گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۲۳۱۲
دوشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۰ ۸:۰۷

درمان افسردگی یائسگی با یک داروی گیاهی

"افسردگی"، یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که زنان پس از ورود به دوران یائسگی به شکل رنج‌آوری با آن مواجه می‌شوند. محققان کشور برای مقابله با این پدیده، استفاده از گیاه دارویی ریحان را توصیه کرده‌اند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، "یائسگی" یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی زنان محسوب می‌شود. در دهه‌های اخیر با افزایش امید به زندگی در جهان حدود ۹۵ درصد جمعیت زنان وارد دوران یائسگی می‌شوند. بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۵ در ایران، تعداد زنان گروه سنی ۴۵ تا ۶۵ سال حدود ۷ میلیون نفر برآورد شده است. در دوران یائسگی تغییرات هورمونی می‌توانند منجر به بروز عوارض متعددی شوند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، افسردگی است. افسردگی بیماری مزمنی است که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت بیشتر از ۲۶۰ میلیون نفر در دنیا به آن مبتلا هستند. افسردگی به گفته متخصصان، عوارضی مانند کاهش انرژی، خلق افسرده، اختلال خواب، اختلال در تغذیه، احساس بیهودگی و بی‌ارزشی، بازدهی منفی فرد در روابط اجتماعی خانوادگی و ایجاد فشارهای عاطفی و روحی روانی و فقدان لذت بردن از زندگی را به دنبال دارد.
میزان ابتلای زنان به افسردگی دو برابر مردان است و در بین دوره‌های مختلف زندگی زنان، افسردگی در دوران یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی شایع‌تر است. برای کاهش علائم افسردگی از داروهای خانواده مهارکننده سروتونین استفاده می‌شود. اما استفاده از این داروها به بروز عوارضی چون تهوع و استفراغ، اختلال عملکرد جنسی و بی‌خوابی منتهی می‌شود و بر همین اساس تلاش برای یافتن داروهای طبیعی‌تر ادامه دارد.
محققانی از دانشگاه علوم پزشکی مشهد در همین راستا، اقدام به انجام پژوهشی کرده‌اند که در آن، تأثیر کپسول خوراکی عصاره برگ ریحان بر افسردگی زنان یائسه مورد بررسی واقع شده است.
این مطالعه بر روی ۶۰ زن یائسه مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی درمانی مشهد انجام شده است. نیمی از این زنان به‌مدت یک ماه روزی یک عدد کپسول ۵۰۰ میلی‌گرمی عصاره برگ ریحان دریافت کردند و سپس وضعیت افسردگی آن‌ها با گروه دیگر با روش‌های علمی و آماری مقایسه شد.
نتایج این بررسی‌ها نشان داد که مصرف کپسول عصاره برگ ریحان می‌تواند به‌خوبی منجر به کاهش نمره افسردگی در زنان یائسه شود و گیاه دارویی فوق، تأثیری قابل قبول در کاهش عارضه مورد اشاره در زنان سپری کننده دوران یائسگی دارد.
دراین‌باره، حمیده حسینی، محقق دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و همکارانش می‌گویند: «استفاده از کپسول حاوی عصاره گیاه دارویی ریحان به دلیل این‌که دسترسی به آن آسان بوده و از نظر هزینه مقرون‌به‌صرفه است و از طرفی عوارض نامطلوب داروهای شیمیایی را ندارد برای بهبود افسردگی زنان در دوران یائسگی توصیه می‌شود».
بر اساس اطلاعات این پژوهش، ریحان، گیاهی دارویی و معطر از خانواده نعناعیان است که علاوه بر مصارف خوراکی و ادویه‌ای، دارای تأثیرات دارویی مناسبی نظیر ضد دردی، آنتی‌اکسیدانی، تقویت‌کننده سیستم ایمنی، خواب‌آوری و آرام بخشی و همچنین خواص ضدافسردگی و ضد اضطرابی است.
حسینی و همکارانش برای تکمیل پروژه پژوهشی خود اظهار داشته‌اند: «پیشنهاد می‌شود که در مطالعات بعدی، میزان ماندگاری اثر کپسول ریحان پس از قطع مصرف آن مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد و بر این اساس توصیه‌های دارویی دقیقی تجویز شود».
این یافته‌ها را مجله «زنان، مامایی نازایی ایران» وابسته به معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد و انجمن متخصصین زنان مامایی نازائی ایران منتشر کرده است