

بحثی در زمینه داروهای گیاهی و طبیعی

دکتر فراز مجاب

دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

داروسازان چه سؤالاتی در مورد داروهای گیاهی و طبیعی دارند؟ بسیاری از سایت‌های اینترنتی که در مورد داروسازی و گیاهان دارویی‌اند، آماده‌اند تا به سؤالات داروسازان و علاقه‌مندان در این زمینه پاسخ دهند. از جمله این سایت‌ها، سایت انجمن داروسازان طب طبیعی (Association of Natural Medicine Pharmacists) است که رئیس آن یعنی Constance Grauds، به سؤالات مطرح شده پاسخ می‌دهد. خوانندگان محترم می‌توانند سؤالات خود را در مورد طب طبیعی و داروهای گیاهی به نشانی زیر بفرستند: CGrauds @ Pharmacytimes. com

از آنجایی که سؤالات زیادی از ایشان پرسیده می‌شود که بعضاً هم تکراری‌اند، پاسخ‌ها به‌طور شخصی برای هر کسی ارسال نمی‌شود. بنابراین سؤالات کنندگان می‌توانند پاسخ‌های خود را روی سایت اینترنتی انجمن، به نشانی زیر مطالعه کنند:

[www. anmp. org](http://www.anmp.org)

از طرف دیگر این کار باعث شده تا سؤالات و جواب‌های جالب، مورد مطالعه و استفاده سایر همکاران و داروسازان نیز قرار گیرد. در ادامه به مطالعه چند سؤال و جواب جالب و مطرح در مورد طب طبیعی و گیاهان دارویی خواهیم پرداخت.

سؤال اول - داروهای ضدانعقادی با کدام فرآورده‌های گیاهی تداخل دارند؟

جواب - این سؤال به‌طور مکرر مطرح می‌شود که کدامیک از فرآورده‌های گیاهی می‌توانند با داروهای ضدانعقادی (مانند هپارین یا وارفارین) یا داروهای ضد پلاکتی (مانند دی‌پیریدامول، آسپیرین یا تیکلوپیدین) تجویز شوند؟ از آنجایی که تحقیقات محدودی در این زمینه وجود دارد، جواب مشخص و واضحی به این سؤال، معمولاً داده نشده است. می‌دانیم که گیاهان زیر حاوی کومارین‌ها یا سالیسیلات‌های طبیعی‌اند و یا از هر راه ممکن، انعقاد پلاکتی را مهار می‌کنند:

یونجه، شبدر، بابونه، آنژلیک، انیس، آرنیکا، فلفل قرمز، شنبلیله، شاه بلوط هندی، شیرین بیان، ختمی، گزنه، جعفری، گل ساعتی، میخک، جین سنگ، بید، هسته انگور، سیر، زنجبیل و جینکگو.

همچنین آویشن و سیر حاوی مواد آنتی‌بیوتیکی‌اند که ممکن است مهارکننده توانایی روده در سنتز ویتامین K باشند. آنتی‌بیوتیک‌های رایج نیز همان اثر را نشان می‌دهند و اثر طولانی‌کنندگی زمان خونروی آن‌ها، معلوم شده است. به‌خاطر آن که برخی گیاهان اثر ضدانعقادی دارند، مصرف هم‌زمان آن‌ها با داروهای مذکور، تا زمانی که ادله محکم‌تری به‌دست نیامده، توصیه نمی‌شود.

سؤال دوم - یکی از مشتریان داروخانه من، سؤال می‌کند که تحقیقات جدید در مورد گیاه سیر، آن طور که قبلاً تصور می‌شد، کلسترول را

کاهش نمی‌دهد. آیا این گفته صحت دارد و تحقیقات مذکور کدامند؟

جواب - برخی بررسی‌ها و پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که سیر، کلسترول را کاهش نمی‌دهد. این مطلب برعکس آن یافته‌ی مقبول است که سیر کاهش دهنده چربی خون می‌باشد. مثلاً می‌دانیم که مصرف یک حبه سیر در روز، کلسترول را حدود ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. احتمال دارد که برخی از مطالعات جدید، از روغن (یا اسانس) سیر استفاده شده که دارای همه مواد موجود در سیر تازه نیست. بنابراین به نظر می‌رسد که نه خود سیر، بلکه احتمالاً فرآورده‌های روغنی آن که در این پژوهش‌ها استفاده می‌شده، کم اثر یا بی‌اثر بوده‌اند.

سؤال سوم - آیا مصرف گل ساعتی به عنوان خواب آور، باعث اعتیاد نمی‌شود؟

جواب - گل ساعتی اثرات ضداسپاسم، خواب آور و آرام‌بخش دارد. از این گیاه می‌توان برای درمان بی‌خوابی استفاده کرد و معمولاً خواب آرام و راحتی ایجاد کرده بدون آن که اثر خماری باقی بگذارد. از گل ساعتی در هنگامی که به یک ضداسپاسم نیاز است هم می‌توان استفاده کرد، مانند بیماری پارکینسون، صرع، هیستری و ناراحتی‌های تنفسی (آسم). این گیاه می‌تواند در درمان دردهای عصبی مانند نورالژی و در عفرنت‌های مزمن‌تری اعصاب هم مؤثر باشد. گل ساعتی را می‌توان به عنوان کمپرس در سوختگی‌ها و التهابات موضعی هم استفاده کرد. **احتیاط -** در دوزهای بالا ممکن است باعث Sedation و دپرسیون CNS شود و نیز اثر درمانی مهارکننده‌های MAO را تشدید نماید. از مصرف فراوان گل ساعتی در بارداری و شیردهی باید اجتناب کرد.

مقدار مصرف - گیاه خشک: ۱g - ۰/۲۵، به صورت

دم کرده، سه بار در روز. تنتور (به نسبت ۱ به ۸ در الکل ۴۵ درصد)، ۲ml - ۰/۵ سه بار در روز.

سؤال چهارم - چای سبز چیست و چه کاربردی دارد؟

جواب - خود چای معمولی به عنوان محرک، مدر و مسکن سردرد شناخته شده است. چای سبز حاوی دو ماده اساسی است: کافئین و تانن. چای سبز خاصیت محافظت در مقابل مواد شیمیایی (Chemoprotective) دارد (احتمالاً ناشی از اجزای تاننی‌اش) که مثلاً می‌تواند تشکیل انحراف کروموزومی تجربی را در سلول‌های مغز استخوان حیوانات متوقف نماید. کاهش ریسک رشد و پیشرفت پولیپ‌های آدنوماتوی سیگموئید قولون، با مصرف فزاینده چای سبز مرتبط است. در ارتباط با مصرف چای سبز، کاهش در کلسترول تام (ولی نه در تری‌گلیسرید و یا در کلسترول HDL) هم دیده می‌شود. ارزیابی طول عمر ۳۳۰۰ زن ژاپنی که چای سبز مصرف می‌کرده‌اند، پیشنهاد می‌کند که این امر در طول عمر آن‌ها دخالت داشته و چای سبز نوعی حفاظت در مقابل بیماری‌های کشنده انجام می‌دهد.

احتیاط - FDA پیشنهاد می‌کند که زنان باردار یا آن‌هایی که قصد باردار شدن دارند، از فرآورده‌های کافئین‌دار اجتناب کنند. با این حال مطالعات انسانی در مورد مقدار مصرف کافئین، نتایج متناقضی را نشان داده است. بیشتر مطالعات اخیر، نتوانسته اثرات جانبی روی جنین را نشان دهد.

سؤال پنجم - آیا گیاه بومادران - آن طور که معروف می‌باشد - خواص دارویی دارد؟

گیاه بومادران خواص ضد تب، معرق، قابض، مدر، ضد عفونی کننده مجاری ادراری و کاهش دهنده پرفشاری خون را دارد. این گیاه

یکی از بهترین معرق‌هاست (از طریق تعریق به پوست کمک می‌کند تا توکسین‌ها را دفع کند) و نیز داروی مطمئن و مشخصی برای دفع تب از بدن است. بومادران باعث گشادای عروق خونی شده، در نتیجه فشار خون را کاهش می‌دهد. این گیاه در ناراحتی‌های گوارشی، اسهال، نفخ و دل‌پیچه هم قابل استفاده است. بومادران در عفونت‌هایی مثل سیستیت، به خاطر خواص ضد عفونی‌کنندگی مجاری ادراری هم کاربرد دارد. همچنین می‌تواند موجب بهبود زخم‌ها شود زیرا که در استعمال روی زخم، خونریزی را متوقف می‌کند. بومادران باعث تحریک ترشحات صفراوی می‌شود، پس می‌تواند به عنوان یک اشتها آور معطر در کم‌اشتهایی مصرف شود.

احتیاط - بومادران می‌تواند در افراد حساس باعث درماتیت تماسی شود. بنابراین اگر پس از مصرف، خارش یا التهاب همراه با تشکیل تاول رخ داد، مصرف آن باید فوراً متوقف شود. بومادران را نباید در دوران بارداری استفاده کرد، زیرا که به عنوان مسقط جنین هم شهرت دارد. از مصرف دوزهای بالای آن باید خودداری کرد زیرا ممکن است موجب Sedation و تشدید اثر مدری شود و نیز ممکن است با درمان‌های ضدانعقادی و نیز درمان‌های پرفشاری خون و کم‌فشاری خون تداخل نماید.

دوز - ۲ تا ۴ گرم گیاه خشک یا به صورت دم کرده، سه بار در روز، تنتور (به نسبت ۱ به ۵ در الکل ۴۵ درصد) ۲ تا ۴ میلی‌لیتر، سه بار در روز. **سؤال هشتم** - یک مشتری در داروخانه من در مورد گیاه ختمی سؤال کرد. کمی در مورد آن توضیح دهید.

جواب - گیاه ختمی خواص خلط آور، نرم‌کننده، تسکین‌دهنده، مدر و درمان‌کننده زخم‌ها را دارد. از آن عمدتاً به عنوان ضدسرفه (خلط آور و

ملین گلو) در سرفه‌های تحریکی و التهاب احتقانی گلو و دهان استفاده می‌شود. در التهاب غشاهای مخاطی دستگاه گوارش هم می‌توان از این گیاه استفاده کرد. ختمی برای هر گونه آسیب غشاهای مخاطی در هر نقطه بدن، مفید و آرام‌بخش و مسکن است.

احتیاط - در تجویز هم‌زمان سایر داروها با ختمی، جذب آن داروها ممکن است به تأخیر افتد. ختمی ممکن است با درمان‌های هیپرگلیسمی رایج نیز تداخل نماید.

مقدار مصرف - ۲ تا ۵ گرم گیاه خشک یا عصاره‌گیری بدون دخالت گرما، سه بار در روز. **شربت ختمی**: ۱۰ ml - ۲، سه بار در روز.

سؤال هفتم - من در جستجوی اطلاعاتی در مورد فرآورده‌های تهیه شده از گیاه هوفاریقون یا علف چای هستم. یک بیمار از من در مورد این گیاه و مورد مصرف آن سؤال کرد. لطفاً اطلاعاتی در مورد این گیاه، ارایه کنید.

جواب - سؤال مذکور یکی از موارد متعددی که ما دریافت می‌کنیم و اطلاعات بیشتری در مورد گیاه رایج و معمول علف چای می‌خواهند. داروسازان در این مورد سؤالات ویژه‌ای دارند که پاسخ به آن‌ها، نیاز به اطلاعات بالینی دارد.

محققین معتقدند که گیاه علف چای تنها گیاهی است که از نظر سنتی در درمان افسردگی مؤثر بوده و در آلمان بیشتر از همه ضدافسردگی‌ها به فروش می‌رسد. همچنین معتقدند که اثرات جانبی آن بسیار اندک بوده و قطعاً گیاهی غیرسمی است.

سؤال هشتم - آیا گیاهانی وجود دارند که مانند برخی از داروهای موجود، احتمالاً باعث حساسیت به نور خورشید شوند؟

جواب - گیاه معروف علف چای، ممکن است منجر به حساسیت نوری شود، به طوری که

مجاورت کوتاهی با نور خورشید، باعث آفتاب سوختگی، راش، تورم و رنگی شدن پوست می‌گردد. با آن که این اتفاق نادر است، ولی بهتر است به بیمار توصیه شود که در ماه‌های آفتابی و در تابستان، خود را بیشتر بپوشاند.

سایر گیاهان با پتانسیل اثر حساسیت به نور عبارتند از: سداب، دانه کرفس و آنژلیک. به بیمار باید توصیه کرد که مجاورت کوتاهی با نور خورشید، باعث ایجاد برخی از علائم فوق می‌شوند که این‌ها ممکن است عوارض جانبی غیر معمول باشند. در این صورت بیماران باید خود را بیشتر بپوشانند، از مواد محافظ ضد آفتاب استفاده کنند و تا ممکن است در سایه قرار گیرند.

سؤال نهم - من تعدادی گزارش متضاد درباره موارد عدم مصرف گیاه علف چای شنیده‌ام. آیا می‌توانید در روشن شدن موضوع کمک کنید؟

جواب - مواردی مانند نحوه تأثیر، عدم مصرف، عوارض جانبی، محدودیت‌های غذایی و تداخلات دارویی بالقوه گیاه علف چای، هنوز دقیقاً و به‌طور کامل روشن نشده و مطالعات عمده رایج باید تکمیل گردیده و نتایج منتشر شوند. با این حال کتب مختلف داروسازی مدعی‌اند که این گیاه می‌تواند اثر داروهای مهارکننده MAO را تشدید کند، یک عامل حساس کننده به نور است و دارای مقدار زیادی تانن می‌باشد. با این حال اثر مهارکننده MAO، به‌طور *in vivo* در مورد خود گیاه هوفاریقون، نشان داده نشده است. همچنین ایجاد حساسیت به نور در دامنه دوزهای تجویز شده، معمولاً رخ نمی‌دهد.

تا زمانی که بررسی‌های بالینی مرسوم در مورد گیاه هوفاریقون (علف چای) توسط مؤسسات پژوهشی تکمیل شوند، داروسازان می‌توانند در مورد آن از اصطلاح «ضرری مشاهده نشده است»، استفاده کنند.

سؤال دهم - مشتریان داروخانه من در مورد نوعی فرآورده گیاهی تحت عنوان «فن-فن» (phen - fen) مکرراً سؤال می‌کنند. این فرآورده چیست و در چه موردی به‌کار می‌رود؟

جواب - فرآورده گیاهی «فن-فن»، به‌عنوان کاهش دهنده وزن استفاده می‌شود. فرآورده‌های گیاهی غیر دارویی و مکمل‌هایی که به‌عنوان کاهش دهنده وزن معروفند، شامل اجزای گیاهی ترموزنیک (سوزاننده چربی) و نیز آمینواسیدهایی‌اند که روی شیمی مغز و نوروترانسمیترها اثر می‌کنند. در حال حاضر، مواد طبیعی را به‌عنوان جانشین‌های طبیعی به جای داروهای لاغر کننده مانند فن‌فلورامین و فن‌ترمین، معرفی کرده و روی آن‌ها تبلیغ می‌نمایند.

اغلب این فرآورده‌های عمومی، حاوی اجزایی از گیاهان علف چای، اقدرا، کیتوزان‌ها همراه با ویتامین‌ها مواد معدنی، آنزیم‌ها و آمینواسیدها هستند. علف چای مانند فن‌فلورامین و فلوکستین، ممکن است روی سطح سروتونین در مغز اثر کند. اقدرا نیز مانند فن‌ترمین، اشتها را متوقف می‌نماید. یکی دیگر از اجزای معمول، یعنی کیتوزان‌ها، یک آمینو پلی‌ساکارید است که در نوعی ماهی یافت می‌شود و گزارش شده که زمان عبور غذا را از دستگاه گوارش افزایش می‌دهد، در نتیجه جذب چربی‌ها و کلسترول را کم می‌کند. در بعضی غذاها، فنیل آلانین (پیش‌ساز تیروزین) گزارش شده که در روندهای بیوشیمیایی مغز از جمله نوروترانسمیترهای اپی‌نفرین، نوراپی‌نفرین و دوپامین دخالت داشته در نتیجه منجر به توقف اشتها می‌گردد.

داروسازان باید بدانند که محصولات لاغر کننده طبیعی ممکن است در بعضی افراد مؤثر باشند، ولی این مواد مؤثره فارماکولوژیک ممکن

است در شرایط خاص، منع مصرف داشته باشند. مشورت‌های دقیق و سنجیده با داروسازان، به بیماران و مشتریان کمک خواهد کرد که با رعایت جوانب بهداشتی و سالم، یک فرآورده لاغر کننده مناسب را انتخاب نمایند.

سؤال یازدهم - در بین مشتریان و بیمارانی که به داروخانه من مراجعه می‌کنند، در مورد MSM، شایعات زیادی وجود دارد. آن چیست؟

جواب - MSM مخفف و علامت متیل سولفونیل متان است، این یک ترکیب گوگردی است که در برخی غذاها یافت می‌شود و در بدن انسان و حیوانات به طور طبیعی وجود دارد. ۳۴ درصد وزن MSM از گوگرد است. انسان MSM را از پیش‌سازهایش که در غذاهای خام وجود دارد، می‌سازد. این ماده در غذاهای انبار شده و عمل‌آوری شده از دست می‌رود. MSM گوگرد اضافی مورد نیاز رژیم غذایی را تأمین می‌کند و با تأمین این ماده معدنی در دامنه وسیعی از روندهای طبیعی بیوشیمیایی بدن عمل می‌نماید. بدن ما احتیاج به گوگرد بیشتر دارد تا جایگزین آن در بافت‌های از دست رفته کند. گوگرد ترکیبی مهم در تعدادی از آنزیم‌ها، انسولین، هپارین، بیوتین، متیونین، فاکتور رشد انسانی، هموگلوبین، فیبرینوژن، کالسیتونین و پروتئین‌های عضلانی است. بنابراین، MSM می‌تواند تأمین کننده بخش گوگردی آمینو اسیدها، ویتامین‌ها و هورمون‌ها باشد. همان طور که سن ما بالاتر می‌رود، طبیعتاً MSM کمتری می‌سازیم.

طرفداران MSM مدعی فواید مفید آن در التهاب‌ها، واکنش‌های حساسیتی، عملکرد ایمنی، آرتروز، خستگی و پریشانی‌اند.

سؤال دوازدهم - من از یکی از مشتریان خود شنیدم که گیاه سابال ممکن است فواید دارویی

واقعی در درمان هیپرتروفی خوش خیم پروستات داشته باشد. این گفته چقدر صحت داشته و نظر صحیح در این مورد کدام است؟

جواب - مطالعات بالینی نشان داده که گیاه سابال (یا Saw palmetto) در درمان هیپرتروفی خوش خیم پروستات، مؤثر است. این گیاه باعث تسکین علامتی سریعی از نظر توانایی در کاهش اندازه پروستات می‌گردد و در اغلب موارد، شب ادراری و سرعت جریان ادرار را در عرض ۴ تا ۶ هفته اصلاح می‌کند. منابع رسمی گیاه درمانی مقدار ۳۲۰ mg از عصاره گیاه را در روز، منقسم به دو دوز ۱۶۰ mg، توصیه می‌کنند. محصولات استاندارد یا تضمین شده از گیاه سابال در بازار در دسترس می‌باشد (گیاه مذکور در ایران نمی‌روید).

مردم و بیماران در پی فرآورده‌های طبیعی می‌باشند که مؤثر بوده و با عوارض کمتر و ارزان‌تر از درمان‌های مرسوم و رایج باشند.

به دلایل فوق، سابال به نظر می‌آید که فواید بیشتری از درمان‌های مرسوم در آمریکا داشته باشد. از این گیاه، عوارض جانبی هورمونی، افت فشار خون، گیجی یا احتقان بینی که گاهی اوقات با سایر درمان‌های معمول مشاهده می‌شود، دیده نشده است.

در یک برنامه کامل جهت داشتن یک پروستات سالم، عوامل دیگر را هم باید مد نظر قرار داد. باید توجه کرد که مصرف الکل و قهوه علایم هیپرتروفی پروستات را افزایش می‌دهد و آن‌ها را بیشتر ظاهر می‌کند. اسیدهای چرب اساسی، سلنیوم، ویتامین‌های C و E و همچنین روی مواد مغزی‌اند که برای کمک به محافظت پروستات در نظر گرفته می‌شوند. مسلماً برای داشتن یک وجهه بهداشتی مناسب، تشخیص و ارزیابی مراقبت‌های اولیه، همیشه لازم می‌باشد.