

คำแนะนำการใช้เมลาโทนินสำหรับเด็กที่มีปัญหาการนอนหลับ

(แนวทางสำหรับผู้ดูแลเด็ก)

โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับในเด็กจากสมาคมโรคจากการนอนหลับนานาชาติ (International Pediatric Sleep Association; IPSA)

เมลาโทนิน (melatonin) ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในการรักษาอาการนอนไม่หลับในเด็ก เช่น ปัญหาการเข้านอนยากหรือตื่นบ่อยกลางคืนหลังจากหลับไปแล้ว

ผู้ดูแลเด็กที่มีปัญหาเหล่านี้ต้องเผชิญกับความยากลำบากในช่วงเวลาเข้านอน และได้รับคำแนะนำให้ใช้เมลาโทนินในระยะสั้น

อย่างไรก็ตามผู้ดูแลเด็กมักเกิดความไม่มั่นใจในแง่ผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยในการใช้เมลาโทนิน แม้ว่าโดยทั่วไปเมลาโทนินจะได้รับการยอมรับว่ามีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพสำหรับเด็กที่มีภาวะนอนไม่หลับ แต่มีข้อควรพิจารณาบางประการที่ควรคำนึงถึงก่อนการพิจารณาให้เมลาโทนินในเด็ก คำแนะนำนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้คุณตัดสินใจเลือกสิ่งที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพแก่บุตรหลานของท่าน

เมลาโทนินคืออะไร?

เมลาโทนินเป็นฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่สมองสร้างขึ้นเพื่อกำหนดเวลานอนหลับโดยการส่งสัญญาณให้ร่างกายและสมองผ่อนคลายในเวลากลางคืน และควบคุมนอนหลับ

ยาเมลาโทนินเป็นเมลาโทนินสังเคราะห์ที่ให้ผลเช่นเดียวกัน

ถึงแม้ว่าปัจจุบันมีการผลิตและจำหน่ายอย่างแพร่หลายในบางประเทศ

แต่การเลือกใช้เมลาโทนินควรทำด้วยความระมัดระวังภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือผู้ให้บริการสุขภาพ และไม่ควรใช้ทดแทนการปฏิบัติตามสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีและคำแนะนำด้านพฤติกรรมการณ์นอน

ข้อควรพิจารณาก่อนการใช้เมลาโทนินสำหรับเด็ก

- เมลาโทนินขึ้นทะเบียนเป็นยา จึงควรใช้เมื่อได้รับคำแนะนำและการกำกับดูแลจากแพทย์เท่านั้น
- ก่อนพิจารณาใช้เมลาโทนิน

บุตรหลานของท่านควรได้รับการตรวจประเมินหาสาเหตุอื่นที่เป็นไปได้ของอาการนอนไม่หลับจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ยกตัวอย่างเช่น

- ปัญหาสภาพแวดล้อมการนอนหลับที่ทำให้นอนไม่หลับที่พบบ่อย ได้แก่ เสียงดัง แสงไฟ หรืออุณหภูมิที่ร้อนหรือหนาวเกินไปบริเวณพื้นที่นอน (อุณหภูมิที่เหมาะสม คือ 65-68 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 18-23 องศาเซลเซียส, อุณหภูมิที่เหมาะสมอาจจะแตกต่างกันในเมืองร้อน)
 - กิจกรรมก่อนเข้านอนในช่วงกลางคืนที่รบกวนการนอนหลับที่ดี ได้แก่ การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ทำให้เด็กรู้สึกตื่น การจับหลับในเวลากลางวันเป็นเวลานาน และเวลาเข้านอนเร็วเกินไป
 - โดยปกติแล้วเด็กทุกคนตื่นหลายครั้งในตอนกลางคืน เด็กที่ต้องการผู้ดูแลอยู่ด้วยเพื่อให้หลับ จะไม่สามารถกลับไปนอนได้หากไม่มีใครอยู่ด้วย
 - ปัญหาสุขภาพจิตที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า
 - โรคจากการนอนหลับอื่น ๆ เช่น กลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุข (restless legs syndrome) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือสาเหตุทางการร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด และยาอาจรบกวนการนอนหลับได้
- ปัญหาการนอนหลับส่วนใหญ่สามารถทำให้ดีขึ้นได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอน สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการนอน ตารางเข้านอนที่สม่ำเสมอ และมีกิจวัตรที่ดีก่อนนอนเป็นประจำ
 - กลยุทธ์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นสิ่งแรก และ/หรือเป็นส่วนหนึ่งของคำแนะนำรวมกับการใช้เมลาโทนิน
- กลยุทธ์เหล่านี้ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าประสิทธิภาพเหนือกว่าการใช้ยา และช่วยให้การนอนหลับดีขึ้นแม้ไม่ใช้เมลาโทนิน

- ท่านสามารถเข้าชมแหล่งข้อมูลที่ดีเกี่ยวกับคำแนะนำเกี่ยวกับกลยุทธ์และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนโดยไม่ใช้ยาได้ที่ (babysleep.com; sleepforkids.org; <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep>; <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>; <https://childmind.org/topics/sleep>; <https://thesleepcharity.org.uk/>).

ข้อห้ามในการใช้เมลาโทนินสำหรับเด็ก

- ไม่ควรใช้เมลาโทนินในเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี
เนื่องจากปัญหาการเข้านอนยากหรือตื่นบ่อยกลางคืนในเด็กวัยนี้ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาทางพฤติกรรม นอกจากนี้ยังไม่มีการศึกษาที่ทำให้เชื่อได้ว่าเมลาโทนินมีประสิทธิภาพหรือปลอดภัยในเด็กเล็ก
- เมลาโทนินไม่ช่วยแก้ไขปัญหการนอนหลับชนิดอื่น เช่น เติ้นละเมอ ผื่นร้าย นอนดิ้น
- ไม่ควรใช้เมลาโทนินเพื่อให้เด็กนอนหลับดีขึ้น ในเด็กที่ไม่มีอาการนอนหลับผิดปกติ

คำแนะนำในการใช้เมลาโทนิน (ชนิดน้ำ เม็ด และรูปแบบกัมมี)

- ปรึกษาแพทย์ทุกครั้งเกี่ยวกับขนาดของเมลาโทนินที่เหมาะสมกับบุตรหลานของท่าน
- ควรเลือกใช้เมลาโทนินชนิดออกฤทธิ์สั้นสำหรับเด็กมีปัญหาการเข้านอนยากเท่านั้น
ไม่ควรให้เมลาโทนินแก่เด็กที่มีอาการตื่นนอนกลางดึก
เนื่องจากมักไม่ได้ผลและส่งผลให้วงจรการหลับยุ่งเหยิง
- มีบางการศึกษาพบว่าเมลาโทนินชนิดออกฤทธิ์ยาว (มีจำหน่ายในบางประเทศ)
อาจช่วยลดจำนวนครั้งของการตื่นนอนกลางดึกในเด็กได้
- ควรเริ่มใช้เมลาโทนินในขนาดที่น้อยที่สุดก่อน (0.5 มิลลิกรัม)

- ขนาดของเมลาโทนินอาจปรับเปลี่ยนอย่างช้าๆ(ยกตัวอย่าง
อาทิตยส์ละครั้ง)ตามคำแนะนำของแพทย์ที่ดูแลบุตรหลานของท่าน โดยปรับเปลี่ยนทีละน้อย เช่น
ครั้งละ 0.5 มิลลิกรัม
- ขนาดของยาเมลาโทนินที่แนะนำตามช่วงอายุ ได้แก่
 - เด็กทารกตั้งแต่แรกเกิดถึง 2 ปี: ไม่แนะนำให้ใช้
 - เด็กอายุ 2-3 ปี: ไม่เกิน 1 มิลลิกรัม
 - เด็กอายุ 4-5 ปี: ไม่เกิน 2 มิลลิกรัม
 - เด็กอายุ 6-10 ปี: ไม่เกิน 3 มิลลิกรัม
 - เด็กโตและวัยรุ่น: ไม่เกิน 5 มิลลิกรัม

อย่างไรก็ตามเด็กแต่ละคนอาจใช้เมลาโทนินน้อยกว่าปริมาณที่แนะนำข้างต้น

- เวลาที่เหมาะสมในการรับประทานเมลาโทนิน คือ 30-60 นาที ก่อนเวลาเข้านอน
- ผลข้างเคียงจากการใช้เมลาโทนินโดยทั่วไปไม่รุนแรง อาการที่อาจพบ ได้แก่
 - ง่วงนอนตอนเช้า
 - ปวดศีรษะ
 - ผื่นร่าย
 - ปวดท้อง
 - วิงเวียนศีรษะ

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับอาการข้างเคียงจากการใช้เมลาโทนิน

ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลบุตรหลานของท่าน

- มีหลักฐานทางการแพทย์น้อยมากเกี่ยวกับประสิทธิภาพและความปลอดภัยของการใช้เมลาโทนินใน
รูปแบบอื่น เช่น สารระเหย สเปรย์ หรือโลชั่น
- ควรระมัดระวังในการซื้อยาประจำบ้านที่วางจำหน่ายบางชนิดซึ่งอาจมีส่วนผสมของเมลาโทนินซ่อน
อยู่ เช่น ยาแก้ไอในเวลากลางคืนสำหรับเด็ก

แนวทางการเก็บและการใช้เมลานินอย่างปลอดภัย

- เมลานินเป็นยาชนิดหนึ่ง ควรเก็บไว้ในที่ปลอดภัยและพ้นมือเด็ก เพื่อหลีกเลี่ยงการรับประทานโดยไม่ได้ตั้งใจ
- ไม่ควรนำเมลานินไปใส่ในบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ป้องกันเด็กเปิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ควรใส่เมลานินชนิดกัมมีปะปนในขนมหรือลูกกวาดผลไม้ที่มีลักษณะคล้ายกัน
- ในหลายประเทศเมลานินจำหน่ายตามใบสั่งยาแพทย์เท่านั้น จึงมีความเชื่อถือได้ว่ามีขนาดตรงตามฉลาก
- ในหลายประเทศที่มีเมลานินวางจำหน่ายตามร้านทั่วไป ผลิตภัณฑ์บางชนิดอาจมีเมลานินแตกต่างจากที่ฉลากระบุไว้ จึงควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองจากองค์กรมาตรฐานของประเทศที่ผลิต เช่น เกสซ์ตำรับของสหรัฐอเมริกา (United States Pharmacopeia; USP)² เพื่อให้มั่นใจได้ว่าผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรองนี้ปราศจากการปนเปื้อนและความปลอดภัยที่สุดในการใช้ ทั้งนี้รวมถึงผลิตภัณฑ์ที่ขายในช่องทางออนไลน์ด้วย
- ควรใช้เมลานินในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เนื่องจากปัจจุบันมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับผลของการใช้เมลานินในระยะยาวต่อพัฒนาการทางสมองและร่างกายของเด็กยังมีอย่างจำกัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กเล็ก จึงไม่ควรใช้เมลานินสำหรับเด็กในระยะเวลานาน เช่น มากกว่า 3-6 เดือน
- เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้เมลานินนานเกินความจำเป็น บุตรหลานของท่านควรนัดตรวจติดตามอาการกับแพทย์ผู้ดูแลเป็นระยะอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพิจารณาถึงประสิทธิภาพ อาการข้างเคียง และตัดสินใจหยุดใช้เมลานิน

¹IPSA เป็นสมาคมการนอนหลับในเด็กเพียงแห่งเดียวทั่วโลก

เราเป็นกลุ่มผู้ให้บริการบริการสุขภาพและนักวิจัยด้านนอนหลับที่มุ่งมั่นที่จะช่วยให้การนอนหลับของเด็กและผู้ดูแลดีขึ้น
ภารกิจของเราในฐานะองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร คือ

การให้ข้อมูลที่ถูกต้องและทันท่วงทีเกี่ยวกับทุกแง่มุมของการนอนหลับในวัยเด็กและความผิดปกติของการนอนหลับ
แก่ผู้ให้บริการทางการแพทย์ ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต ผู้กำหนดนโยบายและสาธารณชน

²ConsumerLab.com เป็นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือสำหรับผู้บริโภคและผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพ

ทำหน้าที่ทดสอบ วิจัย ให้ความเห็น และเปรียบเทียบวิตามิน อาหารเสริม สมุนไพร และผลิตภัณฑ์โภชนาการ
รวมถึงเมลานินในสหรัฐอเมริกา

Translated by

Phanthila Sitthikarnkha, MD (พญ. ภัณฑิลา สิทธิการคำ)

Narong Simakajornboon, MD (นพ. ณรงค์ สิมะขจรบุญ)