گوناگون

ساز و کار مجلس برای تعیین تعرفه خدمات تشخیصی و درمانی

نمایندگان مجلس شورای اسلامی ساز و کار تعیین تعرفه تشخیصی و درمانی را در سال ۱۴۰۲ تعیین کردند.

به گزارش پیام آشنا، نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جریان جلسه علنی نوبت صبح دیروز مجلس، بخش درآمدی لایحه بودجه ۱۴۰۲ را بررسی کرده و با پیشنهاد الحاقی عبدالحسین روح الامینی به تبصره ۱۷ لایحه موافقت کردند. بر اساس این بند الحاقی؛ با توجه به لزوم اجرای طرح نسخه نویسی و نسخه پیچی الکترونیکی و نیز اجرای بهینه فرآیندهای تجهیزات و مصرف منطقه ای دارو و سایر کالاهای سلامت، تعرفه خدمات دارویی همانند سایر خدمات تشخیصی و درمانی بر اساس ساز و کار تعیین شده در بند الف ماده ۹ احکام دائمی برنامه های توسعه ای کشور تعیین خواهد شد.

ریسک بالای بیماری قلبی در افراد مبتلا به کووید طولانی

بر اساس تحقیقات جدید، دانشمن علائم مذکور شناخته شده به عنوان کووید طولانی پس از ابتلا به عفونت کووید۱۹، خطر ابتلا به علائم جدید قلبی را بیش از نو برابر می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «جوئا لی»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه پزشکی دیوید تویلدبلی در گرجستان، می گوید: «کووید ۱۹ بیش از یک بیماری ساده تنفسی است؛ مسدر می است که می تواند بر قلب تأثیر بگذارد». محققان برنامه‌ای متشکل از ۱۱ مطالعه مهم را که در مجموع ۵.۸ میلیون نفر در آن شرکت داشتند را برای بررسی عوارض قلبی عروقی ناشی از کووید طولانی بررسی کردند.

شواهد نشان می دهد که افراد مبتلا به کووید طولانی مدت به طور قابل توجهی بیشتر از کسانی که هرگز کووید ۱۹ نداشته اند علائم مرتبط با مشکلات قلبی را تجربه می کنند. این علائم شامل درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و خستگی است. این افراد همچنین نشانگرهای بیماری قلبی یا افزایش خطر قلبی عروقی را در تصویربرداری پزشکی و آزمایش‌های تشخیصی بیشتر نشان می دهند.

لی می گوید: «پزشکان باید آگاه باشند که عوارض قلبی ممکن است وجود داشته باشد و اگر بیمار از این علائم شکایت کند، باید بیشتر بررسی شود»

برای این مطالعه، محققان کووید طولانی مدت را به عنوان علائمی تعریف کردند که حداقل به مدت چهار هفته باقی می‌ماند و حداقل دو ماه پس از عفونت اولیه کووید ۱۹ رخ می دهد. برای مطالعه این موضوع، محققان ۱۱ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۲ را شناسایی کردند که داده‌های قلبی عروقی در مورد افراد مبتلا به کووید طولانی مدت به علاوه گروه کنترل متشکل از افرادی که هرگز مبتلا به کووید ۱۹ نشده بودند، بود.

تقریباً ۴۵۰۰۰۰ نفر از افراد شرکت کننده در آن مطالعات عوارض قلبی را تجربه کردند. میزان عوارض قلبی برای افراد مبتلا به کووید طولانی ۲.۳ تا ۲.۵ برابر بیشتر از افراد گروه کنترل بود.

خواب خوب شبانه به سال‌های عمر می افزاید

یک مطالعه جدید نشان می دهد که داشتن خواب خوب شبانه ممکن است مزایای طولانی مدت داشته باشد؛ حتی طول عمر را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند جوانانی که عادات خواب بهتری دارند، کمتر احتمال دارد زودتر بمیرند. حدود ۸ درصد از مرگ و میرها به هر دلیلی را می توان به الگوهای خواب نامناسب نسبت داد.

دکتر «فرلنگ کیان»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشکده پزشکی هاروارد، گفت: «ما دریافتیم هر چه خواب بهتر باشد، محافظت بیشتری در برابر مرگ زودهنگام به هر علتی، از جمله بیماری قلبی، ایجاد می‌شود»

کیان در ادامه افزود: «این یافته‌ها تأکید می کند که فقط داشتن ساعات کافی خواب کافی نیست. شما واقعاً باید خواب آرام داشته باشید و مشکل زیادی برای به خواب رفتن و خوابیدن نداشته باشید.»

محققان عادت خواب خوب را به این ترتیب تعریف می کنند: خواب هفت تا هشت ساعت در شب؛ داشتن مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن کمتر از نو بار در هفته؛ عدم استفاده از هیچ نوع داروی خوابی، و احساس استراحت خوب در هنگام بیدار شدن حداقل پنج روز در هفته.

کیان می گوید: «اگر افراد همه این رفتارهای خواب ایده‌آل را داشته باشند، احتمالاً عمر طولانی‌تری خواهند داشت. بنابراین، اگر تویلیم خواب را به طور کلی بهبود بخشیم، و شناسایی اختلالات خواب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، ممکن است بتوانیم از برخی از این مرگ‌های زودرس جلوگیری کنیم.»

برای این مطالعه، محققان از داده‌های بیش از ۱۷۳۰۰۰ نفر (متوسط سن: ۵۰) استفاده کردند که بخشی از یک نظرسنجی بهداشتی سراسری بین سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۸ بودند. محققان هر فرد را تقریباً ۴.۳ سال تحت نظر داشتند.

بیش از ۸۶۰۰ نفر از پاسخ دهندگان نظرسنجی جان خود را از دست دادند: ۳۰ درصد از بیماری قلبی؛ ۲۴ درصد از سرطان و ۴۶ درصد از علل دیگر. در مقایسه با افرادی که فاکتورهای خواب خوب شان صفر تا یک بود، شرکت کنندگان دارای هر پنج عامل مفید خواب ۳۰ درصد کمتر احتمال داشت به هر دلیلی بمیرند. ۲۱ درصد کمتر احتمال دارد که در اثر بیماری قلبی جان خود را از دست بدهند. احتمال مرگ ناشی از سرطان ۱۹ درصد کمتر است. همچنین محققان دریافتند که احتمال مرگ به دلایل دیگر، ۴۰ درصد کمتر است.

امید به زندگی برای مردان ۴.۷ سال بیشتر و برای زنانی که هر پنج معیار خواب با کیفیت را داشتند، ۲.۴ سال بیشتر از آنهایی بود که هیچ یا فقط یک مورد را داشتند.

زنان و خانواده

تغذیه مادران باردار چگونه باشد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص تغذیه و تأثیر آن بر سلامت باروری به گفت‌وگو پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، غزاله اسلامیان، با ذکر این نکته که ۱۵ درصد زوج‌ها در دنیا با مشکل ناباروری مواجهند، گفت: اثرات محیطی یکی از دلایل ناباروری است که تغذیه نیز از مهم‌ترین زیر گروه‌های عوامل محیطی به شمار می‌رود. وی تاکید کرد: افراد از ۳ ماه قبل از بارداری باید به داشتن تغذیه سالم دقت خاص داشته باشند زیرا تغذیه بر کیفیت و تعداد سلول‌های جنسی اثرگذار است. نوع تغذیه قبل از قدام به بارداری نیز، در لانه گزینی جنین مؤثر است.

اسلامیان افزود: زوج‌هایی که یک سال تلاش می‌کنند اما موفق به باروری نمی‌شوند، باید قبل از سیکل باروری زیر نظر متخصص تغذیه از رژیم غذایی سالم بهره‌مند شوند. عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی یادآور شد: چاقی از دیگر دلایل ناباروری است و توصیه کرد: قبل از اقدام به بارداری زیر نظر متخصص تغذیه، کاهش وزن مناسب و استانداردی پیدا کنید. وی به والدینی که دچار چاقی و افزایش وزن هستند، توصیه کرد: به هیچ عنوان به دنبال کاهش وزن سریع قبل از باروری نباشید، زیرا به کیفیت سلول‌های جنسی آسیب می‌رساند. وی همچنین یادآور شد: اگر در حال درمان‌های کمک باروری هستید، رژیم غیر اصولی لطمه زیادی به فرایند باروری وارد می‌کند.

اسلامیان به آقایان دارای اضافه وزن و چاقی توصیه کرد: زیر نظر متخصص تغذیه، کاهش وزن اصولی داشته باشید تا درصد باروری در شما افزایش یابد. وی همچنین به بلوان چاق و به خصوص در خانم‌های مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک تاکید کرد: با کنترل چاقی و کاهش وزن اصولی به افزایش باروری خود کمک کنید. اسلامیان یادآور شد: بلوغی که با اضافه وزن و چاقی بارداز می‌شوند با احتمال خطر سقط بیشتری مواجه خواهند بود.

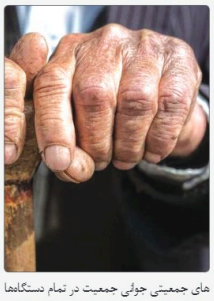
وی در پاسخ به این سوال که آیا مصرف مکمل‌ها برای افراد دچار ناباروری ضروری است، افزود: افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند (متنوع و متعادل)، سو جذب ندارند و با کمبود هیچگونه مواد غذایی روبرو نیستند، با مصرف «بشقاب غذای سالم» همه مواد لازم را دریافت می‌کنند و نیازی به مصرف هیچگونه مکملی ندارند. اسلامیان به نقش مهم ویتامین D در بارداری اشاره کرد و گفت: قبل از اقدام به بارداری میزان ویتامین D بدن را اندازه گیری و در صورت کمبود درمان کنید، اما مصرف خودسرانه آن توصیه نمی‌شود. این متخصص تغذیه، چاقی را همان نمای توده بدنی (BMI) دانست و گفت: BMI بین ۳۰ تا ۳۵ را چاقی درجه یک، ۳۵ تا ۴۰ را چاقی درجه دو و ۴۰ به بالا را چاقی درجه ۳ نامید. البته در مورد ورزشکاران این فرمول صدق نمی‌کند، زیرا این افراد از درصد عضله بالاتری برخوردارند و چربی کمتری نیز در بدن دارند. وی به عوارض رژیم غیر اصولی اشاره کرد و گفت: این رژیم‌ها باعث می‌شود که فرد دچار کمبود مواد غذایی شود و سلول‌ها دچار گرسنگی شوند، این گرسنگی بر روی سلول‌های جنسی نیز اثرگذار است.

این استاد دانشگاه، دریافت بیش از حد لبنیات چرب ترانس از جمله روغن‌های جامد و کره گیاهی مارگارین را از جمله دلایل دیگر ناباروری دانست و توصیه کرد: سعی کنید میزان دریافتی لبنیات چرب ترانس در منابع غذایی را، به حداقل ممکن برسانید. اسلامیان گفت: غذاهای صنعتی حاوی برچسب‌هایی هستند که میزان لبنیات چرب موجود در آنها را نشان می‌دهد، وی توصیه کرد: حتماً قبل از مصرف این نوع غذاها، این جداول را کنترل کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لبنیات چرب لمگا۳، که در روغن‌هایی مانند روغن کانولا یا کلزا، روغن دانه بذر کتان و روغن زیتون یافت می‌شوند را، از بهترین منابع لمگا۳ دانست و یادآور شد: هرگز از این روغن‌ها برای سرخ کردن استفاده نکنید زیرا لبنیات چرب لمگا۳ موجود در این روغن‌ها در طی سرخ کردن تبدیل به لبنیات چرب ترانس می‌شود. وی همچنین از پروتئین‌های گیاهی جزء حبوبات، به عنوان عوامل افزایش دهنده باروری در افراد نام برد و تاکید کرد: حبوبات باید همیشه در رژیم غذایی افراد موجود باشد. اسلامیان، افزایش دریافت فیبرها، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها، میوه‌ها و مغز دانه‌ها را از ضروریات باروری سالم و مصرف متعادل و متنوع این مواد را لازم دانست.

وی در پاسخ به این سوال که آیا حذف کامل نان و برنج از مواد غذایی روزانه کار صحیحی است، گفت: بخش عمده انرژی مورد نیاز بدن ما از کربوهیدرات‌ها (نان و برنج) تأمین می‌شود، علاوه بر این؛ نان و برنج می‌تواند یک سری از ویتامین‌های بدن ما را تأمین کند، افرادی که نان و برنج را ترک می‌کنند ممکن است با کاهش ویتامین‌ها از جمله ویتامین B در بدن مواجه شوند، قطع نان و برنج در دراز مدت بر خلق افراد نیز تأثیرگذار است. این متخصص تغذیه، افراد را از حذف کامل نان و برنج منع کرد.

ورود برخی استان‌ها در سیاهچاله جمعیتی!



رئیس ستاد ملی جوانی جمعیت گفت: نرخ باروری ما الان به ۱.۶۷ کاهش پیدا کرده، فاصله کمی یا سیاهچاله جمعیتی داریم و حتی برخی استان‌ها وارد سیاهچاله جمعیتی شده‌اند و مقابله با این امر عظیم ملی می‌طلبد.

به گزارش پیام آشنا، کاظم فروتن، در نشست خبری اولین رویداد "جایزه ملی جوانی جمعیت"، با تاکید بر اینکه حدود ۶ تا ۷ سال بیشتر فرصت نداریم تا به طور جدی به بحث جمعیت ورود کنیم چراکه بعد از آن پنجره جمعیتی بسته می‌شود، اظهار کرد: بحث جوانی جمعیت یکی از مسائل حساس و کلیدی نظام جمهوری اسلامی ایران است، الان ما در اوج میانسالی هستیم و گرچه هرچه اطرافیان را می‌بینید جوان هستند اما در سال ۱۴۲۰ و ۱۴۲۵ هرچه به دور و بر خود نگاه کنیم سالمند خواهیم دید و خبری از جوان نخواهد بود.

وی با بیان اینکه بحث جمعیت از جمله بحث‌های بسیار حساس است که کشورهای غربی برای کشورهای اسلامی و به خصوص ایران نسخه کاهش جمعیت را نوشته بودند، افزود: در کشور ما در سال ۶۸ برنامه ریزی انجام شد که تا سال ۹۰ نرخ باروری از ۶.۴ به ۴ برسد. در عرض سه تا پنج سال این نرخ باروری به ۴ کاهش یافت، با هجمه بسیار شدید، فرهنگ سازی و تبلیغاتی و محدودیت‌هایی که در این راستا انجام شد، کاری که صورت گرفت در دنیا بی سابقه بود.

فروتن ادامه داد: متاسفانه مسئولین مبتکر این طرح که بقایان تنظیم خانواده بودند حتی پس از رسیدن به نرخ باروری ۴ کماکان روند خود را ادامه دادند و الان با بحران نسل جوان داریم مواجه می‌شویم. در این راستا در سال ۹۳ رهبری سیاست‌های جمعیتی را ابلاغ کردند و سال ۱۴۰۰ مجلس بازدهم با حضور نمایندگان، قانون جوانی تصویب و ابلاغ شد.

رئیس ستاد ملی جوانی جمعیت با بیان اینکه یکی از موادی که در قانون جوانی جمعیت پیش بینی شده بود، ایجاد دبیرخانه ستاد ملی جمعیت بود، تصریح کرد: در طول یک سالی که می‌گذرد، ستاد ملی جمعیت سه جلسه با ریاست رئیس جمهوری تشکیل داده است و جلسه چهارم را درخواست ارسال دادیم تا اسفند امسال تشکیل شود. یکی از مصوبات ما در جلسات ستاد ملی، تشکیل قرارگاه های جمعیتی جوانی جمعیت در تمام دستگاه‌ها بود که در اکثر دستگاه‌ها این قرارگاه‌ها تشکیل شده است.

قابل توجه

این شخصیت‌ها سریع راه می‌روند

نتایج تحقیق کنونی نشان داد که بین نحوه راه رفتن یک فرد و شخصیت وی رابطه وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، افرادی که سریع راه می‌روند، به احتمال زیاد شخصیت‌هایی برون‌گرا، وظیفه‌شناس و پذیرای تجربیات جدید هستند

به‌طور طبیعی اگرچه با افزایش سن، افراد تمایل دارند آهسته‌تر راه بروند اما در این تحقیق مشخص شد، کسانی که ویژگی‌های برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی دارند و خواهان تجربه‌های جدید هستند، به همان اندازه که سن آنان افزایش می‌یابد، سرعت پیاده‌روی آنان کاهش نمی‌یابد.

این مطالعه نتیجه گرفتند، این مطالعه نویسندگان شواهد محکمی ارائه می‌دهد که سرعت راه رفتن در بزرگسالی تا حدی منعکس کننده شخصیت فرد است.

نتایج این تحقیق حاصل بررسی بیش از ۱۵ هزار نفر بین ۲۵ تا ۱۰۰ سال است. به آنان تست شخصیت داده شد و سبک راه رفتن از پیاده‌روی معمول آن‌ها نیز ارزیابی شد.

نویسندگان نوشتند که راه رفتن سریع به شدت با ۲ ویژگی شخصیتی مرتبط بود. برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی ثابت‌ترین همبستگی شخصیتی سرعت راه رفتن بودند.

افراد فعال و مشتاق و کسانی که دارای نظم و انضباط و سازماندهی بودند سریع‌تر راه می‌رفتند و با گذشت زمان سرعت راه رفتن آنان کاهش کمتری داشت. با این حال افراد دارای شخصیت روان‌رنجور، آهسته‌تر راه می‌رفتند.

نویسندگان این مطالعه توضیح دادند که بسیاری از تحقیقات قبلاً آهسته راه رفتن را با انواع پیامدهای منفی مرتبط کرده‌اند؛ راه رفتن آهسته‌تر پیش‌بینی کننده طیف وسیعی از پیامدهای مضر از جمله سلامت روانی ضعیف، ناتوانی، اختلال شناختی و زوال عقل و در نهایت خطر مرگ و میر بالاتر است.

تأثیر بهبود روابط بین فردی در ارتقای سلامت روان

رئیس بیمارستان روانپزشکی روزبه با اشاره به تاثیر بهبود روابط بین فردی در ارتقای سلامت روان، گفت: آغاز آموزش درست روابط بین فردی اکنون از مهدکودک‌ها و مدارس شکل می‌گیرد که عموما تا چند سال قبل این کار به خوبی انجام نمی‌شد، اما خوشبختانه طی ۲۰ سال اخیر آموزش و پرورش در این زمینه تغییر نگرش‌هایی داشته است که کم کم تفاوت اتخاذ این سیاست در حال نمایان شدن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شاهین آخوندزاده با تاکید بر اهمیت کنترل استرس، خواب مناسب و بهبود روابط بین فردی برای ارتقای سلامت روان افراد، گفت: هر یک از این متغیرها می‌تواند سلامت روان جامعه را نیز تحت تاثیر قرار دهد.

وی با اشاره به اینکه بسیاری از اختلالات روانپزشکی در ایران به دلیل مصرف مواد مخدر صنعتی است، اظهار کرد: در بیمارستان روانپزشکی خیلی اوقات دیگر جنون اولیه نمی‌بینیم و اکثر موارد جنون ثانویه است؛ یعنی فرد با مصرف مواد مخدر صنعتی دچار این موضوع شده است.

او با بیان اینکه ارتقای سلامت روان به یک اندازه در گروه دارو درمانی و راهکارهای معنوی است، ادامه داد: هر دو مؤثر است؛ ولی در موضوع سلامت روان اهمیت پیشگیری بسیار بیش از درمان است؛ یعنی فرد باید از عواملی که می‌تواند سبب اختلالات روانپزشکی شود، جلوگیری کند. در علوم روانپزشکی دو عامل ژنتیک و عوامل محیطی موثر است و خیلی اوقات اگر عوامل محیطی استرس را نبالند، ژن هم فعال نخواهد شد.

آخوندزاده، افزود: حذف قسمتی از عوامل محیطی اثرگذار بر اختلالات روانپزشکی به عهده ما پزشکان و محیط‌های آموزشی و بخشی هم دست حاکمیت است. در واقع حفظ امنیت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و نظامی بر حفظ سلامت روان موثر است. نگاه حاکمیت باید به جامعه تغییر کند و از سوی مقابل دانشگاه‌های علوم پزشکی هم نقش اجتماعی خود را تقویت کنند؛ الان دانشگاه خوب صرفا دانشگاهی نیست که فقط به آموزش بپردازد بلکه باید پیوست اجتماعی هم داشته باشد که اهمیت این موضوع در دانشگاه‌های علوم پزشکی چند برابر می‌شود.

وی با تاکید بر اهمیت بهبود روابط بین فردی برای ارتقای سلامت روان، تصریح کرد: تا سالیان قبل ما شاهد بودیم که تا سه نسل در یک خانه کنار یک دیگر زندگی می‌کردند و این سبب می‌شد فرد از کودکی روابط بین فردی را آموزش ببیند ولی الان با تغییر شیوه‌های زندگی روابط افراد با یکدیگر کاهش یافته است.

رئیس بیمارستان روانپزشکی روزبه، ادامه داد: آغاز آموزش درست روابط بین فردی اکنون از مهدکودک‌ها و مدارس شکل می‌گیرد که عموما تا چند سال قبل این کار به خوبی انجام نمی‌شد؛ زیرا معمولا "فرد" اهمیت بیشتری نسبت به گروه داشت.

خوشبختانه طی ۲۰ سال اخیر آموزش و پرورش در این زمینه تغییر نگرش‌هایی داشته است که کم کم تفاوت اتخاذ این سیاست در حال نمایان شدن است. این موضوع مهمی است که باید تا آموزش عالی هم ادامه یابد.

وی با اشاره به پروژه‌هایی که در رابطه با پایش سلامت روان در کشور انجام می‌شود، گفت: داده‌های سال اول کرونا نشان داد که در حد چند دهم، درصد افزایش شیوع اختلالات روانپزشکی را داشتیم، پیش‌بینی ما در پسا کرونا افزایش شیوع اختلالات روانپزشکی در ایران و جهان است که به دنبال این موضوع باید آمادگی خود را افزایش دهیم.

وی افزود: کسانی که طی سه سال گذشته به دنبال کرونا خانواده خود را از دست دادند و بدون برگزاری مراسم سوگواری این دوره را طی کردند ممکن است یک هسته اختلالات روان پزشکی را تشکیل دهند که می‌تواند شعله‌ور شده و اختلالات روان را افزایش دهد و لازم است وزارت بهداشت و سازمان‌های مربوطه در این زمینه تلاش بیشتری کنند.

تامین هزینه شیر خشک و مکمل‌های غذایی،
برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک
مشارکت از طریق کد دستوری:
*۷۳۷*۷۰۰#
*۷۸۰*۶۵#
پرداخت آنلاین

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجوری شعگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
زوزه سارامَاگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

مصرف بی رویه «ملاتونین» ممنوع

اگر با خوابیدن مشکل دارید، احتمالا اسم «ملاتونین» به گوش‌تان خورده است؛ چون ملاتونین به عنوان مکملی که به تنظیم خواب کمک می‌کند به شکل شربت، قرص و اسپری تنفسی در داروخانه عرضه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه ایندیپندنت، ملاتونین هورمونی است که غده صنوبری مغز انسان می‌سازد. غده صنوبری که به اندازه یک نخود است و درست در وسط مغز انسان قرار دارد، مسوول تنظیم خواب است.

بدن انسان به صورت طبیعی شب‌ها ملاتونین بیشتری تولید می‌کند. در واقع همزمان با غروب خورشید و هنگام عصر ترشح این هورمون در بدن افزایش می‌یابد. مقدار نوری که در طول روز به بدن می‌رسد به همراه ساعت بیولوژیک بدن میزان ترشح ملاتونین را تعیین می‌کند.

عملکرد دقیق ملاتونین در کمک به چرخه خواب هنوز ناشناخته است اما مکمل‌های ملاتونین از جمله ترکیباتی اند که برای تهیه آن به تجویز پزشک نیاز نیست، به همین دلیل نیز انجمن پزشکی خواب آمریکا در مورد مصرف بی‌رویه آن هشدار داده است.

تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد ملاتونین در کودکان از ژانویه ۲۰۱۲ تا دسامبر ۲۰۲۱ به میزان ۵۳۰ درصد افزایش یافته که در طول همه‌گیری نیز تشدید شده است.

انجمن پزشکی خواب آمریکا در سپتامبر سال گذشته، در یک توصیه‌نامه بهداشتی از والدین درخواست کرد که قبل از دادن ملاتونین به کودکان خود با پزشک مشورت کنند.

دکتر "استفان کوبکی"، متخصص قلب در کلینیک مایو در روچستر، به یاهو لایف گفت: مردم فکر می‌کنند که این مکمل جایگزینی برای بهداشت نامناسب خواب آنها است. اما یک قرص، جایگزین سبک زندگی نمی‌شود.

مطالعات در مورد اثر مصرف طولانی مدت و منظم ملاتونین کافی نیست و باید در مورد مصرف آن محتاط باشید.

دکتر کوبکی پیشنهاد می‌کند که ملاتونین را به عنوان راه حلی برای مواقع خاص در نظر بگیرید، مثلا هنگامی که به منطقه زمانی دیگری سفر کرده‌اید و برای تنظیم برنامه جدید خواب به کمک احتیاج دارید.

همچنین مهم است که عادت‌های خواب خود را اصلاح کنید. به این ترتیب که به یک ساعت خواب منظم پایبند باشید. هرچه به سمت شب نزدیک‌تر می‌شوید، نورهای خانه را کم کنید، زیرا نور زیاد می‌تواند عملکرد طبیعی ملاتونین را مختل کند و یک ساعت قبل از ساعت خواب خود به رختخواب بروید.