



الميلتونين ومشكلات النوم في اضطرابات الطيف التوحدي (ASD):

دليل الوالدين



مايو ٢٠١٦

 AUTISM SPEAKS®

شكر وتقدير

تم تحرير هذه الوثيقة وتصميمها وإصدارها من قبل شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث / شبكة أبحاث التدخل العلاجي في التوحد بقسم اتصالات الصحة البدنية. نشعر بالامتنان لكل من قام بالمراجعة وتقديم اقتراحات وتشمل في ذلك الأسر المتصلة بشبكة التوحد يتحدث وعلاج التوحد. يجوز توزيع هذا المنشور كما هو أو، بدون أي تكلفة، يجوز تخصيصه كملف إلكتروني لاستخدام الخاص أو لنشره، بحيث يشمل مؤسستك والمؤسسات الأخرى الأكثر ارتباطاً بها. للحصول على معلومات المراجعة، يرجى الاتصال عبر البريد الإلكتروني ATN@AutismSpeaks.org.

تم دعم هذا المشروع من قبل إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA) التابع لوزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (HHS) بموجب الاتفاق التعاوني UA3 MC11054 - شبكة أبحاث التدخل العلاجي في التوحد بشأن الصحة البدنية. هذه المعلومات أو المحتوى والاستنتاجات هي خاصة بالمؤلف ويجب ألا تُفسر على أنها الموقف الرسمي أو سياسة إدارة الموارد والخدمات الصحية (HRSA) أو وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (HHS) أو الحكومة الأمريكية ويجب ألا يستدل بها على أي مصادقات من قبل هذه الجهات. تم تنفيذ هذا العمل من خلال شبكة علاج التوحد التابعة لمنظمة التوحد يتحدث التي تعمل كشبكة أبحاث التدخل العلاجي المعنية بالصحة البدنية. تم النشر في مايو ٢٠١٦.

تم إعداد هذه الوثيقة من قبل جوانا إي ماكلين، دكتورة في الطب، وحاصلة على درجة الدكتوراه، وزميلة الكلية الملكية للأطباء في كندا، وأخصائية الجهاز التنفسي للأطفال وأخصائية طب النوم، والمديرة الطبية لمختبر النوم لدى الأطفال في مستشفى ستولري للأطفال، جامعة ألبرتا، إدمنتون، ألبرتا، كندا، وبيت آن مالو، دكتورة في الطب، وحاصلة على ماجستير في العلوم، وأخصائية الأمراض العصبية، ومديرة برنامج اضطرابات النوم بجامعة فاندربيلت، ناشفيل، تينيسي، كمنتج لشبكة علاج التوحد (ATN)، وهو برنامج تابع لمنظمة التوحد يتحدث (Autism Speaks). المساعدة القيمة لأعضاء لجنة النوم بشبكة علاج التوحد في مراجعة هذه الوثيقة، ومن بينهم تيري كاتز، حاصل على درجة الدكتوراه وأخصائي علم النفس، كلية الطب بجامعة كولورادو، وجينيفر أكارو، دكتورة في الطب، مديرة عيادة ومختبر اضطرابات النوم، معهد كينيدي كريجر، وكريستين أ. سول، دكتورة في الطب، زميلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، مديرة طبية، مديرة التبشير بالصحة في مركز إم يو تومسون سنتر لاضطرابات التوحد والنمو العصبي، قسم صحة الطفل بجامعة ميسوري، ومارجريت ساودرز، حاصلة على الدكتوراه، ممرضة ممارسة مسجلة ومعتمدة، مستشفى الأطفال بمدينة فيلادلفيا.



مقدمة

يعاني الأطفال المصابون باضطرابات الطيف التوحدي من مشكلات في النوم. ويساعد تحسين عادات النوم العديد من الأطفال، بما في ذلك المصابين باضطرابات الطيف التوحدي، على النوم بشكل أفضل. تحدث مشكلات النوم لبعض الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدي حتى مع اتباعهم لعادات النوم الجيدة. الميلاتونين هو علاج شائع قد يقترحه عليك الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ليساعدك على تحسين النوم. تم تصميم هذه المجموعة من الأدوات لتزويد الوالدين بمعلوماتٍ عن الميلاتونين.

ما هو الميلاتونين؟

الميلاتونين هو هرمون تنتجه الغدة الصنوبرية في المخ. وهو جزء من نظام الساعة الداخلية للمخ. ويخبر هذا النظام الجسم بموعد خلوده إلى النوم وموعد استيقاظه. تبدأ مستويات الميلاتونين في الارتفاع عادةً في بداية المساء وتصل إلى الذروة في الساعات الأولى بعد منتصف الليل. وتبدأ مستوياته في الانخفاض ببطء بحلول الصباح وتظل منخفضة في أثناء النهار. ويُعد الميلاتونين مهمًا أيضًا للتغيرات الأخرى المتعلقة بالوقت مثل التغيرات الموسمية وسن البلوغ.

يقوم المخ بإنتاج الميلاتونين عندما تحدث تغيرات في الضوء. ويُشار إلى الميلاتونين أحيانًا باسم "هرمون الظلام" حيث ترتفع مستوياته عند انخفاض مستويات الضوء، كما هو الحال في المساء. وتتنخفض مستويات الميلاتونين عند ارتفاع مستويات الضوء، كما هو الحال في الصباح.

لماذا قد يساعد الميلاتونين التكميلي الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدي (ASD)؟

يعاني الأطفال والمراهقون المصابون باضطراب الطيف التوحدي (ASD) غالبًا من مشكلات في النوم؛ حيث يعاني حوالي الثلثين منهم من صعوبات في النوم. وقد يشمل ذلك مشكلات في الشعور بالنعاس، والاستيقاظ ليلاً، والاستيقاظ في وقت مبكر جدًا من الصباح. وقد ترجع هذه المشكلة جزئيًا إلى انخفاض مستويات الميلاتونين أو تفاوتها في الأشخاص المصابين باضطرابات الطيف التوحدي، على الرغم من أن هذه المسألة تحتاج إلى مزيدٍ من الدراسة.



ويساعد تناول الميلاتونين التكميلي بعض الأطفال المصابين باضطرابات الطيف التوحدي على النوم بشكل أفضل. وبالنسبة للأطفال الذين يعانون من قلة النوم ولا يشعرون بتحسّن عند اتباعهم لعادات النوم المحسّنة، فقد يقلل الميلاتونين من الوقت الذي يستغرقونه حتى يغلبهم النعاس.

لا توجد معلومات حول تأثير الميلاتونين على النوم لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدي وهم في سن أقل من عامين.

كيف يُستخدم الميلاتونين لعلاج مشكلات النوم؟

يتم تناول الميلاتونين عن طريق الفم للمساعدة في علاج مشكلات النوم. يُستخدم الميلاتونين ليساعد في علاج الاضطراب الناتج عن الرحلات الجوية الطويلة (تَلَكُّوُ النَّقَّاتِة) ويُستخدم أحيانًا من قبل عمال المناوبات ليساعدهم على ألا يغلبهم النعاس خلال ساعات النهار. كما يُستخدم أيضًا من قبل الأشخاص الذين لا يستطيعون النوم حتى أوقات متأخرة جدًا من الليل. والسر في هذا هو أن تناول الميلاتونين سيساعد في إعادة ضبط الساعة الداخلية للمخ أو تعزيز الميلاتونين الطبيعي ليساعد على تحسين النوم.

يبقى الميلاتونين في الدم لفترة قصيرة ولهذا فإنه يؤخذ عن طريق الفم كل ليلة. ويؤخذ قبل وقت النوم المراد بمقدار ٣٠ دقيقة ويبدأ بجرعة منخفضة (من ٠,٥ ملجم إلى ١ ملجم) بغض النظر عن



العمر أو الوزن. قد يتم زيادة الجرعة إذا لم تساعد الجرعة المنخفضة في تحسين النوم. وتُظهر معظم الدراسات بأن ٦ ملجم أو أقل تكون مفيدة. يوصي بعض الخبراء بإعطاء الميلاتونين بجرعات منخفضة (٠,٥ ملجم) قبل وقت النوم بفترة تتراوح من ٢-٥ ساعات لإعادة ضبط الساعة الداخلية. تحدث إلى الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية حول الوقت المناسب ليتناول فيه طفلك الميلاتونين.

ما هي المخاطر الناجمة عن استخدام الميلاتونين؟

يتحمل معظم الأطفال الميلاتونين بشكل جيد. لا يسبب الميلاتونين الإدمان.

قد يعاني بعض الأطفال من الكوابيس أو النعاس أو الصداع أو اضطراب في المعدة أو دوار في أثناء النهار، أو انخفاض ضغط الدم، أو التبول في الفراش أو الترنح عند استيقاظهم من النوم. وقد انتهى أحد التقارير إلى أن الميلاتونين قد يؤثر على التحكم في النوبات إلا أن الدراسات الحديثة أظهرت بأن الميلاتونين لا يؤثر على النوبات وقد يقللها. فهو لا يتداخل مع أدوية النوبات. قد يصبح قليل من الأطفال أكثر نشاطاً ويعانون من مشكلات أكثر في النوم أثناء تناولهم للميلاتونين. قد لا يكون تناول الميلاتونين آمناً في أثناء الحمل أو الرضاعة.

ما الذي يجب علي فعله إذا كنت أظن بأن الميلاتونين قد يساعد في علاج مشكلات النوم لدى طفلي؟

أول خطوة للحصول على نوم أفضل هي العمل على تغيير عادات النوم. حدد وقتاً منتظماً للنوم والاستيقاظ. استخدم روتيناً هادئاً لوقت النوم. تأكد من أن لديك استجابة متسقة للاستيقاظ في أثناء الليل. يجب استخدام هذه الممارسات مع أي دواء أو مكمل يساعد على النوم.

من الضروري التحدث إلى الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الخاص به قبل بدء استخدام أي دواء أو مكمل جديد لعلاج طفلك. وهذا يشمل الميلاتونين. وهذا لأن الميلاتونين لا يساعد في علاج كل مشكلات النوم. قد يتفاعل ويتداخل مع أدوية أو مكملات أخرى يتناولها طفلك بالفعل. يمكن للطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الخاص به مراجعة السجل الطبي لطفلك وعادات النوم الخاصة به. قد يساعد علاج بعض الحالات الطبية مثل مشكلات المعدة أو الشخير في علاج مشكلات النوم. ويمكن لتغيير عادات النوم أن يساعد في التغلب على مشكلات النوم. من الضروري التفكير بشأن هذه الأشياء قبل البدء في استخدام الميلاتونين.

كيف سأعرف إذا ما كان الميلاتونين قد نجح؟

إذا أقر طبيب طفلك أو مزود الرعاية الصحية الخاص به على أن الميلاتونين قد ينجح مع طفلك، فمن الضروري أن تكون لديك خطة حتى تعلم ما إذا كان الميلاتونين مفيداً. اعمل مع طبيبك أو مزود الرعاية الصحية الخاص بك على وضع خطة. يجب أن تكون لديك يوميات خاصة بالنوم لتعقب الأوقات التي ينام فيها طفلك لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل بدء استخدام الميلاتونين ثم تفعل ذلك مرة أخرى بعد بدء استخدام الميلاتونين. من المفيد أيضاً أن تفكر في الطريقة التي يتصرف بها طفلك في أثناء النهار.



فالنوم الجيد يمكن أن يساعد في علاج مشكلات النعاس في أوقات النهار، وفي تحسين مستوى النشاط والانتباه. لا يغيّر بعض الأطفال الطريقة التي يتصرفون بها في أوقات النهار عند تناولهم للميلاتونين، حتى وإن كانوا ينامون نومًا جيدًا.

هل توجد أنواع مختلفة من الميلاتونين؟

يوجد نوعان من الميلاتونين: مستحضر قياسي ومستحضر بطيء الانطلاق. والانطلاق البطيء يعني أن الميلاتونين ينطلق على مدى ساعات عديدة. قد يساعد النوع ذو الانطلاق البطيء بشكل أفضل في علاج الاستيقاظ أثناء الليل رغم أننا نحتاج إلى دراسة ذلك بشكل أكبر لنرى ما إذا كان هذا هو الحال. يأتي الميلاتونين على شكل أقراص أو كبسولات أو سائل. يجب بلع الأقراص المعيارية الانطلاق كاملة أو تكسيرها أو وضعها في سائل من قبل الصيدلاني. ويجب بلع الأقراص البطيئة الانطلاق ومعظم الكبسولات كاملة فقط. يمكن فتح بعض الكبسولات لتوضع في مقدار قليل من السائل أو الطعام. استشر الطبيب أو مقدم الرعاية الخاص بك بشأن نوع الميلاتونين الذي يجب على طفلك أن يستخدمه. لا تتوفر التركيبات البطيئة الانطلاق والتركيبات السائلة في كل المناطق. تحدث إلى الصيدلاني عن الخيارات المتوفرة في منطقتك وما إذا كان من الممكن تركيب نوع خاص من الميلاتونين يناسب احتياجات طفلك.

هل أحتاج إلى وصفة طبية لطفلي ليتناول الميلاتونين؟

في بعض الأماكن بالعالم، يُعتبر الميلاتونين دواءً يُوصف طبيًا من قبل طبيب أو مقدم رعاية صحية معتمد آخر. في كندا والولايات المتحدة، يُعتبر الميلاتونين منتجًا صحيًا عاديًا أو مكملًا غذائيًا وهو متوفر بدون وصفة طبية. قد يستطيع الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية أن يزودك بوصفة طبية حتى تغطي شركة التأمين الخاصة بك تكلفة الميلاتونين.

هناك جانب سلبي لشراء الميلاتونين بدون وصفة طبية على أنه مكمل غذائي. تختلف لوائح المكملات الغذائية عن لوائح الأدوية التي تتطلب وصفة طبية. ولا يمكن ضمان مقدار الميلاتونين ونقائه. وهذا يعني أن ١ ملجم في إحدى العلامات التجارية قد لا يماثل ١ ملجم في علامة تجارية أخرى. اطلب من الصيدلاني مزيدًا من المعلومات قبل شراء الميلاتونين بدون وصفة طبية.

كم هي المدة التي سيتناول فيها طفلي الميلاتونين؟

توقف عن استخدام الميلاتونين على الفور إذا عانى طفلك من أية آثار جانبية خطيرة. أبلغ الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية بكل الآثار الجانبية ليقرر ما إذا كان الاستمرار في تناول الميلاتونين مناسباً له.

توقف عن استخدام الميلاتونين إذا لم يتحسن النوم بالجرعة القصوى الموصى بها من قبل الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية. توجد طرق أخرى لتحسين النوم إذا لم ينجح الميلاتونين.

الموارد

تقدّم منظمة التوحد يتحدث موارد ومجموعات أدوات ودعمًا للمساعدة في مواجهة التحديات اليومية للتعيش مع التوحد. اطلع على المزيد على عنوان الموقع الإلكتروني [AutismSpeaks.org/Family-Services](https://www.autismspeaks.org/Family-Services). إذا كنت مهتمًا بالتحدث إلى عضو في فريق استجابة التوحد بمنظمة التوحد يتحدث (ART)، اتصل على الرقم ٨٨٨-٢٨٨-٤٧٦٢ أو عبر البريد الإلكتروني (En Español al ٨٨٨-٧٧٢-٩٠٥٠) أو عبر البريد الإلكتروني FamilyServices@AutismSpeaks.org.

قراءات مقترحة للوالدين

مجموعة أدوات النوم ATN/AIR-P

هي مجموعة أدوات تهدف إلى تزويد الوالدين بالاستراتيجيات اللازمة لتحسين النوم لدى أبنائهم وبناتهم من الأطفال والمراهقين الذين يعانون من اضطرابات الطيف التوحدي وتساعد في معالجة مشكلات الشعور بالنوم واستمرار النوم طوال الليل.

[AutismSpeaks.org/ScienceResources-Programs/Autism-Treatment-Network/Tools-You-Can-Use/Sleep-Tool-Kit](https://www.autismspeaks.org/ScienceResources-Programs/Autism-Treatment-Network/Tools-You-Can-Use/Sleep-Tool-Kit)

الجمعية الوطنية للتوحد

يعاني العديد من الأطفال من مشكلات في النوم. لكن النوم الجيد بالنسبة للمصابين بالتوحد، قد يشكّل صعوبة خاصة. وهنا ندرس كيف يمكن للأسرة أن تساعد طفلها على النوم بشكل جيد.

[Autism.org.UK/About/Health/Child-Sleep.aspx](https://www.autism.org.uk/About/Health/Child-Sleep.aspx)

بحث

روزيجنول دي إيه، فراي دي إي. الميلتونين في اضطرابات الطيف التوحدي: تقرير منهجي وتحليل إحصائي. الطب النمائي وطب أعصاب الأطفال ٢٠١١؛ ٥٣(٩): ٧٨٣-٩٢٠.

أندرسن آي إم، كاكامارسكا جيه، ماكجرو إس جي، مالوي إي. دورية طب أعصاب الأطفال ٢٠٠٨؛ ٢٣(٥): ٤٨٢-٤٨٥.

يمكنك الاستمرار في استخدام الميلتونين طالما أنه يساعد طفلك على النوم. ولأن النوم يتغير مع تقدم عمر الطفل، يمكنك تخفيض الجرعة أو إيقاف استخدام الميلتونين من حين لآخر. وأفضل وقت لإيقاف استخدام الميلتونين هو عندما يكون طفلك بصحة جيدة ولن تكون هناك مشكلة من تقليل ساعات النوم. إذا ظهرت مشكلات النوم مرة أخرى بعد تخفيضك أو توقفك عن استخدام الميلتونين، يمكنك البدء من جديد بآخر جرعة ساعدت طفلك على النوم جيدًا. على الرغم من أن العلاج بالميلتونين لم يخضع لدراسات طويلة الأجل، إلا أنه يعتبر آمنًا بشكل عام. في دراسة أجريت على الأطفال في سن يتراوح ما بين ٣-٩ سنوات، لم يؤثر الميلتونين على هرمونات المخ الأخرى. وهناك حاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات حول الآثار الطويلة الأجل للميلتونين وكيفية عمله في المراهقين.

ماذا لو أن الميلتونين لم يحسّن من النوم لدى طفلي؟

إذا لم يتحسن النوم لدى طفلك بعد بدء استخدام الميلتونين، يجب أن تستشير الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية. لن يساعد الميلتونين في علاج كل مشكلات النوم، ولذا فمن الضروري أن تخبر الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية إذا ما كان طفلك يعاني من الشخير أو مشكلات في التنفس أو سلوكيات أخرى في أثناء النوم. يمكن للمشكلات الطبية أن تتسبب في مشكلات في النوم ولذا فمن الضروري مراجعة السجل الصحي لطفلك لترى ما إذا كانت هناك أسباب أخرى تمنع طفلك من النوم بشكل جيد. توجد أدوية أخرى يمكن استخدامها لتحسين النوم لدى الأطفال. قد يطلب منك الطبيب أو مقدم الرعاية أن تعرض طفلك على أخصائي في طب النوم قبل تجربة أدوية أخرى لتحسين النوم لدى طفلك.



هل لديك مزيد من الأسئلة أو تحتاج لمساعدة؟
يرجى الاتصال بفريق استجابة التوحد للحصول على المعلومات
والموارد والأدوات.

رقم الهاتف المجاني: (٨٨٨-٢٨٨-٤٧٦٢) AUTISM2
EN ESPAÑOL: ٨٨٨-٧٧٢-٩٠٥٠

البريد الإلكتروني:
FAMILYSERVICES@AUTISMSPEAKS.ORG
WWW.AUTISMSPEAKS.ORG
رسالة نصية إلى فريق استجابة التوحد على الرقم ٣٠٦٤٤



منظمة التوحد يتحدث هي المنظمة الرائدة عالمياً في مجال علم ومناصرة التوحد. وتكرّس المنظمة جهودها لتمويل الأبحاث في مجال أسباب التوحد والوقاية منه وعلاجه؛ وزيادة الوعي باضطرابات الطيف التوحدي؛ ومناصرة احتياجات الأفراد المصابين بالتوحد وأسرهم. تم تأسيس منظمة التوحد يتحدث في فبراير من عام ٢٠٠٥ من قبل سوزان ويوب رايت، وهم جدّان لطفل مصاب بالتوحد. وكان السيد رايت هو نائب الرئيس الأسبق لشركة جنرال إلكتريك والمدير التنفيذي لهيئة الإذاعة الوطنية إن بي سي وإن بي سي يونيفرسال. ومنذ إنشائها، قدمت منظمة التوحد يتحدث أكثر من ٥٠٠ مليون دولار لنشر رسالتها، وذهب الجزء الأكبر من هذا المبلغ إلى العلوم والبحث الطبي. وفي كل عام تنعقد فعاليات منظمة امش الآن لفائدة التوحد يتحدث في أكثر من ١٠٠ مدينة بأمريكا الشمالية. وعلى الصعيد العالمي، أقامت منظمة التوحد يتحدث شراكاتٍ في أكثر من ٤٠ دولة بخمس قارات لتعزيز الأبحاث والخدمات والوعي على مستوى العالم.

لتتعرف على المزيد حول منظمة التوحد يتحدث، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني AutismSpeaks.org.