



Melatonin – Cardiovascularis rizikó

Dr. Bártfai Ildikó

Budai Magánorvosi Centrum

2024. Nyíregyháza

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

Melatonin

1958-ban fedezte fel Aaron B. Lerner, amerikai orvos

Tobozmirigy termeli elsődlegesen- de emésztőrendszer, retina, bőr, csontvelő stb.

Neuroendocrin hormon, serotoninből szintetizálódik

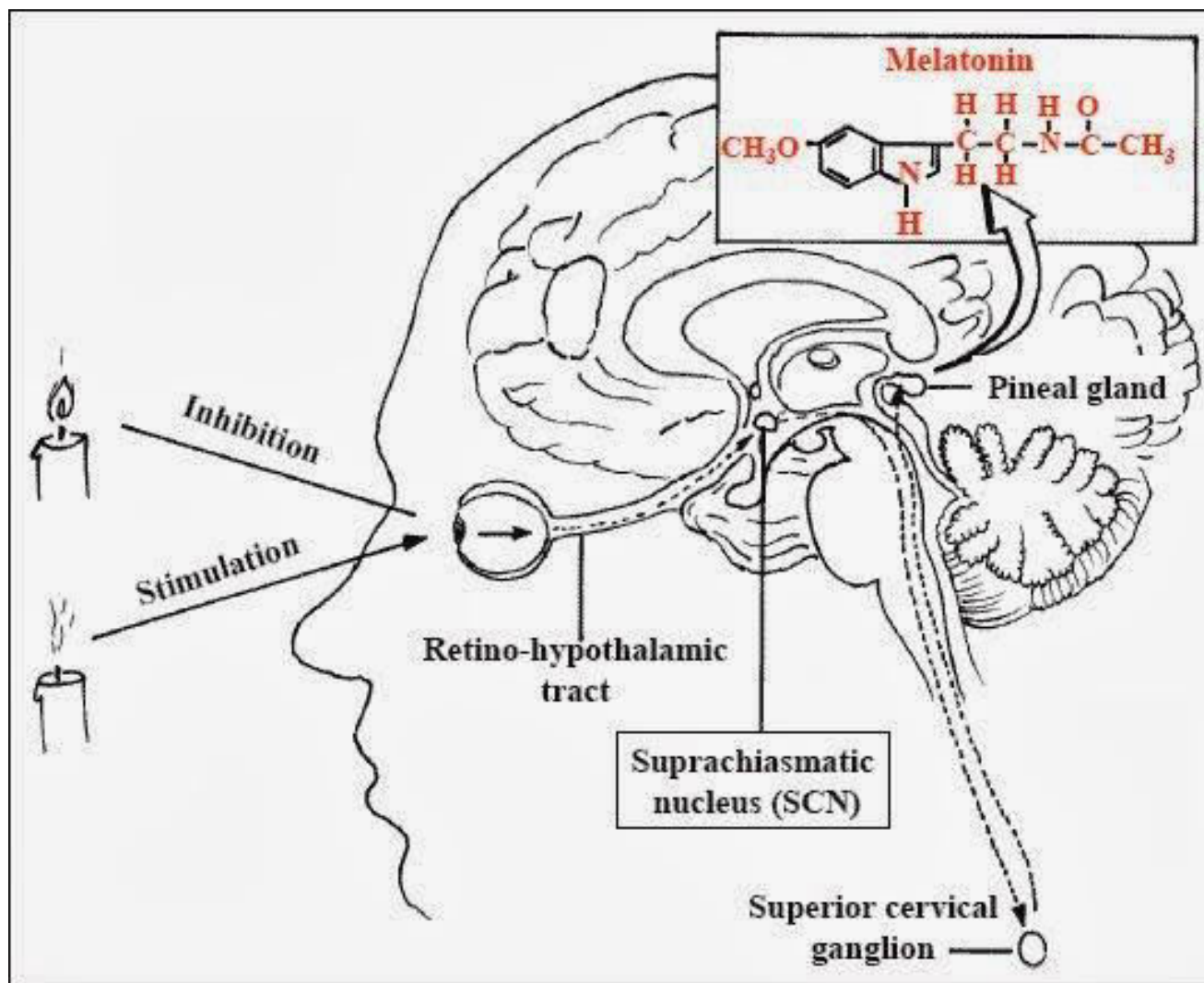
Hypothalamus vezérli- fény (**nappal**)- sötétség (**éjszaka**) változása alapján

SNC (Suprachiasmatic nucleus) által generált biológiai ritmus – nem passzív folyamat

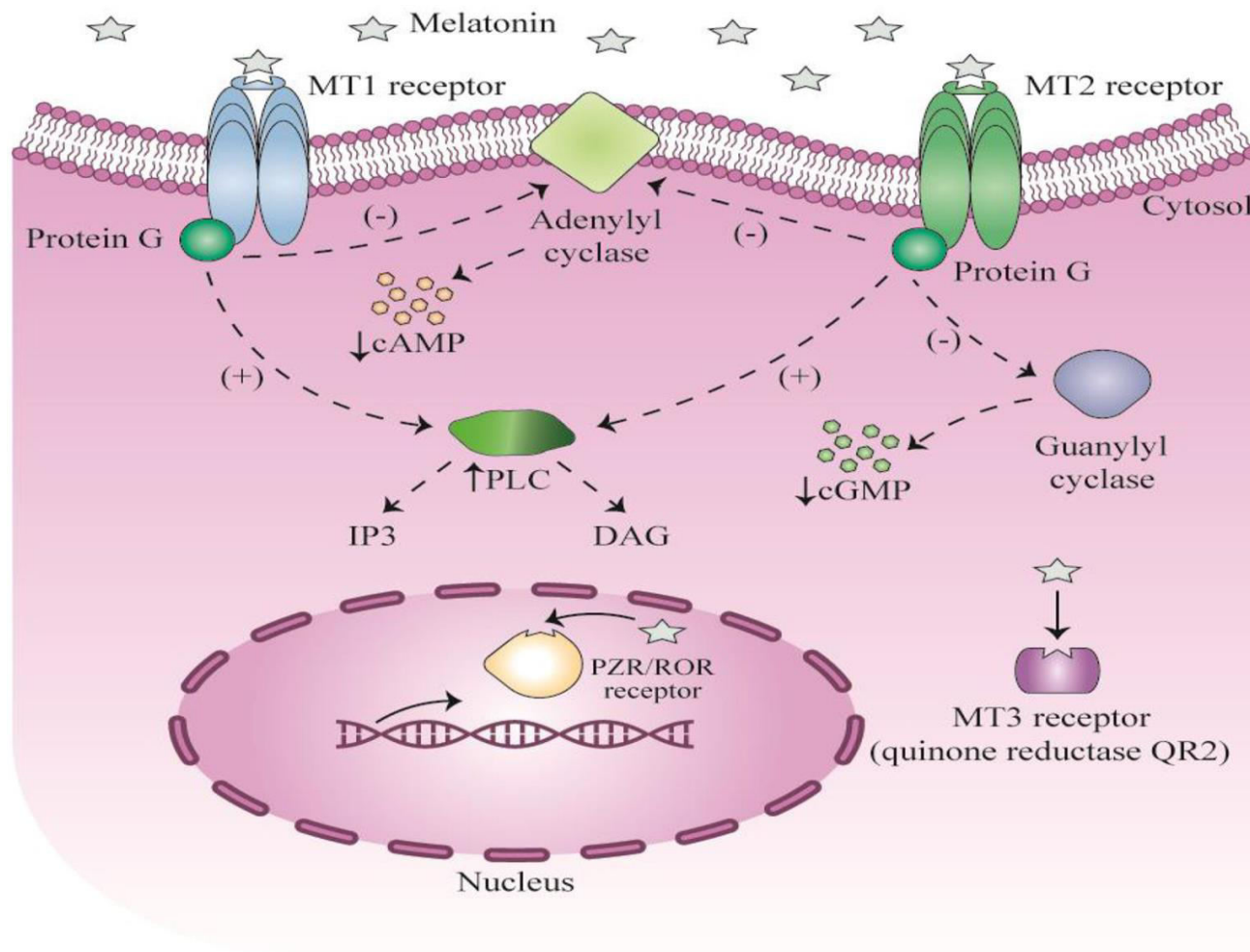
A külső fényviszonyok és a belső cirkadián fázis szinkronizálása



Melatonin – Cardiovascularis rizikó



Melatonin – Cardiovascularis rizikó



Melatonin – Cardiovascularis rizikó

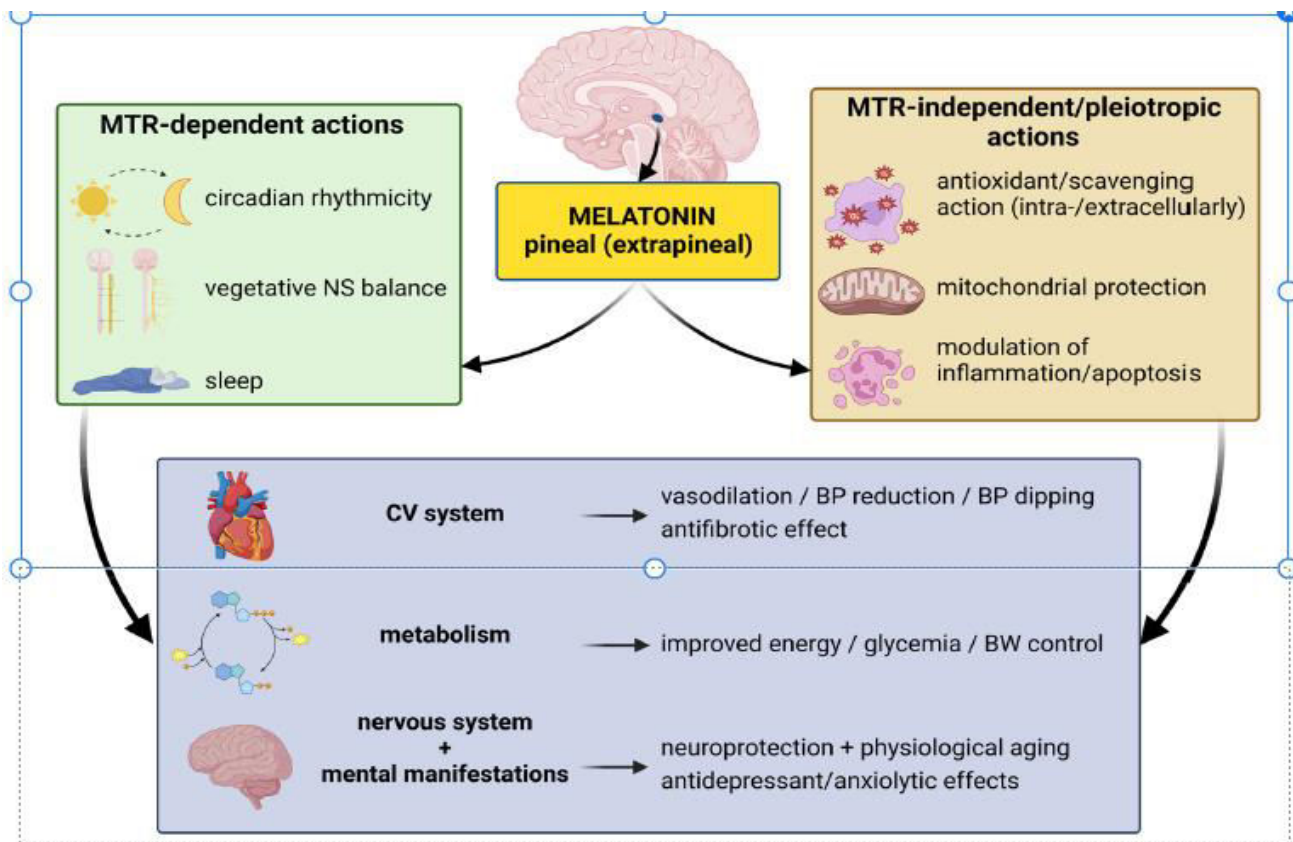


Figure 3. Receptor-dependent and receptor-independent effects of melatonin. MTR, melatonin receptor; CV system, cardiovascular system; BP, blood pressure; BW, body weight.

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

Melatonin

- Alvás- ébrenlét szabályozása- alvászavarok kezelése, de élénk álomlátás
- Magasabb életkorban csökkenő elválasztás – pubertás idején legmagasabb
- Csökkenésével nő az éjszakai evési vágy – elhízás, metabolikus zavarok- Menopauza!
- Glukóz homeosztázis szabályozása- 2-es típusú DM
- Antioxidáns, antiinflammatorikus hatás
- Immunmodulátor
- COVID-19- ben csökkenti a citokinvihar kockázatát
- Mell, prostata, hólyagrák, egyes csonttráktípusokban- biztató eredmények
- A bélflóra egyensúlyzavar csökkenti a melatonin szintet- IBS, Reflux

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

Melatonin

- Korral összefüggő macula degeneráció- th.- bízható eredmények
- Alzheimer kór – csökkenti a neurodegeneratív károsodást
- Átjut a vér-agy gáton - javítja a kognitív funkciót
- Szabályozza a szervezet cirkadián ritmusát- javítja az évszakváltozás okozta depresszió tüneteit
- Kardioprotektív – antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatás
- Antihipertenzív hatású- diurnális ritmus helyreállítása

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

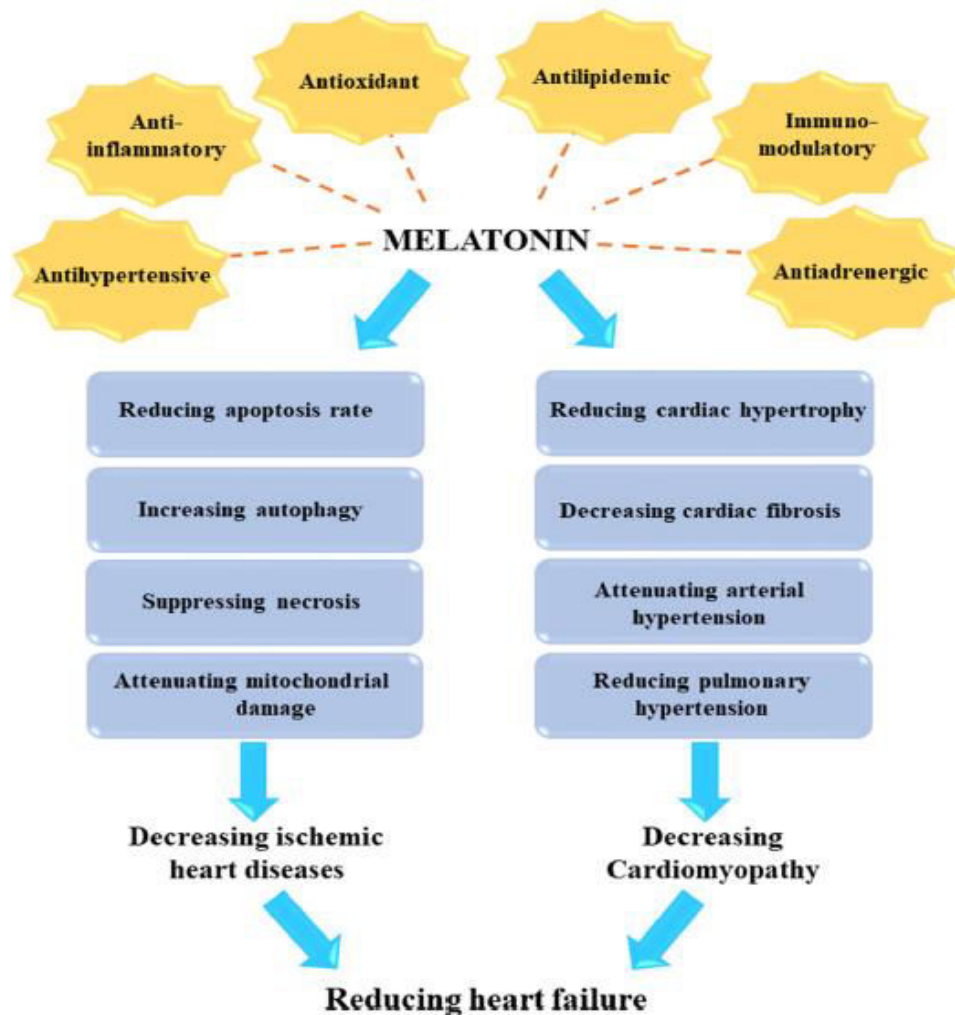


FIGURE 3 | Beneficial effects of melatonin in reducing heart failure.

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

- Protectiv hatás ischaemia- reperfúziós károsodás esetén
- Pulmonalis hypertóniában – állatkísérletben kedvező adatok
- Vascularis hatás – állatmodellekben endothel dysfunctiot javítja
- Dyslipidaemiában- kedvező kísérletes eredmények
- Meddőség ellen, ízületi panaszok esetén, csökkentheti a fülzúgást

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

- Dózis: 0.5-5 mg/nap
- Circadin- vényköteles- 2 mg Melatonin
- Számos táplálékkiegészítő

Melatonin – Cardiovascularis rizikó

Válaszra váró kérdések

- Kevés humán adat- nagy esetszámú, klinikai evidencia vizsgálatok hatás- mellékhatás vonatkozásában
- Hosszútávú hatás vizsgálatok
- Minimálisan hatékony, maximálisan adható dózis
- Gyógyszerkölcsonhatási vizsgálatok

Köszönöm a figyelmet

Orvosom ajánlotta, lefekvés előtt igyak meg 2 deci bort

Azóta félóránként fekszem le