

5 ความลับของเมลาโทนิน ตัวช่วยนอนหลับยอดเยี่ยม

นศภ.กัญญ์สิริ อภินันทกุล

นักศึกษานิเทศศาสตร์บัณฑิตงานคลังข้อมูลฯ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

(สอบทานความถูกต้อง:ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภก. อัญชลี จินตพัฒนากิจ)

ในยุคที่การนอนหลับเป็นเรื่องที่ยากขึ้น ด้วยปัจจัยหลายประการ เช่น ความเครียด หรือ พฤติกรรมต่างๆที่เปลี่ยนไป หลายคนก็เริ่มหาแนวทางเพื่อให้มีการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพมากขึ้น เชื่อว่าทุกคนคงเคยได้ยินผลิตภัณฑ์ที่ชื่อว่า “เมลาโทนิน (melatonin)” บทความนี้เขียนขึ้นมาเพื่อเล่า ความลับของเจ้าเมลาโทนินนี้ และตอบคำถามที่ค้างคาใจใครหลายคน เช่น เมลาโทนินนั้นช่วยนอนหลับ ได้กับทุกคนหรือไม่ ? หรือหากสนใจจะใช้แล้ว จะต้องระวังอะไรบ้าง ?

ความลับที่ 1 เมลาโทนินคืออะไร?

เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนของร่างกายที่สร้างขึ้นจากต่อมไพเนียล (pineal gland) โดยมีหน้าที่ สำคัญในร่างกายของเราโดยเป็นเสมือนกุญแจเปิดประตูสู่การนอนหลับ โดยร่างกายจะเริ่มหลั่งสารนี้ ออกมาตั้งแต่ช่วงที่พระอาทิตย์ตกดิน และร่างกายจะมีระดับของเมลาโทนินสูงสุดในช่วงครึ่งหนึ่งของคืน (half of night) โดยความมืดจะกระตุ้นการหลั่งสารเมลาโทนิน ในขณะที่แสงจะยับยั้งการหลั่งเมลาโทนิน ในปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า การได้รับแสงสีฟ้า เช่น แสงจากหน้าจอโทรศัพท์มือถือ จะสามารถยับยั้ง หรือชะลอการหลั่งเมลาโทนินได้ นอกจากนี้การศึกษาดังกล่าวยังพบว่าผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่พบการ หลั่งเมลาโทนินลดลง จึงทำให้พบภาวะนอนหลับยากที่สัมพันธ์กับอายุได้ (age-related sleep disorder)[1,2]

ความลับที่ 2 เมลาโทนินมีรูปแบบใดบ้าง?

ในปัจจุบันเชื่อว่าหลายคนก็เคยเห็นผลิตภัณฑ์เมลาโทนินหลากหลายรูปแบบในประเทศไทย โดยอาจสรุปได้ดังนี้

1. เมลาโทนินรูปแบบปลดปล่อยทันที มีทั้งที่อยู่ในรูปแบบยาเม็ดหรือรูปแบบอื่น เช่น กัมมี่ (gummies) ความแรง 3 มิลลิกรัม, 5 มิลลิกรัม, 10 มิลลิกรัม เป็นต้น โดยรูปแบบนี้ไม่มีการขึ้น ทะเบียนเป็นยาในประเทศไทย
2. เมลาโทนินรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่น ความแรง 2 มิลลิกรัม เป็นรูปแบบที่มีจำหน่ายเป็นยาในประเทศไทย มีข้อบ่งใช้รักษาอาการนอนไม่หลับปฐมภูมิระยะสั้นในผู้ป่วยอายุ 55 ปีขึ้นไป โดยใช้ขนาด 2 มิลลิกรัมทานก่อนเข้านอนประมาณ 1 ชั่วโมง โดยสามารถใช้สูงสุดติดต่อกันได้เป็นเวลา 13 สัปดาห์[3]

รูปแบบยาที่มีในประเทศไทยนั้นเป็นรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่น ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือจะมีการ ปลดปล่อยตัวยานอกมาทีละน้อย และสามารถเลียนแบบการหลั่งของเมลาโทนินตามธรรมชาติของ ร่างกายได้ดี ซึ่งจะมีการหลั่งที่น้อยจนถึงระดับสูงสุดและค่อย ๆ ลดลงตลอดช่วงการนอน[5]

มีการทดลองทางคลินิกขนาดเล็ก (small clinical trial) เปรียบเทียบการออกฤทธิ์ระหว่างเมลาโทนิในรูปแบบปลดปล่อยทันที และเมลาโทนิในรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่นพบว่า เมลาโทนิในรูปแบบออกฤทธิ์ทันทีจะเหมาะสมในผู้ที่หลับได้ยาก (delay sleep onset) ในขณะที่รูปแบบออกฤทธิ์เนิ่น เหมาะสมกับภาวะการนอนไม่หลับแบบที่มีการตื่นกลางดึกบ่อยๆ (sleep maintenance)[6]

ความลับที่ 3 แล้วสรุปว่าเมลาโทนิเป็นยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

อ่านมาถึงความลับข้อที่ 3 นี้ หลายคนคงสงสัยเกี่ยวกับสถานะทางกฎหมายของเมลาโทนิมากขึ้น เบื้องต้นต้องเข้าใจก่อนว่าข้อกำหนดของแต่ละประเทศนั้นมีความแตกต่างกัน เช่น ใน ประเทศสหรัฐอเมริกา เมลาโทนิมีสถานะเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (dietary supplement) ซึ่งอาจมีทั้งในรูปแบบปลดปล่อยทันทีและรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่น อย่างไรก็ตามด้วยสถานะที่เป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ข้อกำหนดในการควบคุมคุณภาพจึงเข้มงวดน้อยกว่ายา และยังส่งผลให้สามารถจำหน่ายได้ทั่วไปอีกด้วย ซึ่งต่างกับประเทศไทยที่เมลาโทนิขึ้นทะเบียนเป็นยาอันตราย[4] ส่งผลให้สามารถจำหน่ายได้ในร้านยาหรือจ่ายตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น

ความลับที่ 4 เมลาโทนิช่วยให้เรานอนหลับได้อย่างไร?

หลายคนอาจเริ่มสนใจที่จะใช้เมลาโทนิมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามพิจารณากันก่อน เพราะว่าเมลาโทนิไม่ใช่ยานอนหลับครอบจักรวาล บทบาทหน้าที่หลักของเมลาโทนิคือควบคุมการทำงานของจังหวะเซอร์คาเดียน (circadian rhythm) หรือที่เราอาจรู้จักกันในนามนาฬิกาชีวภาพ (internal biological clock) นั่นเอง ดังนั้นจึงสอดคล้องกับข้อบ่งใช้ของเมลาโทนิคือในรักษาอาการนอนไม่หลับแบบปฐมภูมิ ในผู้ป่วยอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป ซึ่งคำว่าปฐมภูมินี้หมายความว่า การนอนไม่หลับนี้ไม่มีสาเหตุชัดเจน เช่น ไม่ได้เกิดจากยา สภาวะทางจิต หรือสิ่งแวดล้อมอื่นใด จากการศึกษาในผู้ที่มีอายุมากกว่า 55 ปีพบว่าการใช้เมลาโทนิในรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่นสามารถเพิ่มคุณภาพการนอนได้ เช่น พบว่าผู้ป่วยมีความพึงพอใจในการนอนหลับมากขึ้น[7] ในประเทศไทยนั้นมีรูปแบบออกฤทธิ์เนิ่นที่จำหน่ายเป็นยาจึงอาจเหมาะกับผู้ป่วยที่มีปัญหาการนอนหลับไม่ต่อเนื่องเป็นหลัก

สำหรับการศึกษาอื่นๆ เมื่อเทียบระหว่างการใช้เมลาโทนิและยาหลอก ในการป้องกันภาวะเจ็ทแลค (jet lag) พบว่าเมลาโทนิมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยดี เมื่อใช้ในระยะเวลาสั้นเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว โดยขนาดยาจะใช้ในขนาด 1.5-3 มิลลิกรัม ทานก่อนเวลานอนของประเทศเป้าหมายที่เดินทางไปแล้วเล็กน้อย[3] อย่างไรก็ตามหากผู้อ่านสนใจในประเด็นนี้สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในบทความ **“เจ็ท แลค (Jet lag) เพลียเพราะบินไกลกินเมลาโทนิอย่างไรให้ได้ผล”** ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/285/>

ความลับที่ 5 ข้อควรระวังที่ต้องรู้ก่อนใช้เมลาโทนิ

ความลับข้อสุดท้ายนี้จะพูดถึงข้อควรระวังในการใช้เมลาโทนิ เมลาโทนินี้เป็นยาที่ค่อนข้างปลอดภัยในการใช้เมื่อใช้ตามขนาดที่ระบุไว้ และ ไม่พบอาการถอนยาเมื่อหยุดใช้ยา อย่างไรก็ตามพบว่ามีผลข้างเคียงพบอาการข้างเคียง เช่น ง่วงซึม ปวดหัว ได้ดังนั้นควรเลี่ยงการขับขี่ยานพาหนะ หรือทำงานที่ความเสี่ยงสูงหากมีอาการง่วงซึมขณะใช้นี้

สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร ในปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลศึกษาเพียงพอเกี่ยวกับความปลอดภัยในประชากรกลุ่มนี้[5]

จากความลับทั้ง 5 ที่ได้กล่าวมานี้เชื่อว่าหลายคนก็คงได้รู้จักกับเมลาโทนินในแง่มุมต่างๆที่มากขึ้น อย่างไรก็ตามหากมีอาการนอนไม่หลับ และสนใจในการใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ เบื้องต้นอยากให้สังเกตแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆเป็นอันดับแรก โดยอาจปฏิบัติตามสุขบัญญัติเพื่อการนอนหลับ (sleep hygiene) เช่น พยายามนอนหลับให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน แม้จะเป็นในวันหยุด และนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อวัน สำหรับผู้ที่ใช้อุปกรณ์สื่อสารเป็นกิจวัตรควรปิดอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์อย่างน้อย 30 นาทีก่อนการเข้านอน เป็นต้น[8,9] โดยการปรับพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุและยั่งยืน อย่างไรก็ตามหากท่านมีข้อสงสัยด้านการใช้ยา ไม่ว่าจะกำลังใช้ยาเมลาโทนินนี้อยู่ หรือสนใจที่จะใช้ยาควรปรึกษาแพทย์เภสัชกรก่อนใช้ยาเสมอ เพื่อให้ท่านใช้ยาได้อย่างมีประสิทธิภาพและความปลอดภัยสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. Claustrat B, Brun J, Chazot G. The basic physiology and pathophysiology of melatonin. Sleep medicine reviews. 2005;9:11-24.
2. มาโนช หล่อตระกูล. ยานอนหลับและสารช่วยการนอนหลับ (Hypnotic Drugs and Sleep-Promoting Agents). วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 2000. 45(1): 87-97
3. Herxheimer A, Petrie KJ. Melatonin for the prevention and treatment of jet lag (Cochrane Review). Cochrane Database Syst Rev. 2002;2:CD001520.
4. Melatonin [internet] :สำนักยา; 2562 [เข้าถึงเมื่อ 1 กรกฎาคม 2563]. เข้าถึงได้จาก :http://ndi.fda.moph.go.th/drug_detail/index/?ndrug=6&rctype=1C&rcno=5300043&lpvncd=&lcntpcd=&lcno=&licensee_no=
5. European medicines agency. Circadin [Internet]; 2015 [cited 2020 Jun 28]. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/human/EPAR/circadin>
6. Jan JE, Hamilton D, Seward N et al. Clinical trials of controlled-release melatonin in children with sleep-wake cycle disorders. J Pineal Res. 2000;29(1):34-39.
7. Lemoine P, Nir T, Laudon M, Zisapel N. Prolonged-release melatonin improves sleep quality and morning alertness in insomnia patients aged 55 years and older and has no withdrawal effects. J Sleep Res. 2007;16(4):372-380.
8. Healthy sleep habits [Internet]: AASM; 2017 [cited 2020 Jun 28]. available from: <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/healthy-sleep-habits>
9. Sateia MJ, Buysse DJ, Krystal AD, Neubauer DN, Heald JL. Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2017;13(2):307–349.