

Мелаксен (мелатонин 3 мг): практические точки приложения

МЕЛАТОНИН – вещество, которое вырабатывается эпифизом, сетчаткой, кишечником.
Синтез мелатонина эффективно происходит только с наступлением темноты
и резко снижается в светлую фазу суток

Повышение концентрации мелатонина в крови с наступлением темноты открывает ворота сна, нормализует цикл сон–бодрствование

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ

Адаптогенный, синхронизационный, снотворный, антиоксидантный, антистрессовый

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Показания для применения	Режим дозирования	Эффекты	Исследования
Нарушения сна и депрессивные расстройства у больных артериальной гипертензией	3 мг однократно на ночь	Снижение времени засыпания, среднесуточных значений САД и ДАД	О.В.Любушина и соавт. (2006 г.)
Нарушения сна у пациентов с хронической церебральной сосудистой недостаточностью	3 мг за 40 мин до сна в течение 24 дней	Улучшение субъективно оцениваемых характеристик ночного сна (частота ночных пробуждений, длительность засыпания, качество сна)	М.Г.Полуэктов, Я.И.Левин, А.Н.Бойко, А.А.Скоромец, Г.Н.Бельская, А.В.Густов, Б.М.Доронин, И.Е.Повереннова, Н.Н.Спирин, Э.З.Якупов (2012 г.)
Синдром хронической усталости и нарушения циркадного ритма при болезни Паркинсона	3 мг перед сном в течение 8 нед	Корректирующее влияние на синдром хронической усталости, улучшение сна и качества жизни пациентов с болезнью Паркинсона	В.К.Датиева, А.В.Росинская, О.С.Левин (2013 г.)
Коррекция нарушений сна у пациентов с легкой черепно-мозговой травмой в раннем восстановительном периоде	3 мг перед сном в течение 2 нед	Улучшение сна (по показателям латентности ко сну, числа пробуждений в течение ночи и снижению показателей дневной сонливости, снижению показателей уровня депрессии)	Д.С.Иванова, И.С.Куликова, О.И.Виноградов, А.Н.Кузнецов (2014 г.)
Ранний восстановительный период инсульта	3 мг за 30 мин до сна через 1 мес после перенесенного инсульта, курс лечения – 1 мес	Эффективен в отношении влияния на когнитивные функции, уровень тревожности и качество сна больных	А.А.Кулеш, В.В.Шестаков (2014 г.)
Комплексное лечение ишемической болезни сердца	3 мг/сут 21 день	Выраженные антиангинальный и антиишемический эффекты, улучшение клинической симптоматики, уменьшение количества эпизодов депрессии и элевации сегмента ST вплоть до полного их исчезновения	Р.М.Заславская и соавт. (2004 г.)

Примечание. САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление.