

Yaygın Reçetesiz Uyku Yardımı Kalp Yetmezliği Riskiyle Bağlantılı

Gözlemsel bir çalışma, uykusuzluğun tedavisi için uzun süreli melatonin kullanımının kalp yetmezliği, hastaneye yatış ve/veya tüm nedenlere bağlı ölüm riskinin artmasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

- Bir yıl veya daha uzun süredir melatonin kullanan uykusuzluk sorunu yaşayan bireylerin, 5 yıl içinde kalp yetmezliği geçirme olasılığı, kullanmayanlara göre %89 daha yüksekti.

Henüz hakem değerlendirmesi yapılmamış olan ön bulgular, bu kişilerin bu rahatsızlık nedeniyle hastaneye yatırılma olasılıklarının 3,5 kat daha fazla olduğunu göstermektedir.

- Çalışma nedensellik göstermezken ve kısa süreli kullanımın kalp risklerini artırmadığı görülse de, eğer bunu süresiz olarak kullanılıyorsa, özellikle kalp hastalığı veya risk faktörleri varsa, doktorla görüşülmesi gereken bir konudur.

Bulgular, 10 Kasım'da Amerikan Kalp Derneği (AHA) Bilimsel Oturumlarında 2025'te sunuldu

Sonuçlar Önceki Bulgulara Meydan Okuyor

Önceki araştırmalar, kısmen antioksidan özellikleri nedeniyle melatoninin kardiyometabolik sağlık için faydalı olabileceğini öne sürmüştür.

Diğer çalışmalar ise, uykudan önce melatonin takviyesi almanın kan basıncını düşürebileceğini göstermiştir.

ABD'de melatonin reçetesiz olarak satılmakta ve düşük maliyetli bir uyku ilacı olarak pazarlanmaktadır. Ancak araştırmacılar, uzun vadeli kardiyovasküler etkileri hakkında sağlam verilerin eksik olduğunu vurgulamıştır.

Çalışma hastaları ve Yöntemi

- Araştırmacılar, uykusuzluk teşhisi konmuş 130.828 yetişkinin (ortalama yaş 55,7 yıl; %61'i kadın) TriNetX Küresel Araştırma Ağı veritabanındaki verileri (*TriNetX Global Research Network database*) inceledi. Katılımcıların yarısına en az bir kez melatonin reçete edildiği ve en az 12 aydır kullandıkları bildirildi.
 - Kontrol grubundaki hastalara uyku ilacı reçete edilmedi ve yaş, cinsiyet, ırk veya etnik köken, kalp ve sinir sistemi hastalıkları, kalp ve sinir sistemi hastalıkları için kullanılan ilaçlar, kan basıncı ve vücut kitle indeksi (VKİ) dahil olmak üzere 40 farklı faktör açısından melatonin grubuyla eşleştirildiler. Daha önce kalp yetmezliği öyküsü olan veya başka uyku ilacı reçetesi olan hastalar çalışmadan hariç tutuldu.
 - Birincil sonlanım noktası, Uluslararası Hastalık Sınıflaması, 10. Revizyon, kod I50'ye göre, kalp yetmezliği başlangıcıydı.
 - İkincil sonlanım noktaları kalp yetmezliği nedeniyle hastaneye yatış ve mortaliteydi.

Kalp Yetmezliği İçin Daha Yüksek Risk

Sonuçlar

5 yıllık takip süresi boyunca, melatonin kullanıcılarının %4,6'sında, kontrol grubundaki bireylerin ise %2,7'sinde ani kalp yetmezliği meydana geldi (hazard ratio [HR], 1,89; %95 GA, 1,78-2,00).

- Melatonin kullanıcılarının kalp yetmezliği nedeniyle hastaneye yatırılma olasılığı neredeyse 3,5 kat daha fazlaydı; %19'u hastaneye yatırılırken, kontrol grubundaki bireylerin %6,6'sı hastaneye yatırıldı (HR, 3,44; %95 GA,

3,32-3,56), bu da %1,9'luk bir mutlak risk farkı anlamına geliyordu ($P < .001$).

- Yani, 5 yıllık dönemde, melatonin grubunda her nedene bağlı ölüm olasılığı, kontrol grubuna kıyasla iki katına çıktı (%7,8'e karşı %4,3; HR, 2,09; %95 GA, 1,99-2,18).

Araştırmacılar, en az 90 gün arayla en az iki melatonin reçetesi dolduran kullanıcıların duyarlılık analizinde tutarlı sonuçlar gözlemlediler.

Açıklama & Yorum

- Bu bulgular, melatoninin iyi huylu bir kronik tedavi olduğu algısını sorguluyor ve kardiyovasküler güvenlik profilini netleştirmek için randomize çalışmalara duyulan ihtiyacın altını çiziyor.

Mekanizması net değil

Kronik uykusuzluğun kendisi kalp yetmezliğine neden olabilse de, bu kohortta bu bir sorun değildi. Çalışmada herkes uykusuzluk çekiyordu. Yani, temel risk aslında aynıydı. Gerçekten dikkat çeken şey, melatoninin daha yüksek bir riske sahip olmasıydı.

ABD'de melatonin reçetesi zorunlu olmadığından, kontrol grubundakilerin melatonin almış olması mümkündür.

Diğer sınırlamalar arasında uykusuzluk şiddeti ve psikiyatrik bozukluklar hakkında bilgi eksikliği yer almaktadır. Akran değerlendirmesinin olmaması ve gözlemsel veya iddiaya dayalı analiz de sınırlamalar arasındadır.

Bulguları açıklayacak net bir patofizyolojik mekanizmanın bulunmadığı belirtilerek melatoninin kalp yetmezliği riskinin artışına bağlayan olası mekanizmaları araştırmalarını önerildi.