

دراسة تكشف ارتباط مكمل لعلاج الأرق بزيادة خطر فشل القلب بنسبة 90%

6 سبتمبر، 2026



كشف باحثون أن الاستخدام الطويل لمكملات الميلاتونين يرتبط بزيادة خطر الإصابة بفشل القلب بنسبة 90% لدى المصابين بالأرق المزمن، إضافة إلى ارتفاع معدلات دخول المستشفى والوفاة من أي سبب.

وأوضحت الدراسة، بحسب "ساينس ديلي" التي اعتمدت على بيانات شبكة TriNetX العالمية، أن 65,414 من أصل 130,828 بالغاً يعانون من الأرق استخدموا الميلاتونين لمدة عام أو أكثر، وجرى مطابقة المجموعتين حسب العمر والجنس والعرق والأمراض والأدوية.

وأظهرت النتائج أن فشل القلب حدث لدى 4.6% من مستخدمي الميلاتونين مقابل 2.7% من غير المستخدمين خلال خمس سنوات، كما ارتفع خطر دخول المستشفى بسبب فشل القلب بنحو 3.5 مرات (19.0% مقابل 6.6%).

وبلغت نسبة الوفيات من أي سبب 7.8% لدى مستخدمي الميلاتونين مقارنة بـ 4.3% في المجموعة الأخرى، أي أن الخطر كان أعلى بنحو الضعف.

وأشارت الدكتورة ماري بيير سانت أونغ، الباحثة في جامعة كولومبيا، إلى أن الميلاتونين يُستخدم في الولايات المتحدة كمكمل غذائي وليس لعلاج الأرق لفترات طويلة، داعية إلى الحذر عند تناوله.

ولفتت إلى وجود قيود في الدراسة، منها عدم معرفة مواقع المشاركين، ما قد يؤدي إلى تصنيف خاطئ، إضافة إلى تأثير شدة الأرق والاضطرابات النفسية المصاحبة على النتائج.

من جهته، أكد الدكتور إيكينيديلتشوكو نادي، المؤلف الرئيسي للدراسة، أن النتائج تثير مخاوف بشأن سلامة الميلاتونين، لكنه شدد على أن الدراسة رصدية ولا تثبت علاقة سببية مباشرة، داعياً إلى مزيد من الأبحاث حول السلامة القلبية لهذا المكمل.