

گیاه درمانی

«در بیماری‌های شایع سالمندان»

دکتر فراز مجاب

گروه فارماکونوزی دانشکده داروسازی - دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

در جوامع پیشرفته و صنعتی (و حتی در بعضی از کشورهای در حال توسعه)، تعداد و نسبت سالمندان در جمعیت روز بروز افزایش می‌یابد که علت این امر بهبود وضعیت بهداشتی - اقتصادی و کاهش رشد جمعیت قلمداد شده است. جامعه غالباً افراد با بیش از ۶۵ سال سن را به عنوان «سالمند» طبقه‌بندی می‌کند، اما اکثر صاحب نظران محدوده طب سالمندان (Geriatrics) را افراد بیش از ۷۵ سال در نظر می‌گیرند. در هر حال، این میزان یک تعریف قراردادی است. در چند دهه گذشته، طب سالمندان، به صورت یک حیطه اختصاصی، بیشتر از پیش در پزشکی توسعه یافته است. با افزایش سن، در اکثر افراد تغییرات مهمی ایجاد می‌شود که تعدادی از آنها عبارتند از:

تغییرات قلبی - عروقی

کهولت معمولاً همراه با تعدادی از اختلالات قلبی - عروقی مانند بیماری عروق کرونر، پرفشاری خون و نارسایی قلبی است.

تغییرات در سیستم اعصاب مرکزی

اطلاعات موجود حاکی از آن است که مرحله تحلیل ذهن در دهه هفتم زندگی، شروع و تدریجاً ادامه می‌یابد. در این مرحله کاهش تدریجی واسطه‌های شیمیایی عصبی، گیرنده‌ها و فعالیت‌های آنزیمی در مغز صورت می‌گیرد. در افراد مسن تغییرات گوارشی به وجود آمده عبارتند از: کاهش اسیدیته معده، کاهش سرعت تخلیه معده، کاهش موتیلیتی روده، کاهش در توانایی سلول‌ها برای حمل فعال مواد و کاهش جریان خون دریافتی (۱).

همچنین تغییراتی در کبد، کلیه و کلاً در ساختار بدن ایجاد می‌شود. بعضاً تعدادی از این تغییرات با هم در یک فرد مسن به وجود می‌آید و در او تعدادی بیماری مشاهده می‌شود مثلاً پرفشاری خون، هیپرکلسترولمی و دیابت. در هر حال جهت درمان برخی از بیماری‌های سالمندان و یا حداقل کنترل و تسکین این بیماری‌ها، می‌توان از تعدادی از گیاهان دارویی که اثربخشی‌شان طی مطالعات فارماکولوژی و

بالینی به اثبات رسیده، استفاده کرد.

بیماری‌های قلبی - عروقی

از گیاهان دارویی و فرآورده‌های مشتق از آن‌ها می‌توان در درمان تغییرات دژنراتیو قلب و رگ‌های خونی خصوصاً سرخرگ‌ها استفاده کرد. و البته در گیاه‌درمانی، پیشگیری، نقطه قوت است و درمان باید قبل از مراحل پیشرفته بیماری آغاز گردد. این امر خصوصاً در مورد درمان آرتروسکلروز و مراحل اولیه پیر قلبی (aging heart) مهم است. تعدادی از فرآورده‌های گیاهی که برای درمان پیشگیرانه از بیماری‌های فوق مکرراً توصیه شده‌اند، عبارتند از:

سرخ ولیک (کراتاگوس) (شکل ۱)

گیاه سرخ ولیک، داروی ایده آلی برای درمان قلب‌های ضعیف شده و پیر است. قلب‌های پیر شده با علایمی مثل کاهش قدرت عضلانی، تمایل به پرفشاری خون و آریتمی خفیف مشخص می‌گردند. برادی کاردی و آنژین پکتورس خفیف، به خاطر نارسایی جریان خون کرونر هم معمول است. هیچ یک از این علایم منفرداً و به تنهایی خطرناک نیستند، ولی وقتی که با هم ظاهر می‌شوند، اثرات کلی‌شان باعث نقص عضوی مهمی می‌شود. مطالعات فارماکولوژیک نشان داده که سرخ ولیک در تمام حالت‌های بالا مؤثر است. منابع رسمی گیاه درمانی، کراتاگوس را فقط در مرحلهٔ II نارسایی قلبی مؤثر می‌دانند. ولی نشان داده شده که این دارو اثرات دیگری هم دارد. مثلاً اثر خفیف ضد پرفشاری خون، آنتی آریتمیک و ضد آنژین (باعث افزایش جریان خون کرونر می‌شود). بنابراین سرخ ولیک می‌تواند در مواردی که علامت (های) فوق رخ

داده باشد، تجویز شود. در این موارد دارو را نباید به مدت طولانی مصرف کرد، بلکه باید هر مقطع زمانی کوتاه (گرچه نباید کمتر از ۳ ماه باشد) و متناوب، تجویز شود.

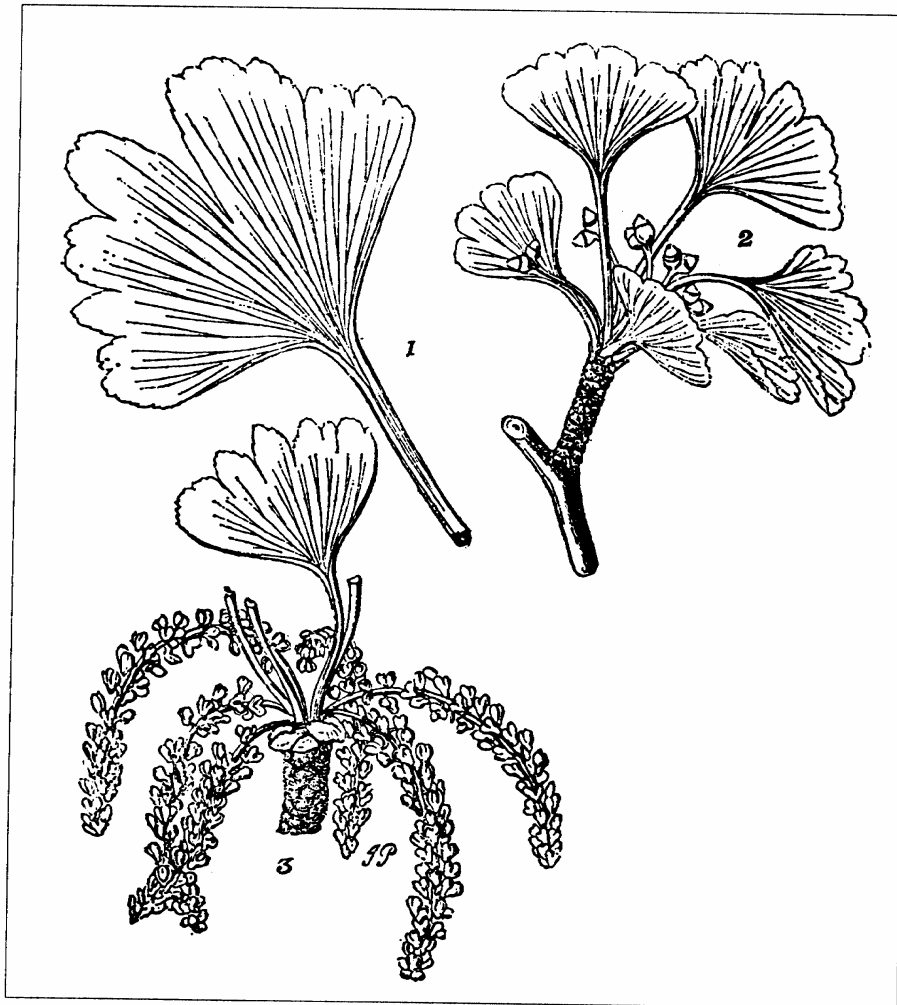
به خاطر کمپلکس بودن اجزای این گیاه تجویز باید تنها محدود به عصاره‌های استاندارد سرخ ولیک باشد، تجویز خوراکی تقریباً همیشه بهتر است، ولی در موارد خاص مانند کاردیومیوپاتی دژنراتیو، تجویز دارو به صورت تزریقی (مثلاً داخل وریدی) نیز ممکن است مطلوب باشد (۲).

چینگو (شکل ۲)

کارآیی درمانی عصاره برگ گیاه چینگو در بیماران مبتلا به کاهش کارآیی مغزی (ناکارآیی مغزی - عروقی) یا انسداد خفیف سرخرگ‌های محیطی تأیید شده است. فرآورده‌های گیاه چینگو به طور بسیار خوبی تحمل می‌شوند و



شکل ۱ - Crataegus: سرشاخه‌های گلدار و میومدار



شکل ۲ - Ginkgo: ۱. برگ شاخه غیرزایا ۲. شاخه جوان حامل گل‌های ماده ۳. شاخه حامل گل‌های نر

گوش و کاهش شنوایی هم تأیید شده است. این دارو اساساً به‌طور خوراکی تجویز می‌شود و درمان نیز عموماً در مراحل اولیه بیماری آغاز می‌گردد. ترکیبات مؤثر این گیاه، انواع جینکو لیسپیدها و بیلوبالید شناسایی شده‌اند (۳) (شکل ۳).

این خود فاکتور مهمی محسوب می‌شود. البته نتایج درمان در صورتی بهتر خواهد بود که علایم بیماری هنوز در مراحل اولیه باشند. در صورتی که رگ‌های خونی کاملاً مسدود باشند، اثرات فرآورده‌های جینکو محدود خواهد بود. کارآیی درمانی جینکو در وزوز

کنگر فرنگی (آرتیشو)

در بروز آتروسکلروز محسوب می‌شود را مهار نماید. تجویز منظم دوزهای مناسب عصاره برگ آرتیشو در مراحل اولیه از آتروسکلروز جلوگیری می‌کند. با این حال ممکن است پاسخ بیماران به دارو تفاوت نماید و در امر تجویز، به این نکته باید توجه کافی گردد. این فرآورده باید در فواصل زمانی مختلف همراه با تعیین مقدار کلسترول سرم، و خصوصاً مقدار کلسترول - LDL تجویز شود. به خاطر مکانیزم اثرهای مختلف، می‌توان از عصاره برگ آرتیشو و عصاره سیر در طول دوره درمان به طور نوبتی استفاده کرد (۲).

سیر (گارلیک)

اثر سیر در پیشگیری از آتروسکلروز طی مطالعات و بررسی‌های بالینی و فارماکولوژیک اثبات شده است. اثر آنتی آتروسکلروتیک سیر،

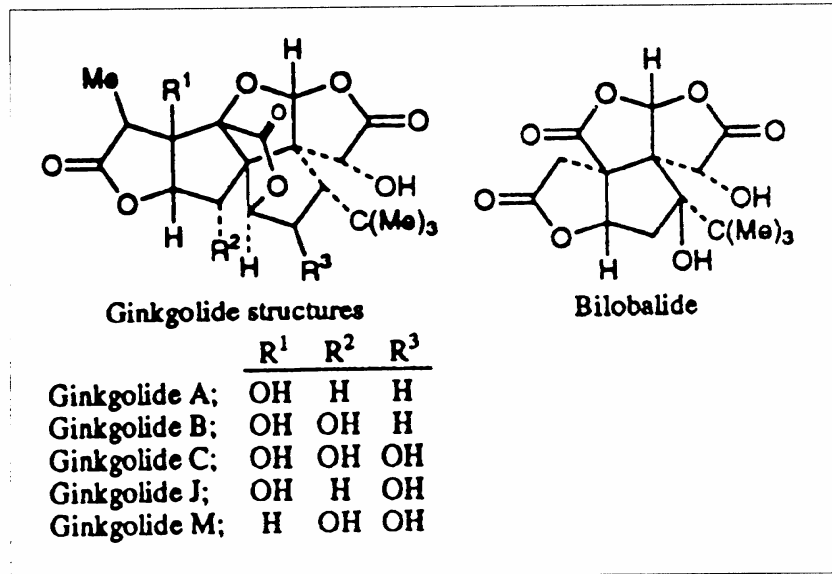
مصرف این گیاه یکی از امید بخش‌ترین و مؤثرترین درمان‌های پیشگیرانه از آتروسکلروز است. مطالعات انجام شده با عصاره مایی برگ آرتیشو نشان داده که این فرآورده در درمان هیپرکلسترولمی که عامل مهمی در بروز آتروسکلروز است، مؤثر می‌باشد. برای آرتیشو سه مکانیزم اثر شناخته شده است که احتمالاً تا حدی همدیگر را تکمیل می‌کنند تا میزان کلسترول کاهش یابد:

■ اثر صفرابری که دفع کلسترول را افزایش می‌دهد؛

■ مهار بیوسنتز کلسترول در کبد؛

■ و اثر آنتی اکسیدانی.

عصاره برگ آرتیشو قادر است اکسیداسیون کلسترول - LDL را که فاکتور مهمی



شکل ۳

عمدتاً بر اساس اثر گشاد کنندگی عروق، کاهش چربی خون و اثر رئولوژیک خون (روان شدن = رقیق شدن خون) استوار است. مشخص شده که سیر چربی خون را از طریق مهار سنتز کلسترول کاهش می‌دهد.

سیر یک گیاه سنتی است و از قدیم‌الایام آن را می‌شناخته‌اند. تنها قسمت غده‌های زیرزمینی (bulb) گیاه سیر کاربرد ادویه‌ای و دارویی دارد. اثرات فارماکولوژیک مختلفی برای سیر اثبات شده است: کاهش لیپید، کاهش فشار خون بالا، مهار سنتز کلسترول، آنتی‌اکسیدان، گشاد کننده عروق، مهار انعقاد پلاکتی، فعال‌سازی فیبرینولیزو اثر ضد میکروب. سیر و اجزای آن قادرند سنتز کلسترول را در فاز اولیه (مهار آنزیم HMG-CoA رداکتاز) و در فاز بعدی (مهار ۱۴ آلفا - دمتیلاز) مهار کنند. آنزیم اول باعث تبدیل HMG-CoA (هیدروکسی متیل گلو تاریل کوآنزیم A) به موالات و آنزیم دوم باعث تبدیل لانوسترول به دی‌متیل استرول شده که هر دو توسط سیر مهار می‌شوند و در سنتز کلسترول ایجاد اختلال می‌شود.

اثر سیر روی پرفشاری خون هم تا حدی بر اساس اثر گشادکنندگی مستقیم عروق است. سیر همواره از راه خوراکی مصرف می‌شود (۴).

بیماری‌های گوارشی

بیشترین روند فیزیولوژیک وابسته به سن در سالمندان به صورت آسیب‌های عملکردی دستگاه‌های گوارشی ظاهر می‌شود. این مشکلات به صورت عدم تحمل خفیف به غذا (که ممکن است به صورت احساس نفخ بعد از غذا ظاهر شود)، حالت‌های خفیف یبوست و غیره،

می‌باشد. سوء هاضمه به صورت یک مشکل واقعی در این افراد کمتر مشاهده می‌شود. روند فیزیولوژیک گوارش به هماهنگی و تداخل پیچیده‌ای بین دستگاه‌های مختلف، خصوصاً در معده، لوزالمعده و کیسه صفرا نیاز کامل دارد. می‌توان انتظار داشت که عوامل گیاهی محرک اشتها، جریان صفرا و آنزیم‌های لوزالمعده را که به هضم غذا کمک می‌کنند و اشتها را زیاد می‌کنند، افزایش می‌دهند. فرآورده‌های گیاهی که در درمان بیماری‌های گوارشی، معمولاً بیشترین مصرف را دارند، اشتها آورها، صفرا برها و ضد نفخ‌ها هستند. برخی ضد نفخ‌ها اثر اسپاسمولیتیک هم دارند. فرآورده‌های که عملکرد غده لوزالمعده را افزایش می‌دهند هم مفیدند.

اشتها آورها (مواد تلخ bitters)

اشتها آورها گیاهانی هستند که دارای مواد تلخ مزه‌اند. تعداد زیادی از این گیاهان در دسترس می‌باشند که به طور عمده ترشح شیرابه‌های گوارشی - خصوصاً در معده - را افزایش می‌دهند، ولی اثرات دیگر هم دارند. در درمان کم یا بی‌اشتهایی اثر اشتها آوری اهمیت متوسطی داشته و اثر کمک هضم آن‌ها، مهم‌تر محسوب می‌شود.

ژانسیان زرد، شاید معروف‌ترین گیاه اشتها آور باشد گرچه افسنطین (Worm wood) قدرت اشتها آوری بالاتری دارد، ولی اثر خفیف ژانسیان و سایر گیاهان اشتها آور، جهت درمان سالمندان مناسب‌تر است. بر طبق معیارهای عملی و بالینی، این گروه مواد را در انواع اشتها آورهای تونیک، معطر و تند (سوزاننده)

طبقه‌بندی می‌کنند.

تونیک‌های اشتها آور. ترکیبات مقوی معده اصلی می‌باشند. بجز ژانسیان در این گروه می‌توان از قنطاریون صغیر هم نام برد که از ژانسیان ۶-۵ برابر ضعیف‌تر است. پزشک می‌تواند بر اساس شدت علائم موجود و سن بیمار، گیاه مناسب را معرفی نماید.

مواد تلخ معطر

این ترکیبات دارای اسانس هم هستند و بنابراین اثرات اضافی و تکمیلی ضدنفخ، ضداسپاسم و صفرابری هم دارند. گیاهانی مانند بومادران، افسنطین، خار مقدس، آنژلیک و اگیر ترکی در این گروهند. گیاهان تلخ و تند هر دو ماده تند (سوزاننده) و تلخ را دارند. سردسته گیاهان این گروه زنجبیل و خولنجان می‌باشند. هر دو این گیاهان می‌بایست در سالمندان با احتیاط تجویز شوند. خولنجان اثر ضداسپاسم طولانی تری دارد و اغلب قادر به تسکین کولیک خفیف صفرآوری نیز می‌باشد.

صفرابرها

تحریک عملکرد کیسه صفرا - اغلب - و ترشح صفرا - خصوصاً - امر مهمی در تقویت مفید دستگاه گوارشی محسوب می‌شود. در طی سالیان طولانی مصرف این قبیل گیاهان در امر پزشکی، مؤثر بودنشان به اثبات رسیده است. در درمانگاه‌های گیاه‌درمانی آلمان، مامیران و شاهتره معمول‌ترین گیاهان صفرابری‌اند که تجویز می‌شوند. زردچوبه و افسنطین هم صفرابره‌های مهمی به شمار می‌آیند. گل قاصدک و آرتیشو هم در این گروه قرار می‌گیرند. گل قاصدک مدر هم هست و از این نظر که اثر دوگانه دارد، مورد توجه است. این فرآورده‌ها

در حالت انسداد صفراوی (سنگ کیسه یا مجاری صفراوی و ...) منع مصرف دارند.

محرک‌های لوزالمعده

گیاهانی مانند آناناس و خربزه درختی عملکرد گوارشی لوزالمعده و آنزیم‌های آن را افزایش می‌دهند. این گیاهان آنزیم‌دار معمولاً به خوبی تحمل شده و می‌توانند در سالمندان به عنوان تقویت دستگاه گوارش استفاده شوند.

آرامبخش‌ها و ضدافسردگی‌ها

اثر آرامبخشی (سداتیو) و خواب‌آوری تعدادی از گیاهان در مطالعات انجام شده به اثبات رسیده است. در افراد مسن، استفاده از گر ساعتی (به تنهایی یا همراه با دوزهای پایین والریان) به عنوان یک آرامبخش روزانه، توصیه می‌شود. والریان و رازک معمول‌ترین گیاهان خواب‌آور مورد مصرف در سالمندان هستند. گیاه ضدافسردگی انتخابی در سالمندان، علف چای (هوفاریقون) است که در انواع خفیف بیماری کاربرد دارد. ضدافسردگی‌های صنعتی اغلب همراه با اثرات جانبی شدیدی هستند. برای تأثیر اولیه گیاه علف چای آن را باید حدود ۸ تا ۱۴ روز و برای تأثیر کامل ۴ تا ۸ هفته مصرف نمود. علف چای ضدافسردگی کاملاً مفیدی است که باعث وابستگی و عادت نشده و عوارض سایر ضدافسردگی‌ها را ندارد. ماده مؤثره این گیاه را هیپریسین معرفی کرده‌اند (شکل ۴) (۴).

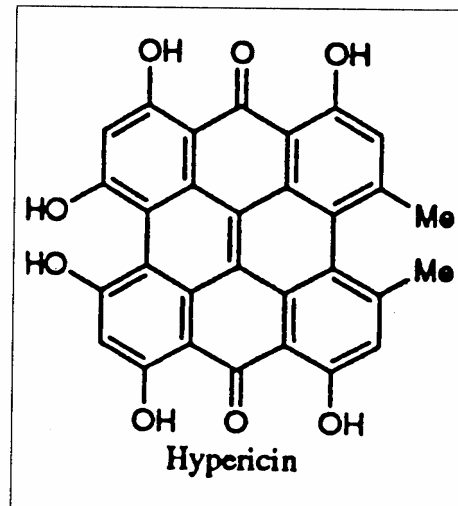
داروها و گیاهان مؤثر بر بیماری‌های دستگاه ادراری

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ادراری سالمندان، هیپرپلازی خوش‌خیم پروستات

بر این اساس از گیاهان موسیلاژدار (مانند دانه بارهنگ و اسفرزه، و ریشه و برگ ختمی، به‌دانه، و سپستان) و از اسانس‌هایی مانند رازیانه، آویشن، نعناع فلفلی و اوکالیپتوس (به‌صورت قرص مکیدنی و قطره‌های سرفه) می‌توان برای تسکین و درمان علامتی سرفه استفاده کرد. همچنین از اسانس‌های فوق و نیز از شیرین بیان می‌توان به‌عنوان خلط‌آور استفاده کرد. البته در این مورد باید فرد سالمند در شبانه روز مقدار مناسبی آب بنوشد که خود نوشیدن مایعات به کاهش ویسکوزیته خلط کمک می‌کند (۴).

جین سنگ به‌عنوان یک گیاه مقوی و محرک عمومی در سالمندان (شکل ۵)

مسئله هیچ گیاهی وجود ندارد که بتواند روند پیری را متوقف سازد. تعداد از گیاهان وجود دارند که آن‌ها را به نام تونیک یا مقوی عمومی می‌شناسیم و قادرند در افراد سالمندی که نیاز به یک مقوی عمومی دارند، مؤثر واقع شوند. این گیاهان می‌توانند علایم ناشی از روند پیری (عمدتاً مشکلات شخصی) را به تعویق اندازند. ریشه جین سنگ (گیاهی که به کشور چین مربوط می‌شود)، یکی از معروف‌ترین تونیک‌هاست. این، تنها گیاهی است که کارایی آن به‌عنوان مقوی سالمندان تأیید شده است. مواد مؤثره گیاه جین سنگ، ترکیباتی به نام جین سنوزید (Ginsenoside) اند که تاکنون فرمول شیمیایی ۳۰ ترکیب از این گروه شناسایی شده است. منابع رسمی گیاه درمانی، مصرف این گیاه را به‌عنوان یک «تونیک در درمان ضعف و بی‌حالی، یک نیرودهنده در حالت‌هایی مثل نقصان تمرکز و بنیه ضعیف و به‌عنوان کمک در



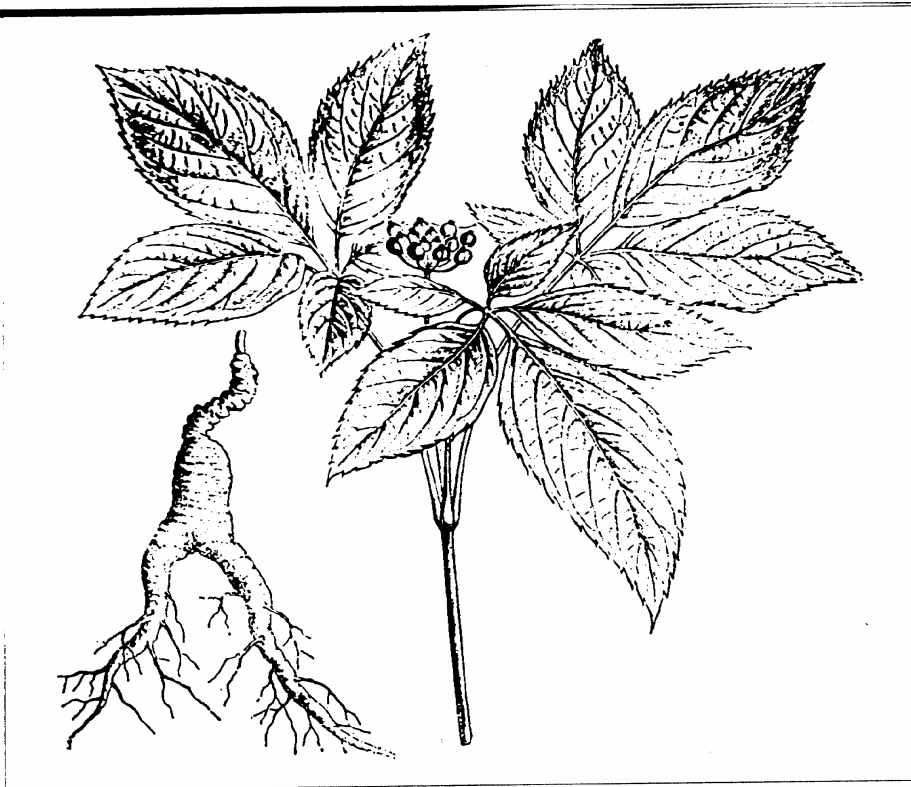
شکل ۴

است. تعدادی از گیاهان قادرند علایم این بیماری را کاهش و تسکین دهند و کیفیت زندگی را بهبود بخشند، مثلاً شب ادراری را که یک مشکل گسترده و مکرر این بیماران است. تعدادی از داروهای گیاهی که محرک و افزایش دهنده ادرار هستند، در سالمندان نیز مفید خواهند بود. این گیاهان عبارتند از: اُرس (ژونپیر)، انجدان، جعفری و دم اسب.

گیاهانی مانند ریشه گزنه، دانه کدو و سابال نیز در این بیماری و تسکین علایم آن مؤثرند.

بیماری‌های دستگاه تنفسی

نرم‌کننده‌های گلو، خلط‌آورها و ضدسرفه‌های با منشای گیاهی که در سایر افراد استفاده می‌شوند، در سالمندان هم قابل استفاده‌اند. دامنه درمانی وسیع، تحمل خوب، و اثر تقریباً ملایم این فرآورده‌های گیاهی، آن‌ها را در طب سالمندان، ارزشمند ساخته است.



شکل ۵- Panax Ginseng: ریشه و شاخه گلدار

منابع

۱. پورغلامی م. ح.، دارودرمانی در سالمندان، ماهنامه دارویی رازی، سال سوم، شماره ۶-تیر ۱۳۷۱، ص ۲۰-۶.
2. Weiss R.F, Fintelmann V. Herbal Medicine, Thieme, Stuttgart, 2000; 343-357.
3. Evans W.C. Treas and Evans' Pharmacognosy, 14th Ed. WB Sanders, London, 1996; 301.
4. Schulz V. Hansel R. Tyler V.E. Rational Phytotherapy, 3rd Ed. Springer, Berlin, 1998; 112-114.



درمان تشنج» ذکر کرده‌اند (۲).

از آنجایی که مکرراً تداخل‌هایی بین داروهای رایج و گیاهان دارویی مشاهده شده است، مصرف گیاهان در درمان بیماری‌ها در سالمندان (و در همه افراد) باید با تجویز (و یا حداقل با اطلاع و نظر) پزشک معالج باشد.

زیرنویس

(لازم به ذکر است که تصاویر گیاهی این مقاله از کتاب‌های گیاهان دارویی - تألیف دکتر علی زرگری - انتشارات دانشگاه تهران اقتباس شده است).