



Мелатонин

Мелатонин (обычный, быстрого высвобождения 5 мг.) — регулятор циркадных ритмов **улучшает восстановление организма ночью**. Первые результаты через 1 мес, принимать от 3-6 мес. Особенно хорошо себя зарекомендовал при односторонних головных болях, нарушении сна. Эффективность до 55% больных сообщают об улучшении более 50%, слабая доказательная база. Иногда улучшение сна сопоставимо с низкой дозой amitriptilina (25 мг).

Схема приема

5 дней: 5 мг за час до сна
5 дней: 10 мг за час до сна
Далее: 15 мг за час до сна

Побочные эффекты

Обычно хорошо переносится

- сонливость
- редкое головокружение

Противопоказания

- Курение, алкоголь, кофеин снижают эффективность
- некоторые аутоиммунные заболевания

Дозу всегда плавно повышают в начале и плавно снижают в конце приема. Продолжайте увеличение дозы до тех пор, пока препарат не станет эффективно помогать или до достижения максимальной дозы.

Дополнительное или альтернативное лечение. Можно применять детям. Проникает в грудное молоко, нет данных о безопасности беременным. Под наблюдением врача, рекомендации не заменяют инструкцию к препарату.

Dr. Radion: Будучи скептиком к простым препаратам, части больных достаточно мелатонина восстановления циркадных ритмов. Иногда достаточно 3-5 мг для улучшения самочувствия..