

PASIENTINFORMASJON OM MELATONIN - et legemiddel mot søvnforstyrrelser

Preparater

Circadin «Neurim», *depotabletter* 2 mg (kun denne er registrert i Norge)
KidNaps «Special Products», *mikstur* 1 mg/ml
Melatonin «Douglas», *depotabletter* 2 mg; 3 mg, *kapsler* 3 mg; *sublingvaltabletter* 1 mg
Melatonin «Kal», *depotabletter* 3 mg; *sugetabletter* 5 mg
Melatonin «Source Naturals», *oppløsning* 1 mg/ml
Melatonin Liquid «Horizon» *dråper* 1 mg/ml

Om melatonin

Melatonin er et hormon som produseres i kroppen. Den har flere biologiske effekter, men den best dokumenterte er regulering av døgnrytmen.

Dosering

Bruk melatonin som avtalt med legen din. Søvnfaseforskyvning: som oftest 1–3 mg gitt i én dose. Gitt om kvelden gir melatonin som regel en fasefremskynding, gitt om morgenen en faseforsinkelse. Søvnvansker: 2 mg 1–2 timer før leggetid.

Slik bruker du medisinen

Ta melatonin etter at du har spist.

Forsiktighetsregler

Melatonin kan forårsake tretthet. Derfor må det brukes med forsiktighet hvis det er sannsynlighet for at tretthet kan føre til sikkerhetsrisiko.

Bivirkninger

Bivirkninger kan være tretthet, svimmelhet, forvirring, kvalme, hodepine, magesmerter, endret søvnmonster, dysfori, kløe og irritabilitet. Data på langtidseffekter finnes ikke.

Graviditet og amming

Melatonin passerer over placenta og over i morsmelk. Eventuelle effekter på foster er ikke undersøkt, og melatonin bør derfor ikke brukes ved planlagt graviditet, i løpet av graviditet eller ved amming. Rådfør deg med lege eller apotek før du tar dette legemidlet.