

تأثیر گیاهان دارویی بر درمان افسردگی

محمد فرهمند^۱، مجتبی پارسائیان^۲

^۱ کارشناس بهداشت محیط دانشگاه علوم پزشکی شیراز ایران.

^۲ کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه مرودشت ایران.

نام نویسنده مسئول:

محمد فرهمند

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۰۳

چکیده

اختلال افسردگی اساسی از شایع‌ترین سندرم‌های روان‌پزشکی می‌باشد که در صورت عدم درمان، اختلالات زیادی را در عملکرد فرد به وجود می‌آورد. سالیان درازی است که برای درمان انواع افسردگی از انواع داروهای ضدافسردگی شیمیایی استفاده می‌شود. ولی این داروها همیشه دارای عوارض جانبی می‌باشند. به همین دلیل، به‌تازگی تحقیقات وسیعی روی گیاهان دارویی ضدافسردگی و آرام‌بخش صورت گرفته و تعدادی داروی گیاهی مؤثر و دارای حداقل اثرات جانبی به بازارهای جهانی عرضه شده است. لذا این مطالعه باهدف بررسی مطالعات انجام شده در جهت تعیین نقش گیاهان دارویی در درمان افسردگی انجام گرفت. مطالعه از نوع مروری بوده و مقالات از طریق جستجوی الکترونیکی با وارد کردن کلیدواژه‌های موردنظر در بانک‌های اطلاعاتی مانند Google SID، Google Scholar و Pubmed، بدون در نظر گرفتن محدودیت زمانی به دست آمد. درنهایت مقالاتی که در بازه زمانی ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸ به بررسی اثرات گیاهان دارویی بر افسردگی پرداخته بودند، موردنقد و بررسی قرار گرفتند. با توجه به یافته‌های تحقیق حاضر، گیاهان دارویی در طب سنتی می‌توانند در کاهش افسردگی، کاهش علائم افسردگی و بهبودی عملکرد بیماران به شکلی چشمگیر مؤثر باشند. مطالعات انجام شده بر گیاهان زعفران، اسطوخودوس، شیرین‌بیان، بنفشه معطر، افشره پرتغال، بهارنارنج و... نشان می‌دهد که دارای اثرات ضدافسردگی می‌باشند. اما با توجه به این که بر روی همه گیاهان ذکرشده مطالعات کافی انجام نگرفته نمی‌توان به‌طور دقیق میزان تأثیرگذاری آن‌ها بر افسردگی تعیین نمود. لذا تعیین مکانیسم دقیق گیاهان دارویی نیاز به مطالعات بیشتر و جداسازی اجزای گیاه و بررسی تأثیر هر یک از آن‌ها بر روی افسردگی می‌باشد تا در صورت داشتن تأثیرگذاری کافی بتوانند به‌عنوان جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی انتخاب شوند و بتوان از آن‌ها در افسردگی‌ها به‌عنوان خط اول درمان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: افسردگی، گیاهان دارویی، سندرم‌های روان‌پزشکی.

مقدمه

استفاده از گیاه‌درمانی از زمان‌های قدیم در تمدن‌های باستانی رایج بوده و امروزه نیز گیاه‌درمانی به صورت مختلف، اعم از استفاده از فرآورده‌های گیاهی با عصاره‌های تام آن‌ها در تمام دنیا رایج است و همچنین توجه خاصی به گیاه‌درمانی شده، با توجه به این‌که اکثر گیاهان معطر خوراکی بوده و هزاران سال قدمت مصرف دارند همچنین گرایش مثبت و توجه عمومی برای استفاده از گیاهان شفابخش که قسمت عمده‌ای از طب سنتی ایران را تشکیل می‌دهد وجود دارد.

امکان ابتلا به بیماری‌ها و اختلالات روانی در تمام جوامع و در تمام سطوح اقتصادی و اجتماعی مطرح است. در این میان اختلالات افسردگی و اضطرابی از شایع‌ترین مشکلات در جوامع مختلف است. این مشکلات تبعات خاص را بر فرد، خانواده و اجتماع برجای می‌گذارد (Azanineh et al. ۲۰۱۰) عدم درمان این اختلال، آسیب‌های روانی و عوارض اجتماعی و اقتصادی بسیاری برای بیماران ایجاد می‌کند (Kaplan and Saddock ۱۹۸۸). با وجود این‌که در سال‌های اخیر درمان‌های دارویی متنوعی برای درمان اختلالات روانی مانند افسردگی معرفی شده‌اند، اما میزان بهبودی بیماران پایین و خطر برگشت بیماری همچنان بالا گزارش شده است (RICHELSON ۱۹۹۴). دارودرمانی اختلال‌های روانی، حوزه‌ای از طب بالینی است که به سرعت در حال تکامل است. این دسته از داروها دارای حریم امنیتی بالایی هستند و انواع جدید آن‌ها، دارای آثار اختصاصی‌تر می‌باشند و منجر به عوارضی چون مقاومت به اثر دارو و همچنین بروز علائم قطع دارو با قطع ناگهانی‌اند (Noor Mohammadi and Haji ۲۰۱۳)، همچنین عوارض جانبی متعددی نظیر خشکی دهان، یبوست، ناتوانی در رانندگی با ماشین و اختلال عملکرد جنسی با این داروها گزارش شده است (Kaplan and Sundlock، ۲۰۰۳) امروزه با توجه به عوارض جانبی داروهای شیمیایی، هزینه‌ی گزاف تهیه مواد اولیه‌ی این داروها، کاهش مقبولیت آن‌ها در بین مردم و منع مصرف آن‌ها در برخی افراد و در مقابل، وجود گرایش مشتاقانه‌ی عمومی به استفاده از داروهای گیاهی و تنوع این داروها در ایران محققان به سمت استفاده از داروهای گیاهی گرایش پیدا کرده‌اند (Abdullahzadeh and Naji، ۲۰۱۴). این در حالی است که داروهای گیاهی دارای عوارض کمتر بوده و امکان استفاده به‌تنهایی و یا به شکل مکمل در درمان این بیماران فراهم می‌باشد (Akhundzadeh ۲۰۰۷)

افسردگی یکی از اختلالات روان‌پزشکی شایع جوامع امروز است که حدود ۱۷ درصد از مردم دنیا از آن رنج می‌برند، این بیماری بعد از بیماری‌های قلب و عروق دومین عامل بیماری و ناتوانی افراد است و عمده‌ترین علت افت کارایی در کشورهای صنعتی محسوب می‌شود (HASHEMI et al, ۲۰۱۷) علت واحد شناخته‌شده‌ای برای افسردگی وجود ندارد. اما ترکیبی از عوامل ژنتیک، بیوشیمیایی، محیطی و فاکتورهای سایکولوژیک در ایجاد افسردگی نقش دارند (Kaplan anal Sadock، ۱۹۸۸) شیوع این بیماری در خانم‌ها بیشتر است (۱۰-۱۳ درصد در خانم‌ها و ۷-۱۵ درصد در آقایان). ژنتیک در ۴۰-۵۰ درصد از افسردگی‌ها دخالت دارد (Duman and Voleti ۲۰۱۲)، و شیوع مادام‌العمر بیماری افسردگی ۱/۱۷ درصد می‌باشد (۲۰۱۲) Katang et al., در یک بررسی سیستماتیک و فرا تحلیلی شیوع افسردگی اساسی در ایران ۱/۴ درصد گزارش شده است. تغییرات اجتماعی و اقتصادی در چند دهه گذشته ممکن است باعث شیوع افسردگی و اختلالات روانی شده باشد (HASHEMI, ۲۰۱۷) (et al) البته شرایط و استرس‌های محیطی نیز نقش محوری در بروز این بیماری دارند (Brownce and Lucki ۲۰۱۳) افسردگی حالتی است که بر کیفیت خلق شخص اثر عمیق داشته و نحوه ادراک او از شخص و محیطش دگرگون می‌سازد (Razaghi, ۲۰۱۸) (et al)، این بیماری در شرایط شدید با احساس پوچی، بی‌ارزشی و افکار تکراری مرگ و اقدام به خودکشی همراه است (۲۰۰۹) (saki et al). پیدایش اولین داروهای ضدافسردگی، مهارکننده‌های منوآمینوآکسیداز و ضدافسردگی‌های سه حلقه‌ای در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ یک جهش قابل توجه در درمان افسردگی ایجاد کرده.

پیشرفت‌های بعدی نظیر مهارکننده‌های باز جذب انتخابی سروتونین و مهارکننده باز جذب سروتونین - نوراپینفرین (SNRI) مثل ونلافاکسین در دهه گذشته موفقیت درمانی افسردگی را به همان میزان داروهای قبلی ولی با قابلیت تحمل بیشتر و سالم‌تر ارتقاء داده است، اخیراً ضدافسردگی‌های آتیپیک نظیر بوپروپیون، تنازدون و میرتازاپین برای درمان افسردگی در دسترس می‌باشند، با این حال میزان بهبودی پایین و ریسک برگشت بیماری یا عود همچنان بالا باقی می‌ماند. بنابراین به عوامل با اثربخشی بیشتر و سمیت کمتری نیاز است، عصاره برخی گیاهان منابع مؤثری از داروهای جدید و نویدبخش در درمان افسردگی به شمار می‌روند (RICHELSON 1994).

۱- یکی از قدیمی‌ترین داروهای گیاهی مورد استفاده در طب سنتی، شیرین بیان بانام علمی *Liquorice* از خانواده نخودیان است که ریشه‌ی آن مصرف درمانی متعددی دارد، مطالعات آزمایشگاهی بر روی موش‌ها نشان داده‌اند که *Glycyrrhizin* به‌عنوان اصلی‌ترین ترکیب شیرین بیان، از طریق مهار آنزیم منو آمین اکسیدان باعث افزایش غلظت سروتونین، توراپی نفرین و دوپامین در مغز موش می‌شود و اثرات ضدافسردگی آن در مقایسه با داروهای ضدافسردگی مثل اپی پرامین، فلوکستین بدون عوارض جانبی بوده است (Memati et al., ۲۰۱۰).

۲- بنفشه معطر بانام علمی *Viola odlorati* گیاهی است علفی یا بوته‌ای که پایا و چندساله می‌باشد. گل‌های معطر و اغلب بنفش‌رنگ و بندرت سفید یا گلی هستند. مهم‌ترین ترکیبات این گیاه، اسانس و مواد رنگی آن می‌باشد. ولی موسیلاژها، آنتوسیانین‌ها و غیره نیز در بنفشه معطر وجود دارد. این گیاه مصارف دارویی گسترده‌ای را دارا می‌باشد. به‌طوری‌که در طب سنتی از خواص ضدالتهاب، آنتی باکتریال، آنتی‌اکسیدان، تضعیف‌کننده سیستم عصبی، ضد تب، شل‌کننده عضلات، خواب‌آور، ضدالتهاب، ضد سرطان، آرام‌بخش و مقوی اعصاب، مدر، مسهل، ضد تب، اکسپکتورانت (خلط‌آور، ضد آسم، ضد فشارخون، ضد اضطراب، درمان بیماری‌های پوستی و اختلالات روانی بنفشه معطر استفاده می‌شود. معمولاً از گل و برگ آن برای مصارف دارویی استفاده می‌شود (Siddiqi et al., 2012).

۳- افشرده پرتقال بانام علمی *Citrus Fragrance* یکی از موادی است که برای آن اثرات تحریک CNS و افزایش خلق گزارش شده است. نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که برخی از مرکبات و در رأس آن‌ها لیمو و پرتقال با تعدیل سرکوب ایمنی ناشی از تنش، به تنظیم هموستاز بدن کمک می‌کنند، از آنجاکه اختلال در عملکرد تورو آندو کرین و عملکرد ایمنی در ایجاد بیماری‌های روان‌پزشکی نظیر اختلالات اضطرابی، افسردگی و روان‌تنی نقش بارزی دارند، این تعدیل در درمان این اختلالات مؤثر خواهد بود (Sargoliance et al., 2004).

۴- گیاه لاوندولا آگوستوفلیا بانام لاتین *Lavandula angustifolia Mill* از خانواده *Giarden lavend*, *Communun lavender* نعنایان، که در ایران به‌عنوان اسطوخودوس، شناخته شده است. گل که بخش دارویی گیاه را تشکیل می‌دهد به رنگ ارغوانی روشن با سایه‌های بنفش و آبی ملایم می‌باشد. اسانس اسطوخودوس در طب سنتی دارای خواص درمانی بسیاری از جمله آنتی‌اکسیدان، ضدالتهابی، ضد باکتری، ضد اضطراب و آرام‌بخش، فعالیت ضد پلاکتی، ضد انعقادی، ضد جهش برخوردار است و در درمان بیماران با زوال عقلی شدید کاربرد دارد. از دم‌کرده اسطوخودوس به‌عنوان ضد نفخ، ضد صرع، ضد دردهای روماتیسمی و کم‌درد، سردردهای عصبی و میگرنی استفاده می‌شود. اسطوخودوس در درمان بیماری‌های معده، سردرد و به‌خصوص سردرد ناشی از تنش (*Tension*) مؤثر است. این گیاه خواص ضد درد، آنتی اسپاسمودیک و آرام‌بخش دارد. از طرفی مطالعات کارآزمایی بالینی نشان داده که این گیاه در بهبود مشکلات خواب اضطراب بیماران مؤثر است (Nikfianjam., ۲۰۱۰). *et al*. مطالعات فیتوشیمیایی نشان داده که لینالول، لینالیل استات، مونوترپن‌های فلاونوئیدهای شبیه لوندولین، سری ترپنوئیدها شبیه اسیداورسولیک و کومارین‌ها شبیه آمپلی فرونها و کومارین اصلی‌ترین ترکیبات بخش‌های هوایی و گل‌های گیاه هستند (Hajhashemi et al., ۲۰۰۳).

۵- اسطوخودوس از جمله گیاهانی می‌باشد که در تعدادی از کتب مرجع گیاهی به اثرات ضدافسردگی آن اشاره شده ولی مدارک مستندی در این خصوص وجود ندارد. از جمله بررسی‌های انجام شده در این رابطه مطالعه آخوندزاده و همکاران در خصوص اثرات مصرف تنتور اسطوخودوس و ایمنی پرامین در بیماران افسرده می‌باشد که اثربخشی مصرف توأم این دو در درمان افسردگی به اثبات رسیده است (Akhondrandeh et al., ۲۰۰۳).

۶- گیاه بهار نارنج بانام لاتین *Sour Bitter Orange Duh. Citrus aurantium* و نام انگلیسی *aurantium* از خانواده نارنج است. چندین ترکیب همچو - ون آلکالوئی - شامل: کتوپامین، سینی فرین، تیرامین، ان اتیل تیرامین و فلاونوئیدهایی همچون: لیمونن، هیسپیریدين، تئوهسپیریدين، نارنجین، میرسین، تانگارینین، فورانو کومارین‌ها در این گیاه وجود دارد. رایج‌ترین خواص درمانی بهار نارنج اثرات آرام‌بخشی و آنتی‌اکسیدانی هستند و در درمان عفونت‌های ویروسی، التهابی استفاده می‌شود. در سال‌های اخیر ترکیبات فنلی به دلیل اثرات ضدافسردگی توجه ویژه‌ای را به خود جلب کرده‌اند. (Khakpour et al., ۲۰۱۴)

۷- زعفران گران‌ترین ادو په جهان است و جدا از ارزش سنتی‌اش به‌عنوان چاشنی غذا، در مطالعات اخیر به اثر بالقوه ضد سرطان و افزایش‌دهنده حافظه آن اشاره شده است (Damelio Sr ۱۹۹۸). ارزش زعفران (کلاله خشک‌شده) به علت وجود سه متابولیک ثانویه اصلی به نام‌های کروسین و مشتقات آن که مسئول رنگ زعفران، پیکر و کروسین مسئول طعم و سافرانال مسئول عطر و بوی آن می‌باشد، این گیاه جزء خانواده زنبق‌یان می‌باشد و باعث تسکین درد معده و اثرات آنتی‌اسپاسمودیک، کمک‌کننده هضم و افزایش‌دهنده اشتها از آن یاد شده است، همچنین دردهای کولیک کلیوی را برطرف کرده و باعث کاهش درد معده و برطرف شدن تنش خواهد شد. زعفران در طب سنتی ایران برای افسردگی به کار می‌رود. برخی از کتب مرجع گیاهان دارویی به اثرات ضد افسردگی آن اشاره کرده‌اند هرچند که هیچ مدرک مستندی وجود ندارد (Peter ۲۰۰۶).

۸- زنجبیل یکی از گیاهان دارویی است که به‌طور گسترده‌ای در طب سنتی ایران، چین و یونان برای درمان سرماخوردگی، روماتیسم، بیماری‌های اعصاب، التهاب لثه، درد دندان، آسم، یبوست، دیابت و همچنین در صنایع غذایی به‌عنوان یک معطر کننده مورد استفاده قرار می‌گیرد، مواد مؤثر موجود در ریشه زنجبیل متنوع، بسته به محل کشت و این که ریشه تازه یا خشک باشد، متغیر است. بیش از ۵۰ ماده مؤثر از جمله: مونوترپنوئیدها و سسکوئیدها، بتا-سسکوئید فلاندرین، بتا-بیساپولون در روغن فرار زنجبیل موجود است. مطالعات نوروسایکوفارماکولوژیک نشان داده است که تغییرات هورمونی و نورو شیمیایی ناشی از دیابت می‌تواند در بروز افسردگی نقش داشته باشد. شیوع افسردگی در بیماران دیابتی ۱۸ درصد بیشتر از جمعیت عمومی است و فقط ۳۳ درصد از موارد افسردگی بیماران دیابتی تشخیص و درمان می‌شوند. تشخیص به‌موقع و درمان مؤثر افسردگی ناشی از دیابت مهم است، زیرا موجب پذیرش بیشتر بیمار از رژیم‌های درمانی ضد دیابت، برای رسیدن به سطح گلوکز پلاسمایی مطلوب می‌شود. در این راستا، مشخص شده است که عوامل ضد افسردگی نظیر مهارکننده‌های مونو آمین اکسیداز، داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای و مهارکننده‌های انتخابی برداشت سروتونین می‌توانند با تنظیم آزادسازی انسولین و کنترل سطح گلوکز خون، علائم افسردگی را کاهش دهند. این اثر پیشنهاد می‌کند، پتانسیل ضد دیابتی زنجبیل می‌تواند در کاهش علائم افسردگی مؤثر باشد (Farzin et al) ۲۰۱۳.

۹- گیاه گل (Primrose oil)، مغربی گیاهی از خانواده پاناسها و حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب ضروری شامل اسید لینولئیک و اسید گامالی‌نولئیک است. در اغلب منابع، میزان اسید لینولئیک (امگا۳) این گیاه تا ۷۲ درصد گزارش شده است. تاکنون گزارشی از تأثیر این دارو بر افسردگی بیان نشده، اما تأثیر آن در اگزمای پوستی، آلرژی، آرتریت روماتوئید، درد پستان، سندرم پیش قاعدگی، تغییرات یائسگی، بیماری‌های قلب و عروق، سپروزه مولتیپل اسکلروزیس، فشارخون بالا، مشکلات سیستم ادراری، سیستم عصبی، غدد و آسم ذکر شده است.

نتیجه‌گیری

افسردگی در جامعه امروزی بیماری جدی به شمار می‌رود که با علائمی در سطوح فیزیولوژیک کی، روانی و رفتاری مشاهده می‌شود. درمان این اختلال به‌طور عمده با داروهای افسردگی و مداخلات روانی اجتماعی و در موارد شدید استفاده از تشنج برقی است. اخیراً توجه زیادی به داروهای گیاهی جهت کنترل این سندروم روان‌پزشکی شده است. با توجه به گرایش مردم به استفاده از داروهای گیاهی و خواص ضد افسردگی و آرام‌بخشی گیاهان دارویی و نتایج مطالعه‌های انجام‌شده، امکان استفاده از گیاهان دارویی در بیماران افسرده، به‌منظور کسب نتایج درمانی ضد افسردگی بیشتر و کاهش عوارض دارویی ناشی از مصرف برخی داروهای شیمیایی ضد افسردگی مطرح می‌گردد. لذا جهت بهبود جایگاه ارزشمند مواد مؤثره گیاهی در کنترل اختلالات افسردگی پیشنهاد می‌شود کار آزمایشی‌های بالینی بیشتری برای روشن‌تر کردن پروفایل بی‌ضرری، فراهمی زیستی و اثربخشی این داروها انجام گیرد. درمان این اختلال به‌طور عمده با داروهای ضد افسردگی و مداخلات روانی اجتماعی و در موارد شدید استفاده از تشنج برقی است (Sublette et al. ۲۰۰۶)، شناسایی و بررسی اثرات آن‌ها و کاهش عوارض ناشی از داروهای شیمیایی و اقدامات تهاجمی، مفید خواهد بود. با توجه به اینکه در طب سنتی گیاهان مختلفی جهت آرام‌بخشی و کاهش اضطراب ذکر شده لذا پژوهش‌های مختلفی در این زمینه انجام‌نگرفته است.

منابع و مراجع

- [1] Abdullahzadeh, M. and Najji, S. A. (2014) 'Effect of Chamomile extract on sleep quality of the elderly', Evidence
- [2] Akhondzadeh, S. (2007) 'Herbal medicines in the treatment of psychiatric and neurological disorders' in Low-Cost
- [3] Approaches to Promote Physical and Mental Health, Springer, 119-138.
- [4] Akhondzadeh, S., Kashani, L., Fotouhi, A., Jarvandi, S., Mobaseri, M., Moin, M., Khani, M., Jamshidi, A. H.,
- [5] Baghalian, K. and Taghi zadeh, M. (2003) 'Comparison of Lavandula angustifolia Mill. tincture and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized trial', Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry,
- [6] Azaizeh, H., Saad, B., Cooper, E. and Said, O. (2010) 'Traditional Arabic and Islamic medicine, a re-emerging
- [7] health aid', Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 7(4), 419-424.
- [8] Browne, C. A. and Lucki, I. (2013) 'Antidepressant effects of ketamine: mechanisms underlying fast-acting novel
- [9] antidepressants', Frontiers in pharmacology, 4, 161.
- [10] D'Amelio Sr, F. S. (1998) Botanicals: A phytocosmetic desk reference, CRC Press.
- [11] Duman, R. S. and Voleti, B. (2012) 'Signaling pathways underlying the pathophysiology and treatment of
- [12] depression: novel mechanisms for rapid-acting agents', Trends in neurosciences.
- [13] Farzin, D., Fathiazad, F. and Fazellian, M. (2013) 'Antidepressant effect of methanolic ginger extract in diabetic
- [14] mice using forced-swim test', Journal of Mazandaran University of Medical Sciences..
- [15] Hajhashemi, V., Ghannadi, A. and Sharif, B. (2003) 'Anti-inflammatory and analgesic properties of the leaf extracts
- [16] and essential oil of Lavandula angustifolia Mill', Journal of ethnopharmacology, 89(1), 67-71.
- [17] HASHEMI, S. F., NAMJOU, A., GHASEMI, P. A., LORIGOOINI, Z, RAFIEIAN, K. M. and GHOLAMI, A. M.
- [18] (2017) 'Antidepressant-like effect of Lavandula angustifolia Mill and Citrus aurantium Duh essential oils with forced swimming test in reserpinized mice balb/c'.
- [19] Kaplan, H.I. and Sadock, B.J. (1988) Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry, Williams.