लिजिया से पीड़ित लोगों ने जब मेलाटोनिन पूरक लिया तो उनके लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन माइग्रेन जैसी अन्य दर्दनाक स्थितियों में भूमिका निभा सकता है। पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को मेलाटोनिन का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सकों से बात करनी चाहिए क्योंकि यह कुछ दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है।

धूप की कालिमा

प्रारंभिक अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन युक्त जैल, लोशन या मलहम सनबर्न और अन्य त्वचा क्षति से बचा सकते हैं। सूर्य से यूवी प्रकाश के संपर्क में आने से पहले अकेले मेलाटोनिन का उपयोग करके या सामयिक विटामिन ई के साथ मिलाकर अध्ययन किया गया।

डा. संजय अग्रवाल



मेलाटोनिन की खुराक कैसे लें?

मेलाटोनिन अनुपूरक लेना शुरू करने से पहले कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें। वर्तमान में मेलाटोनिन अनुपूरक के लिए कोई अनुशंसित खुराक नहीं है। इसके प्रभावों पर अलग-अलग लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएं होंगी। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त खुराक निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है, जिसमें जरूरत पड़ने पर मात्रा बढ़ाने का तरीका भी शामिल है। सबसे अच्छा तरीका मेलाटोनिन की बहुत कम खुराक से शुरुआत करना है। खुराक को उस मात्रा के करीब रखें जो हमारा शरीर सामान्य रूप से पैदा करता है। वांछित प्रभाव प्राप्त करने के लिए आपको यथासंभव न्यूनतम मात्रा का ही उपयोग करना चाहिए। जेट लैग के लिए, अंतिम गंतव्य पर सोने से 1 घंटे पहले 0.5 से 5 मिलीग्राम मेलाटोनिन का उपयोग कई अध्ययनों में किया गया है। एक और तरीका जो इस्तेमाल किया गया है वह है प्रस्थान से 2 दिन पहले सोने से 1 घंटे पहले 1 से 5 मिलीग्राम और अंतिम गंतव्य पर पहुंचने पर 2 से 3 दिन तक।

क्या मेलाटोनिन की खुराक सुरक्षित है?

मेलाटोनिन आमतौर पर अल्पकालिक उपयोग के लिए सुरक्षित है। कई नींद की दवाओं के विपरीत, मेलाटोनिन के साथ आप इस पर निर्भर होने की संभावना नहीं रखते हैं, बार-बार उपयोग के बाद इस पर कम प्रतिक्रिया होती है या हैंगओवर प्रभाव का अनुभव होता है। मेलाटोनिन की खुराक का अल्पकालिक उपयोग अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित प्रतीत होता है, लेकिन मेलाटोनिन के साथ पूरक की दीर्घकालिक सुरक्षा के बारे में जानकारी का अभाव है। उचित मात्रा में मौखिक रूप से लिया गया मेलाटोनिन आम तौर पर सुरक्षित होता है। मेलाटोनिन कुछ व्यक्तियों में सिरदर्द, चक्कर आना या दिन में उनींदापन का कारण बन सकता है। कम आम मेलाटोनिन साइड इफेक्ट्स में अवसाद, हल्का कंपकंपी, हल्की चिंता, पेट में एंठन, चिड़चिड़ापन, कम सतर्कता, भ्रम या भटकाव की अल्पकालिक भावनाएं शामिल हो सकती हैं। (लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सच

लखनऊ

शब्द मेलाटोनिन ग्रीक शब्द मेलास से आया है जिसका अर्थ है अंधेरा और टोनास जिसका अर्थ है अंधेरे का हार्मोन। मेलाटोनिन को नींद के हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है। मेलाटोनिन मुख्य रूप से मस्तिष्क में मौजूद एक छोटी ग्रंथि द्वारा स्रावित और संश्लेषित होता है, जिसे पीनियल ग्रंथि कहा जाता है।

मेलाटोनिन संश्लेषण और स्राव प्रकाश द्वारा दबा दिया जाता है और अंधेरे द्वारा बढ़ाया जाता है। मेलाटोनिन नींद के पैटर्न और सर्कैडियन लय को विनियमित करने में मदद करता है। सर्कैडियन लय एक आंतरिक 24-घंटे की घड़ी है जो हम कब सोते हैं और कब जागते हैं इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब अंधेरा होता है तो हमारा शरीर अधिक मेलाटोनिन का उत्पादन करता है। जब यह हल्का होता है, तो मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। शाम को तेज रोशनी के संपर्क में रहना, या दिन के दौरान बहुत कम रोशनी, शरीर के सामान्य मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकता है। उदाहरण के लिए, जेट लैग, शिफ्ट में काम और खराब दृष्टि मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकती है। कुछ शोधकर्ता यह भी मानते हैं कि मेलाटोनिन का स्तर उम्र बढ़ने से संबंधित हो सकता है। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों में रात्रिकालीन मेलाटोनिन का स्तर सबसे अधिक होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि उम्र बढ़ने के साथ यह स्तर कम हो जाते हैं। हाल के शोध से पता चला है कि मेलाटोनिन में मजबूत एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभाव भी होते हैं। प्रारंभिक साक्ष्य से पता चलता है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकता है। मेलाटोनिन महिला प्रजनन हार्मोन के समय और रिलीज को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। यह यह निर्धारित करने में मदद करता है कि एक महिला को मासिक धर्म कब शुरू होता है, मासिक धर्म चक्र की आवृत्ति और अर्वाधि, और एक महिला का मासिक धर्म कब बंद होता है रजोनिवृत्ति।

मेलाटोनिन के उपयोग के बारे में शोध क्या कहता है?

नींद में खलल- अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक उम्र बढ़ने या बाधित सर्कैडियन लय (जैसे जेट लैग वाले लोग या रात की पाली में काम करने वाले लोग) और कम मेलाटोनिन स्तर वाले लोगों (जैसे बुजुर्ग और सिजोफ्रेनिया वाले लोग) के कारण नींद की गड़बड़ी वाले लोगों को मदद कर सकती है। बेहतर निद्रा। वैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक जेट लैग को रोकने में मदद कर सकती है। कुछ नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि, जब कम समय (दिनों से सप्ताहों) के लिए लिया जाता है, तो मेलाटोनिन सोने में लगने वाले समय को कम करने, सोने के घंटों की संख्या बढ़ाने और दिन के समय सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है। साक्ष्य बताते हैं कि मेलाटोनिन 55 वर्ष से अधिक उम्र के उन लोगों के लिए सबसे अच्छा काम कर सकता है जिन्हें अनिद्रा (नींद की कमी) है। 55

मेलाटोनिन के बारे में रोचक तथ्य



वर्ष और उससे अधिक उम्र के 334 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि लगातार रिलीज होने वाला मेलाटोनिन अनिद्रा से पीड़ित लोगों को तेजी से सोने, बेहतर नींद, सुबह अधिक सतर्क रहने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है।

दिल की बीमारी

कई अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन अपने एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभावों से हृदय की रक्षा करता है। शोध से यह भी पता चलता है कि मेलाटोनिन रक्तचाप के स्तर को कम करने और कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल में सुधार करने में मदद कर सकता है। हृदय रोग में इसकी भूमिका का मूल्यांकन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

रजोनिवृत्ति

मेलाटोनिन की खुराक रजोनिवृत्ति से जुड़ी नींद की समस्याओं में सुधार कर सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह जीवन की गुणवत्ता को बहाल करने और पेरिमेनोपॉजल महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकता है। हालांकि, यह रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे गर्म चमक, से राहत नहीं देता है। पेरी-या पोस्टमेनोपॉजल महिलाएं जो मेलाटोनिन की खुराक का उपयोग करती हैं, उन्हें ऐसा केवल थोड़े समय के लिए करना चाहिए क्योंकि दीर्घकालिक प्रभाव ज्ञात नहीं हैं।

मस्तिष्क रोग

मेलाटोनिन न्यूरोडीजेनेरेशन से भी रक्षा कर सकता है, जो न्यूरोन्स के कार्य की प्रगतिशील हानि है। न्यूरोडीजेनेरेशन जैसी स्थितियों में मौजूद होता है अल्जाइमरशकी बीमारी और पार्किंसंसरशकी बीमारी। कुछ सबूत बताते हैं कि मेलाटोनिन अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) या ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकता

है, हालांकि यह एडीएचडी या ऑटिज्म के व्यवहार संबंधी लक्षणों में सुधार नहीं करता है।

स्तन कैंसर

कई अध्ययनों से पता चलता है कि कम मेलाटोनिन का स्तर स्तन कैंसर के खतरे से जुड़ा हो सकता है। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में बिना बीमारी वाली महिलाओं की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। प्रयोगशाला प्रयोगों से पता चला है कि मेलाटोनिन का निम्न स्तर कुछ प्रकार के स्तन कैंसर को, शिकाओं के विकास को उत्तेजित करता है, जबकि इन कोशिकाओं में मेलाटोनिन जोड़ने से उनकी वृद्धि धीमी हो जाती है। प्रारंभिक साक्ष्य यह भी बताते हैं कि मेलाटोनिन स्तन कैंसर के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के प्रभाव को मजबूत कर सकता है। उन महिलाओं के एक अन्य छोटे अध्ययन में, जो स्तन कैंसर के लिए टैमोक्सीफेन ले रही थीं, लेकिन कोई सुधार नहीं दिख रहा था, मेलाटोनिन जोड़ने से 28 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में ट्यूमर मामूली रूप से सिकुड़ गया। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं को मेलाटोनिन लेने से पहले अपने डॉक्टरों से पूछना चाहिए।

प्रोस्टेट कैंसर

अध्ययनों से पता चलता है कि प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों में बिना रोग वाले पुरुषों की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। टेस्ट ट्यूब अध्ययनों में, मेलाटोनिन प्रोस्टेट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है। एक छोटे पैमाने के अध्ययन में, पारंपरिक चिकित्सा उपचार के साथ मेलाटोनिन ने मेटास्टैटिक प्रोस्टेट कैंसर वाले 14 में से 9 पुरुषों में जीवित रहने की दर में सुधार किया।

फाइब्रोमायल्जिया और क्रोनिक दर्द

एक अध्ययन में पाया गया कि फाइब्रोमायल्जिया से पीड़ित लोगों ने जब मेलाटोनिन पूरक लिया तो उनके लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन माइग्रेन जैसी अन्य दर्दनाक स्थितियों में भूमिका निभा सकता है। पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को मेलाटोनिन का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सकों से बात करनी चाहिए क्योंकि यह कुछ दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है।

धूप की कालिमा

प्रारंभिक अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन युक्त जैल, लोशन या मलहम सनबर्न और अन्य त्वचा क्षति से बचा सकते हैं। सूर्य से यूवी प्रकाश के संपर्क में आने से पहले अकेले मेलाटोनिन का उपयोग करके या सामयिक विटामिन ई के साथ मिलाकर अध्ययन किया गया।

डा. संजय अग्रवाल



मेलाटोनिन की खुराक कैसे लें?

मेलाटोनिन अनुपूरक लेना शुरू करने से पहले कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें। वर्तमान में मेलाटोनिन अनुपूरक के लिए कोई अनुशंसित खुराक नहीं है। इसके प्रभावों पर अलग-अलग लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएं होंगी। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त खुराक निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है, जिसमें जरूरत पड़ने पर मात्रा बढ़ाने का तरीका भी शामिल है। सबसे अच्छा तरीका मेलाटोनिन की बहुत कम खुराक से शुरुआत करना है। खुराक को उस मात्रा के करीब रखें जो हमारा शरीर सामान्य रूप से पैदा करता है। वांछित प्रभाव प्राप्त करने के लिए आपको यथासंभव न्यूनतम मात्रा का ही उपयोग करना चाहिए। जेट लैग के लिए, अंतिम गंतव्य पर सोने से 1 घंटे पहले 0.5 से 5 मिलीग्राम मेलाटोनिन का उपयोग कई अध्ययनों में किया गया है। एक और तरीका जो इस्तेमाल किया गया है वह है प्रस्थान से 2 दिन पहले सोने से 1 घंटे पहले 1 से 5 मिलीग्राम और अंतिम गंतव्य पर पहुंचने पर 2 से 3 दिन तक।

क्या मेलाटोनिन की खुराक सुरक्षित है?

मेलाटोनिन आमतौर पर अल्पकालिक उपयोग के लिए सुरक्षित है। कई नींद की दवाओं के विपरीत, मेलाटोनिन के साथ आप इस पर निर्भर होने की संभावना नहीं रखते हैं, बार-बार उपयोग के बाद इस पर कम प्रतिक्रिया होती है या हैंगओवर प्रभाव का अनुभव होता है। मेलाटोनिन की खुराक का अल्पकालिक उपयोग अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित प्रतीत होता है, लेकिन मेलाटोनिन के साथ पूरक की दीर्घकालिक सुरक्षा के बारे में जानकारी का अभाव है। उचित मात्रा में मौखिक रूप से लिया गया मेलाटोनिन आम तौर पर सुरक्षित होता है। मेलाटोनिन कुछ व्यक्तियों में सिरदर्द, चक्कर आना या दिन में उनींदापन का कारण बन सकता है। कम आम मेलाटोनिन साइड इफेक्ट्स में अवसाद, हल्का कंपकंपी, हल्की चिंता, पेट में एंठन, चिड़चिड़ापन, कम सतर्कता, भ्रम या भटकाव की अल्पकालिक भावनाएं शामिल हो सकती हैं। (लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सच

संपूर्ण दिल्ली प्रदेश

शब्द मेलाटोनिन ग्रीक शब्द मेलास से आया है जिसका अर्थ है अंधेरा और टोनास जिसका अर्थ है अंधेरे का हार्मोन। मेलाटोनिन को नींद के हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है। मेलाटोनिन मुख्य रूप से मस्तिष्क में मौजूद एक छोटी ग्रंथि द्वारा स्रावित और संश्लेषित होता है, जिसे पीनियल ग्रंथि कहा जाता है।

मेलाटोनिन संश्लेषण और स्राव प्रकाश द्वारा दबा दिया जाता है और अंधेरे द्वारा बढ़ाया जाता है। मेलाटोनिन नींद के पैटर्न और सर्कैडियन लय को विनियमित करने में मदद करता है। सर्कैडियन लय एक आंतरिक 24-घंटे की घड़ी है जो हम कब सोते हैं और कब जागते हैं इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब अंधेरा होता है तो हमारा शरीर अधिक मेलाटोनिन का उत्पादन करता है। जब यह हल्का होता है, तो मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। शाम को तेज रोशनी के संपर्क में रहना, या दिन के दौरान बहुत कम रोशनी, शरीर के सामान्य मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकता है। उदाहरण के लिए, जेट लैग, शिफ्ट में काम और खराब दृष्टि मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकती है। कुछ शोधकर्ता यह भी मानते हैं कि मेलाटोनिन का स्तर उम्र बढ़ने से संबंधित हो सकता है। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों में रात्रिकालीन मेलाटोनिन का स्तर सबसे अधिक होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि उम्र बढ़ने के साथ यह स्तर कम हो जाते हैं। हाल के शोध से पता चला है कि मेलाटोनिन में मजबूत एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभाव भी होते हैं। प्रारंभिक साक्ष्य से पता चलता है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकता है। मेलाटोनिन महिला प्रजनन हार्मोन के समय और रिलीज को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। यह यह निर्धारित करने में मदद करता है कि एक महिला को मासिक धर्म कब शुरू होता है, मासिक धर्म चक्र की आवृत्ति और अर्वाधि, और एक महिला का मासिक धर्म कब बंद होता है रजोनिवृत्ति।

मेलाटोनिन के उपयोग के बारे में शोध क्या कहता है?

नींद में खलल- अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक उम्र बढ़ने या बाधित सर्कैडियन लय (जैसे जेट लैग वाले लोग या रात की पाली में काम करने वाले लोग) और कम मेलाटोनिन स्तर वाले लोगों (जैसे बुजुर्ग और सिजोफ्रेनिया वाले लोग) के कारण नींद की गड़बड़ी वाले लोगों को मदद कर सकती है। बेहतर निद्रा। वैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक जेट लैग को रोकने में मदद कर सकती है। कुछ नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि, जब कम समय (दिनों से सप्ताहों) के लिए लिया जाता है, तो मेलाटोनिन सोने में लगने वाले समय को कम करने, सोने के घंटों की संख्या बढ़ाने और दिन के समय सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है। साक्ष्य बताते हैं कि मेलाटोनिन 55 वर्ष से अधिक उम्र के उन लोगों के लिए सबसे अच्छा काम कर सकता है जिन्हें अनिद्रा (नींद की कमी) है। 55

मेलाटोनिन के बारे में रोचक तथ्य



वर्ष और उससे अधिक उम्र के 334 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि लगातार रिलीज होने वाला मेलाटोनिन अनिद्रा से पीड़ित लोगों को तेजी से सोने, बेहतर नींद, सुबह अधिक सतर्क रहने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है।

दिल की बीमारी

कई अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन अपने एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभावों से हृदय की रक्षा करता है। शोध से यह भी पता चलता है कि मेलाटोनिन रक्तचाप के स्तर को कम करने और कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल में सुधार करने में मदद कर सकता है। हृदय रोग में इसकी भूमिका का मूल्यांकन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

रजोनिवृत्ति

मेलाटोनिन की खुराक रजोनिवृत्ति से जुड़ी नींद की समस्याओं में सुधार कर सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह जीवन की गुणवत्ता को बहाल करने और पेरिमेनोपॉजल महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकता है। हालांकि, यह रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे गर्म चमक, से राहत नहीं देता है। पेरी-या पोस्टमेनोपॉजल महिलाएं जो मेलाटोनिन की खुराक का उपयोग करती हैं, उन्हें ऐसा केवल थोड़े समय के लिए करना चाहिए क्योंकि दीर्घकालिक प्रभाव ज्ञात नहीं हैं।

मस्तिष्क रोग

मेलाटोनिन न्यूरोडीजेनेरेशन से भी रक्षा कर सकता है, जो न्यूरोन्स के कार्य की प्रगतिशील हानि है। न्यूरोडीजेनेरेशन जैसी स्थितियों में मौजूद होता है अल्जाइमरशकी बीमारी और पार्किंसंसशकी बीमारी। कुछ सबूत बताते हैं कि मेलाटोनिन अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) या ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकता

है, हालांकि यह एडीएचडी या ऑटिज्म के व्यवहार संबंधी लक्षणों में सुधार नहीं करता है।

स्तन कैंसर

कई अध्ययनों से पता चलता है कि कम मेलाटोनिन का स्तर स्तन कैंसर के खतरे से जुड़ा हो सकता है। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में बिना बीमारी वाली महिलाओं की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। प्रयोगशाला प्रयोगों से पता चला है कि मेलाटोनिन का निम्न स्तर कुछ प्रकार के स्तन कैंसर को, शिकाओं के विकास को उत्तेजित करता है, जबकि इन कोशिकाओं में मेलाटोनिन जोड़ने से उनकी वृद्धि धीमी हो जाती है। प्रारंभिक साक्ष्य यह भी बताते हैं कि मेलाटोनिन स्तन कैंसर के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के प्रभाव को मजबूत कर सकता है। उन महिलाओं के एक अन्य छोटे अध्ययन में, जो स्तन कैंसर के लिए टैमोक्सीफेन ले रही थीं, लेकिन कोई सुधार नहीं दिख रहा था, मेलाटोनिन जोड़ने से 28 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में ट्यूमर मामूली रूप से सिकुड़ गया। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं को मेलाटोनिन लेने से पहले अपने डॉक्टरों से पूछना चाहिए।

प्रोस्टेट कैंसर

अध्ययनों से पता चलता है कि प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों में बिना रोग वाले पुरुषों की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। टेस्ट ट्यूब अध्ययनों में, मेलाटोनिन प्रोस्टेट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है। एक छोटे पैमाने के अध्ययन में, पारंपरिक चिकित्सा उपचार के साथ मेलाटोनिन ने मेटास्टैटिक प्रोस्टेट कैंसर वाले 14 में से 9 पुरुषों में जीवित रहने की दर में सुधार किया।

फाइब्रोमायल्जिया और क्रोनिक दर्द

एक अध्ययन में पाया गया कि फाइब्रोमायल्जिया से पीड़ित लोगों ने जब मेलाटोनिन पूरक लिया तो उनके लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन माइग्रेन जैसी अन्य दर्दनाक स्थितियों में भूमिका निभा सकता है। पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को मेलाटोनिन का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सकों से बात करनी चाहिए क्योंकि यह कुछ दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है।

धूप की कालिमा

प्रारंभिक अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन युक्त जैल, लोशन या मलहम सनबर्न और अन्य त्वचा क्षति से बचा सकते हैं। सूर्य से यूवी प्रकाश के संपर्क में आने से पहले अकेले मेलाटोनिन का उपयोग करके या सामयिक विटामिन ई के साथ मिलाकर अध्ययन किया गया।



डा. संजय अग्रवाल

मेलाटोनिन की खुराक कैसे लें?

मेलाटोनिन अनुपूरक लेना शुरू करने से पहले कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें। वर्तमान में मेलाटोनिन अनुपूरक के लिए कोई अनुशंसित खुराक नहीं है। इसके प्रभावों पर अलग-अलग लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएं होंगी। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त खुराक निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है, जिसमें जरूरत पड़ने पर मात्रा बढ़ाने का तरीका भी शामिल है। सबसे अच्छा तरीका मेलाटोनिन की बहुत कम खुराक से शुरुआत करना है। खुराक को उस मात्रा के करीब रखें जो हमारा शरीर सामान्य रूप से पैदा करता है। वांछित प्रभाव प्राप्त करने के लिए आपको यथासंभव न्यूनतम मात्रा का ही उपयोग करना चाहिए। जेट लैग के लिए, अंतिम गंतव्य पर सोने से 1 घंटे पहले 0.5 से 5 मिलीग्राम मेलाटोनिन का उपयोग कई अध्ययनों में किया गया है। एक और तरीका जो इस्तेमाल किया गया है वह है प्रस्थान से 2 दिन पहले सोने से 1 घंटे पहले 1 से 5 मिलीग्राम और अंतिम गंतव्य पर पहुंचने पर 2 से 3 दिन तक।

क्या मेलाटोनिन की खुराक सुरक्षित है?

मेलाटोनिन आमतौर पर अल्पकालिक उपयोग के लिए सुरक्षित है। कई नींद की दवाओं के विपरीत, मेलाटोनिन के साथ आप इस पर निर्भर होने की संभावना नहीं रखते हैं, बार-बार उपयोग के बाद इस पर कम प्रतिक्रिया होती है या हैंगओवर प्रभाव का अनुभव होता है। मेलाटोनिन की खुराक का अल्पकालिक उपयोग अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित प्रतीत होता है, लेकिन मेलाटोनिन के साथ पूरक की दीर्घकालिक सुरक्षा के बारे में जानकारी का अभाव है। उचित मात्रा में मौखिक रूप से लिया गया मेलाटोनिन आम तौर पर सुरक्षित होता है। मेलाटोनिन कुछ व्यक्तियों में सिरदर्द, चक्कर आना या दिन में उनींदापन का कारण बन सकता है। कम आम मेलाटोनिन साइड इफेक्ट्स में अवसाद, हल्का कंपकंपी, हल्की चिंता, पेट में ऐंठन, चिड़चिड़ापन, कम सतर्कता, भ्रम या भटकाव की अल्पकालिक भावनाएं शामिल हो सकती हैं। (लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)

शाह टाइम्स

... क्योंकि छिपता नहीं सच

नोएडा

शब्द मेलाटोनिन ग्रीक शब्द मेलास से आया है जिसका अर्थ है अंधेरा और टोनास जिसका अर्थ है अंधेरे का हार्मोन। मेलाटोनिन को नींद के हार्मोन के रूप में भी जाना जाता है। मेलाटोनिन मुख्य रूप से मस्तिष्क में मौजूद एक छोटी ग्रंथि द्वारा स्रावित और संश्लेषित होता है, जिसे पीनियल ग्रंथि कहा जाता है।

मेलाटोनिन संश्लेषण और स्राव प्रकाश द्वारा दबा दिया जाता है और अंधेरे द्वारा बढ़ाया जाता है। मेलाटोनिन नींद के पैटर्न और सर्कैडियन लय को विनियमित करने में मदद करता है। सर्कैडियन लय एक आंतरिक 24-घंटे की घड़ी है जो हम कब सोते हैं और कब जागते हैं इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब अंधेरा होता है तो हमारा शरीर अधिक मेलाटोनिन का उत्पादन करता है। जब यह हल्का होता है, तो मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है। शाम को तेज रोशनी के संपर्क में रहना, या दिन के दौरान बहुत कम रोशनी, शरीर के सामान्य मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकता है। उदाहरण के लिए, जेट लैग, शिफ्ट में काम और खराब दृष्टि मेलाटोनिन चक्र को बाधित कर सकती है। कुछ शोधकर्ता यह भी मानते हैं कि मेलाटोनिन का स्तर उम्र बढ़ने से संबंधित हो सकता है। उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों में रात्रिकालीन मेलाटोनिन का स्तर सबसे अधिक होता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि उम्र बढ़ने के साथ यह स्तर कम हो जाते हैं। हाल के शोध से पता चला है कि मेलाटोनिन में मजबूत एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभाव भी होते हैं। प्रारंभिक साक्ष्य से पता चलता है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद कर सकता है। मेलाटोनिन महिला प्रजनन हार्मोन के समय और रिलीज को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। यह यह निर्धारित करने में मदद करता है कि एक महिला को मासिक धर्म कब शुरू होता है, मासिक धर्म चक्र की आवृत्ति और अर्वाधि, और एक महिला का मासिक धर्म कब बंद होता है रजोनिवृत्ति।

मेलाटोनिन के उपयोग के बारे में शोध क्या कहता है?

नींद में खलल- अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक उम्र बढ़ने या बाधित सर्कैडियन लय (जैसे जेट लैग वाले लोग या रात की पाली में काम करने वाले लोग) और कम मेलाटोनिन स्तर वाले लोगों (जैसे बुजुर्ग और सिजोफ्रेनिया वाले लोग) के कारण नींद की गड़बड़ी वाले लोगों को मदद कर सकती है। बेहतर निद्रा। वैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा से पता चलता है कि मेलाटोनिन की खुराक जेट लैग को रोकने में मदद कर सकती है। कुछ नैदानिक अध्ययनों से पता चलता है कि, जब कम समय (दिनों से सप्ताहों) के लिए लिया जाता है, तो मेलाटोनिन सोने में लगने वाले समय को कम करने, सोने के घंटों की संख्या बढ़ाने और दिन के समय सतर्कता बढ़ाने में मदद करता है। साक्ष्य बताते हैं कि मेलाटोनिन 55 वर्ष से अधिक उम्र के उन लोगों के लिए सबसे अच्छा काम कर सकता है जिन्हें अनिद्रा (नींद की कमी) है। 55

मेलाटोनिन के बारे में रोचक तथ्य



वर्ष और उससे अधिक उम्र के 334 लोगों पर किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि लगातार रिलीज होने वाला मेलाटोनिन अनिद्रा से पीड़ित लोगों को तेजी से सोने, बेहतर नींद, सुबह अधिक सतर्क रहने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है।

दिल की बीमारी

कई अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन अपने एंटीऑक्सीडेंट और सूजन-रोधी प्रभावों से हृदय की रक्षा करता है। शोध से यह भी पता चलता है कि मेलाटोनिन रक्तचाप के स्तर को कम करने और कोलेस्ट्रॉल प्रोफाइल में सुधार करने में मदद कर सकता है। हृदय रोग में इसकी भूमिका का मूल्यांकन करने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है।

रजोनिवृत्ति

मेलाटोनिन की खुराक रजोनिवृत्ति से जुड़ी नींद की समस्याओं में सुधार कर सकती है। कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि यह जीवन की गुणवत्ता को बहाल करने और पेरिमेनोपॉजल महिलाओं में हड्डियों के नुकसान को रोकने में मदद कर सकता है। हालांकि, यह रजोनिवृत्ति के अन्य लक्षणों, जैसे गर्म चमक, से राहत नहीं देता है। पेरी-या पोस्टमेनोपॉजल महिलाएं जो मेलाटोनिन की खुराक का उपयोग करती हैं, उन्हें ऐसा केवल थोड़े समय के लिए करना चाहिए क्योंकि दीर्घकालिक प्रभाव ज्ञात नहीं हैं।

मस्तिष्क रोग

मेलाटोनिन न्यूरोडीजेनेरेशन से भी रक्षा कर सकता है, जो न्यूरोन्स के कार्य की प्रगतिशील हानि है। न्यूरोडीजेनेरेशन जैसी स्थितियों में मौजूद होता है अल्जाइमरशकी बीमारी और पार्किंसंसशकी बीमारी। कुछ सबूत बताते हैं कि मेलाटोनिन अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) या ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों में नींद को बढ़ावा देने में मदद कर सकता

है, हालांकि यह एडीएचडी या ऑटिज्म के व्यवहार संबंधी लक्षणों में सुधार नहीं करता है।

स्तन कैंसर

कई अध्ययनों से पता चलता है कि कम मेलाटोनिन का स्तर स्तन कैंसर के खतरे से जुड़ा हो सकता है। उदाहरण के लिए, स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं में बिना बीमारी वाली महिलाओं की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। प्रयोगशाला प्रयोगों से पता चला है कि मेलाटोनिन का निम्न स्तर कुछ प्रकार के स्तन कैंसर को, शिकाओं के विकास को उत्तेजित करता है, जबकि इन कोशिकाओं में मेलाटोनिन जोड़ने से उनकी वृद्धि धीमी हो जाती है। प्रारंभिक साक्ष्य यह भी बताते हैं कि मेलाटोनिन स्तन कैंसर के इलाज के लिए उपयोग की जाने वाली कुछ कीमोथेरेपी दवाओं के प्रभाव को मजबूत कर सकता है। उन महिलाओं के एक अन्य छोटे अध्ययन में, जो स्तन कैंसर के लिए टैमोक्सीफेन ले रही थीं, लेकिन कोई सुधार नहीं दिख रहा था, मेलाटोनिन जोड़ने से 28 प्रतिशत से अधिक महिलाओं में ट्यूमर मामूली रूप से सिकुड़ गया। स्तन कैंसर से पीड़ित महिलाओं को मेलाटोनिन लेने से पहले अपने डॉक्टरों से पूछना चाहिए।

प्रोस्टेट कैंसर

अध्ययनों से पता चलता है कि प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित पुरुषों में बिना रोग वाले पुरुषों की तुलना में मेलाटोनिन का स्तर कम होता है। टेस्ट ट्यूब अध्ययनों में, मेलाटोनिन प्रोस्टेट कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकता है। एक छोटे पैमाने के अध्ययन में, पारंपरिक चिकित्सा उपचार के साथ मेलाटोनिन ने मेटास्टैटिक प्रोस्टेट कैंसर वाले 14 में से 9 पुरुषों में जीवित रहने की दर में सुधार किया।

फाइब्रोमायल्जिया और क्रोनिक दर्द

एक अध्ययन में पाया गया कि फाइब्रोमायल्जिया से पीड़ित लोगों ने जब मेलाटोनिन पूरक लिया तो उनके लक्षणों में उल्लेखनीय कमी आई। अन्य अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन माइग्रेन जैसी अन्य दर्दनाक स्थितियों में भूमिका निभा सकता है। पुराने दर्द से पीड़ित लोगों को मेलाटोनिन का उपयोग करने से पहले अपने चिकित्सकों से बात करनी चाहिए क्योंकि यह कुछ दवाओं के साथ परस्पर क्रिया कर सकता है।

धूप की कालिमा

प्रारंभिक अध्ययनों से पता चलता है कि मेलाटोनिन युक्त जैल, लोशन या मलहम सनबर्न और अन्य त्वचा क्षति से बचा सकते हैं। सूर्य से यूवी प्रकाश के संपर्क में आने से पहले अकेले मेलाटोनिन का उपयोग करके या सामयिक विटामिन ई के साथ मिलाकर अध्ययन किया गया।



डा. संजय अग्रवाल

मेलाटोनिन की खुराक कैसे लें?

मेलाटोनिन अनुपूरक लेना शुरू करने से पहले कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से परामर्श लें। वर्तमान में मेलाटोनिन अनुपूरक के लिए कोई अनुशंसित खुराक नहीं है। इसके प्रभावों पर अलग-अलग लोगों की अलग-अलग प्रतिक्रियाएं होंगी। आपका डॉक्टर आपकी स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त खुराक निर्धारित करने में आपकी मदद कर सकता है, जिसमें जरूरत पड़ने पर मात्रा बढ़ाने का तरीका भी शामिल है। सबसे अच्छा तरीका मेलाटोनिन की बहुत कम खुराक से शुरुआत करना है। खुराक को उस मात्रा के करीब रखें जो हमारा शरीर सामान्य रूप से पैदा करता है। वांछित प्रभाव प्राप्त करने के लिए आपको यथासंभव न्यूनतम मात्रा का ही उपयोग करना चाहिए। जेट लैग के लिए, अंतिम गंतव्य पर सोने से 1 घंटे पहले 0.5 से 5 मिलीग्राम मेलाटोनिन का उपयोग कई अध्ययनों में किया गया है। एक और तरीका जो इस्तेमाल किया गया है वह है प्रस्थान से 2 दिन पहले सोने से 1 घंटे पहले 1 से 5 मिलीग्राम और अंतिम गंतव्य पर पहुंचने पर 2 से 3 दिन तक।

क्या मेलाटोनिन की खुराक सुरक्षित है?

मेलाटोनिन आमतौर पर अल्पकालिक उपयोग के लिए सुरक्षित है। कई नींद की दवाओं के विपरीत, मेलाटोनिन के साथ आप इस पर निर्भर होने की संभावना नहीं रखते हैं, बार-बार उपयोग के बाद इस पर कम प्रतिक्रिया होती है या हैंगओवर प्रभाव का अनुभव होता है। मेलाटोनिन की खुराक का अल्पकालिक उपयोग अधिकांश लोगों के लिए सुरक्षित प्रतीत होता है, लेकिन मेलाटोनिन के साथ पूरक की दीर्घकालिक सुरक्षा के बारे में जानकारी का अभाव है। उचित मात्रा में मौखिक रूप से लिया गया मेलाटोनिन आम तौर पर सुरक्षित होता है। मेलाटोनिन कुछ व्यक्तियों में सिरदर्द, चक्कर आना या दिन में उनींदापन का कारण बन सकता है। कम आम मेलाटोनिन साइड इफेक्ट्स में अवसाद, हल्का कंपकंपी, हल्की चिंता, पेट में एंठन, चिड़चिड़ापन, कम सतर्कता, भ्रम या भटकाव की अल्पकालिक भावनाएं शामिल हो सकती हैं। (लेखक अग्रणी फार्मास्युटिकल सलाहकार और IJM Today के प्रधान संपादक हैं)