

تأثیر چای شمعدانی بر علائم یائسگی سمیرا شهباززادگان^{*1}

چکیده

زمینه و هدف: افزایش امید به زندگی در زنان و وجود عوارض و مشکلات زیاد دوران یائسگی و عوارض درمان با هورمون‌ها، باعث اقداماتی جهت بهبود کیفیت زندگی خانم‌های یائسه شده است. از طرفی به دلیل خواص درمانی گیاه شمعدانی و اثرات مثبت آن بر علائم یائسگی و با توجه به رایج بودن استفاده از برگ‌های شمعدانی برای خوشبو کردن چای این مطالعه با هدف بررسی تأثیر چای بر علائم یائسگی انجام شد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی با طراحی قبل و بعد انجام شد. تعداد 30 نفر خانم یائسه به صورت نمونه‌گیری در دسترس مورد بررسی قرار گرفتند. قبل از شروع مطالعه برخی از علائم یائسگی (اضطراب، گرگرفتگی، بی‌خوابی، سردرد، ضعف، تپش قلب و سایر) در مدت یک هفته ثبت شدند. مداخله به صورت استفاده از چای شمعدانی به میزان دو فنجان در روز به مدت 3 هفته بود. پس از مداخله علائم یائسگی در 2 مرحله (دو هفته و سه هفته بعد از مداخله) بررسی شدند. داده‌ها توسط روش‌های آماری توصیفی و آزمون تی زوجی و با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: میانگین سن واحدهای پژوهش 49/92 سال بود. همه‌ی واحدهای مورد پژوهش متأهل بودند، 95/8 درصد خانه‌دار و 80/1 درصد تحصیلات ابتدایی داشتند. نمره‌ی علائم یائسگی بعد از مداخله کاهش داشت (17/1 قبل از درمان، 16/8 بعد از درمان) ولی این کاهش از نظر آماری معنی‌دار نبود.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد که هر چند چای گل شمعدانی باعث کاهش علائم یائسگی شد ولی تأثیر آن معنی‌دار نبود.

واژگان کلیدی: گل شمعدانی، چای، طب مکمل، علائم یائسگی.

مقدمه:

یائسگی بیماری و ناخوشی نیست مرحله‌ای از زندگی است که توقف دائمی قاعدگی به علت از دست دادن فعالیت فولیکول‌های تخمدانی رخ می‌دهد و گذر بین دو مرحله از زندگی زنان است (1). متوسط سن شروع یائسگی سال‌های 55-48 زندگی است با توجه به افزایش امید به زندگی تقریباً یک سوم از زندگی زنان در دوران یائسگی می‌گذرد (2). از نظر فیزیولوژیک کاهش ترشح استروژن ناشی از فقدان عملکرد فولیکولی مرتبط و با علائم زیادی همراه است (3). از پیامد دوران یائسگی گرگرفتگی می‌باشد که به صورت اختلالات دوره‌ای برافروختگی، تعریق ناگهانی، قرمز شدن پوست سر و گردن و قفسه سینه، احساس شدید گرما در بدن و با تعریق فراوان خاتمه می‌یابد (1) و اغلب با لرز، تپش قلب، احساس اضطراب، احساس فشار در سر و سینه، احساس سوختن، تهوع، خفگی و عدم تمرکز وصف می‌شود (4). مطالعات ژانت کارپنتر نشان داد که گرگرفتگی بر کار، فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت، خواب، خلق‌وخو، تمرکز، ارتباط با دیگران، فعالیت‌های جنسی، لذت از زندگی و کیفیت کلی زندگی تأثیر می‌گذارد (5) در ایالات متحده شیوع

*1- نویسنده مسئول: کارشناس ارشد مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل.

Email: samirashahbazzadegan2000@yahoo.com

گرفتنی در زنان یائسه طبیعی 67 تا 82 درصد (6) و در زنان یزدی 0/79/9 گزارش شده است (7).

روش‌های موجود برای مراقبت از زنان یائسه برای اولین بار در دهه 1960 با درمان هورمونی آغاز شد. نظر به اهمیت هورمون درمانی و عوارض مختلف آن (5) زنان متقاضی کسب اطلاعات بیشتر در زمینه درمان‌های مکمل و جایگزین شدند و در حال حاضر مطالعات زیادی در مورد این درمان‌ها در حال انجام است (8). با توجه به عوارض هورمون درمانی (5) و منع مصرف مطلق آن (9) لزوم بررسی‌های بیشتر در مورد سایر روش‌ها و به خصوص روش‌های گیاهی بیش از پیش نمایان می‌شود. از داروهای غیرتجویزی برای درمان علائم وازوموتور می‌توان مکمل‌های ایزوفلاون، محصولات سویا، کوهوش سیاه و ویتامین E گیاه پاسی‌فلور یا گل ساعتی را نام برد (10). برگ‌ها و سرگل‌های گیاه سنت جان¹ به صورت طبی و عمدتاً به عنوان ضد افسردگی برای رفع اضطراب برای درمان نوسان‌های خلقی در دوران یائسگی استفاده شده است. از گیاه دیگری که در درمان علائم یائسگی به کار رفته شبدر قرمز² را می‌توان نام برد. کاوا³ گیاه بومی جنوب اقیانوس آرام برای درمان علائم یائسگی به خصوص تحریک‌پذیری، بی‌خوابی و اضطراب توصیه شده است (3).

گل عطری یا شمعدانی عطری، دارای برگ‌های معطر بوده و بوی مطبوعی دارد. این گیاه متعلق به خانواده‌ی ژرامیناسه⁴ بوده و مصارف دارویی متفاوتی برای آن ذکر شده است (11). از خواص گل شمعدانی خاصیت آنتی‌بیوتیکی (12) تسکین دهنده اضطراب، عوارض قاعدگی و یائسگی، التیام زخم‌ها، بریدگی، خراشیدگی، اگزما، هموروئید، قارچ ناخن، بی‌خوابی، واریس و ضد دیابت ذکر شده است. گل شمعدانی حاوی اگزالات، رزین، کربوهیدرات و کلسیم فراوانی است و از آن برای درمان اسهال و التیام زخم استفاده می‌کنند. دم‌کرده‌ی گل شمعدانی برای درمان بسیاری از اختلالات گوارش مفید بوده و باعث کاهش دردهای ناشی از آن می‌شود. این نوشیدنی هموروئید را التیام می‌دهد و التهابات ناشی از آن را کم می‌کند. التهاب لثه در اثر مصرف منظم دم‌کرده‌ی گل شمعدانی برطرف شده و بسیاری از التهابات حلق و گلودردها به خصوص هنگام سرماخوردگی و عفونت‌های تنفسی کاهش پیدا می‌کند. مصرف این نوشیدنی هنگام درد در قفسه‌ی سینه باعث تسکین ناراحتی شده و باعث آرامش عضلانی می‌شود. در خون‌ریزی‌های شدید زنانه نوشیدن یک تا دو فنجان از دم‌کرده‌ی گل شمعدانی امکان خون‌ریزی را کاهش می‌دهد (11-17) با توجه به افزایش امید به زندگی در زنان و وجود عوارض و مشکلات زیاد این دوران و عوارض درمان با هورمون‌ها و لزوم توجه بیشتر برای بهبود کیفیت زندگی خانم‌های یائسه و همین‌طور به دلیل خواص درمانی زیاد گیاه شمعدانی و با توجه به رایج بودن استفاده از برگ‌های شمعدانی برای خوشبو کردن چای این مطالعه با هدف بررسی تأثیر چای گل شمعدانی بر علائم یائسگی انجام شد.

¹ Hypericum perforatum

² Red clover

³ Piper methysticum

⁴ Geraminaceae

روش کار:

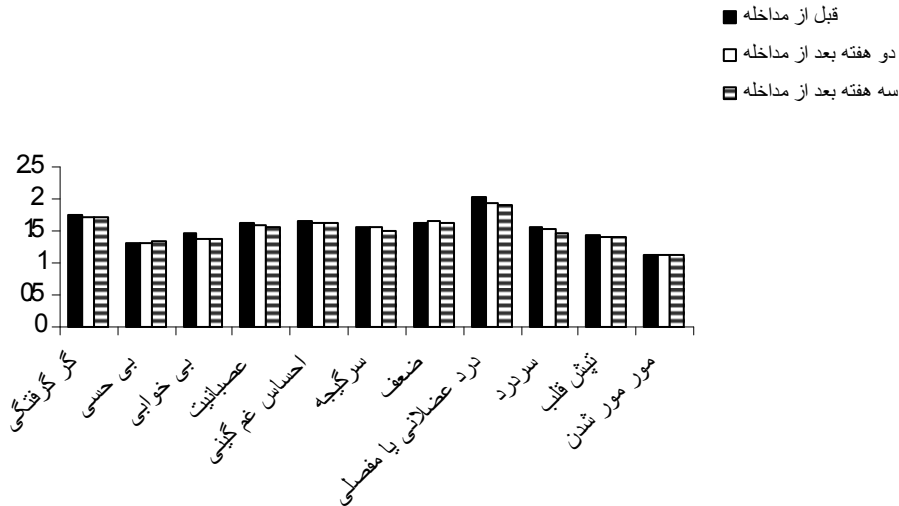
این مطالعه از نوع کارآزمایی بالینی با طراحی قبل و بعد در سال 1389 در اردبیل انجام شد. تعداد 50 نفر خانم یائسه به صورت نمونه‌گیری در دسترس مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود. قبل از شروع مطالعه علائم یائسگی ثبت شدند. علائم شامل موارد گُر گرفتگی، بی‌حسی، بی‌خوابی، عصبانیت، احساس غمگینی شدید، سرگیجه، ضعف، درد عضلانی یا مفصلی، سردرد، تپش قلب و مورمور شدن می‌باشد. هر یک از این علائم در این شاخص نمره‌ی صفر تا 3 بر اساس بدون علامت، ضعیف، متوسط و شدید می‌گیرند. (بر اساس ایندکس کوپرمین) با توجه به این که ایندکس کوپرمین به دفعات توسط پژوهشگران استفاده شده است و غالباً در میان زنان غربی، زنان هندی و جمعیت‌های آسیایی (18) و همچنین در ایران نیز این پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفته است (19) روا و پایا می‌باشد.

شرایط ورود به مطالعه شامل موارد زیر بود. داشتن سواد، حداقل یک سال از یائسگی آنان گذشته باشد، از علائم یائسگی شکایت داشته باشند، در حال استفاده از هورمون درمانی در یائسگی نباشند، دچار پرفشاری خون نباشند، مصرف‌کننده‌ی داروهای مؤثر بر گُر گرفتگی مانند کلونیدین، متیل دوپا، ورالپیرید، بلرگال، نالوکسان و تیبولون نباشند. سابقه‌ی ابتلا به سرطان نداشته باشند و وقوع یائسگی بعد از 45 سال باشد. پس از توضیح کامل مراحل و نوع تحقیق رضایت‌کتبی از خانم‌های واجد شرایط اخذ شد. مشخصات فردی و اطلاعات مربوط به یائسگی آنان ثبت گردید. زنانی که در طی پژوهش بیمار شده یا چای شمعدانی را کامل و صحیح استفاده نکرده بودند از مطالعه حذف شدند که تعداد آنان در این مطالعه 20 نفر بود. مداخله به صورت استفاده از چای شمعدانی به میزان دو فنجان در روز به مدت 3 هفته بود. چای گل شمعدانی از مخلوط دو قاشق چای‌خوری گل در یک فنجان آب جوش تهیه می‌شود. اضافه کردن برگ شمعدانی معطر در بین مردم بعضی مناطق رایج است و در طب سنتی توصیه شده که از جوشانده‌ی این گیاه و حتی پودر آن در غذا استفاده شود لذا استفاده از آن عوارض جانبی ندارد (20). پس از مداخله علائم یائسگی در 2 مرحله (دو هفته و سه هفته بعد از مداخله) بررسی شدند. 20 نفر به دلیل عدم مصرف صحیح چای از مطالعه حذف شدند. داده‌ها توسط روش‌های آماری توصیفی و آزمون تی زوجی و با استفاده از نرم‌افزار SPSS و با در نظر گرفتن $P \leq 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج:

میانگین سن واحدهای پژوهش 49/92 سال بود. همه‌ی واحدهای مورد پژوهش متأهل بودند، 95/8 درصد خانه‌دار و 80/1 درصد تحصیلات ابتدایی داشتند. میانگین نمره‌ی علائم یائسگی قبل از مداخله $1/55 \pm 0/24$ دو هفته بعد از مداخله $1/53 \pm 0/22$ و سه هفته بعد از مداخله $1/53 \pm 0/24$ به دست آمد که تفاوت معنی‌داری با هم نداشتند. شایع‌ترین علائم یائسگی به ترتیب درد عضلانی و استخوانی با میانگین 2/03، گُر گرفتگی 1/57 و احساس غمگینی 1/56 بود.

نمره‌ی مجموع علائم قبل از مداخله $17/11 \pm 4/3$ دو هفته بعد از مداخله $16/83 \pm 3/2$ و سه هفته بعد از مداخله $16/70 \pm 4/4$ بود که با وجود کاهش در مجموع نمره‌ی علائم این کاهش با آزمون تی زوجی معنی‌دار نبود. میانگین نمره‌ی علائم یائسگی قبل از مداخله، دو هفته بعد از مداخله و سه هفته بعد از مداخله به تفکیک هر یک از علائم در نمودار 1 آورده شده است. در هیچ کدام از واحدهای پژوهش عوارض جانبی خاصی دیده نشد.



نمودار 1: میانگین علائم یائسگی قبل و پس از درمان

بحث:

در این پژوهش شایع‌ترین علائم یائسگی درد عضلانی و استخوانی، گر گرفتگی و احساس غمگینی بود که این یافته مطابق با مطالعه‌ی توسلی و همکاران در سبزواری است که شایع‌ترین علائم را درد استخوانی، درد مفاصل و مشکلات روانی و بی‌خوابی و گر گرفتگی و ضعف گزارش کردند (8). در بررسی منابع مطالعه‌ی مبني بر مصرف دم‌کرده‌ی شمع‌دانی بر علائم یائسگی به دست نیامد. در مطالعه‌ی حاضر جای گل شمع‌دانی با وجود این که شدت علائم یائسگی را کاهش داد ولی تأثیر آن معنی‌دار نبود. دلیل آن احتمالاً استفاده از فقط برگ گیاه برای تهیه‌ی چای و یا دز پایین بوده است. ساراسواتی و همکاران اظهار داشتند که در طب سنتی در آفریقا از ریشه‌ی گل شمع‌دانی که در شیر جوشانده شده برای درمان طیف وسیعی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. این محققان همچنین گزارش کردند که در کشور آلمان عصاره‌ی ریشه‌ی این گیاه برای درمان انواع سرماخوردگی به عنوان داروی گیاهی استفاده می‌شود (20). در مطالعه‌ی عصاره‌ی شمع‌دانی در درمان برونشیت حاد استفاده شده و مشاهده گردیده که عصاره‌ی شمع‌دانی شدت برونشیت را از 7/1 به یک کاهش داده است همچنین اثرات سوء آن فقط در نوزادان و کودکان به صورت مشکلات گوارشی گزارش شده است (21) استیل و همکاران در دارویی که در تهیه‌ی آن از عصاره‌ی شمع‌دانی استفاده شده بود برای درمان علائم یائسگی استفاده کردند و نشان دادند که این دارو در درمان علائم مؤثر بود (22). مؤثر بودن این گیاه در این شاید به دلیل استفاده از عصاره و دز بالا می‌باشد. در مطالعه‌ی هور و همکاران ماساژ با آروماتراپی با شمع‌دانی یک بار در هفته به مدت 8 هفته موجب کاهش زیاد علائم کلیماتریک به خصوص گر گرفتگی و درد شد گرچه روشن نبود که این اثرات مثبت مربوط به ماساژ یا آروماتراپی و یا هر دو است (23). ساراسواتی و همکاران همچنین بر خصوصیات ضد افسردگی شمع‌دانی تأکید کردند (20). محققان دیگر از جمله وات و بریرز (24) و هوچیبگز و همکاران (25) گزارش کردند که شمع‌دانی برای درمان مشکلات قاعدگی، یائسگی و احتقان پستان مؤثر است.

نتیجه‌گیری:

یافته‌های مطالعه‌ی حاضر نشان داد که شایع‌ترین علائم یائسگی به ترتیب درد عضلانی و استخوانی، گر گرفتگی و احساس غمگینی بود و چای گل شمعدانی با وجود این که شدت علائم یائسگی را کاهش داد ولی تأثیر آن معنی‌دار نبود. برای بررسی بیشتر موضوع پیشنهاد می‌شود به منظور افزایش ماده‌ی مؤثره از عصاره‌ی حاصل از گیاه استفاده شود و اندام‌های مختلف این گیاه از جمله ریشه و گلبرگ‌های این گیاه به‌کار برده شود. همچنین برای افزایش دقت آزمون از تعداد نمونه بیشتری در نظر گرفته شود.

تقدیر و تشکر:

از کلیه خانم‌های شرکت‌کننده در مطالعه و همکارانی که در انجام تحقیق ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع:

- 1- Busari A Olanike. Menopause Symptoms Questionnaire (MSQ). *European Journal of Scientific Research* 2010; 1(45): 261-269.
- 2- Speroff L, Fritz MA. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. 7thed. Philadelphia: Lippincott; 2005: 643- 657.
- 3- Berek JS. *Berek and Novak's Gynecology*. 14thed. Philadelphia: Lippincott; 2007:1323- 1328.
- 4- Henderson C, MacDonald S. *Mayes midwifery*: Bailliere Tindall; 2004.
- 5- Carpenter J. The Hot flash Related Interference Score *Journal of pain and management* 2001; 22 (6): 979-989.
- 6- Lobo R, Kelsey J. *Menopause Biology and path biology*. New York: Academic press: 2000: P 472.
- 7- Tabatabaei AS. The average age of menopause in Yazd and the use of hormonal substitution therapy in Postmenopausal Women. *Journal of medical university in 1379*. Eight years, First Issue, pp: 33. [Persian]
- 8- Tvasoli F, Sharifian AJ, Vahedian M. Study of average age of menopause and prevalence complication before and after treatment. *Asrar J of Sabzevar University of medical sciences* 2002; 8 (1):10- 15. [Persian]
- 9- Lobo R. *Treatment of the post menopausal Women*. 2nd ed. Baltic more & wikins: 1999: P. 155.
- 10- Weil V, Cicigliano M, Battistin M. Herbal treatment for symptom menopause. *Hospital physician*. 2000; 35-44.
- 11- Wikipedia contributors, «Pelargonium,» Wikipedia, The Free Encyclopedia , <http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Pelargonium&oldid=> accessed November 20, 2008 .
- 12- Vardar-Unlü G, Candan F, Sökmen A, Daferera D, Polissiou M, Sökmen M, teal. Antimicrobial and antioxidant activity of the essential oil and methanol extracts of *Thymus pectinatus* Fisch. et Mey. Var. *pectinatus* (Lamiaceae). *J Agric Food Chem*. 2003 Jan 1;51(1): 63-7.
- 13- Zargari. AS. *Medicinal Plants of Iran*, Tehran University Press, Vol I, 1368: 432.
- 14- Mozaffari V. *Culture letter herbs*, Farhang moaaser. 1375. 398. [Persian]
- 15- Saeed Z, *Medical herbs*, Gafgos Press, third edition, 1376. [Persian]
- 16- Poormohammad F. Director of the Institute of medicinal plants and traditional medicine and medicine sidelines. *Act Sina* ;19 Azar 1389. [Persian]
- 17- Babosan H. <http://www.mihansalamat.com>
- 18- Eun LN, Meleis IK, Afaf I, Lee K. Cultural competence of measurement scale of menopausal. Use in reserch among Korean Women: 1999: P. 455-463.
- 19- Yaree F. Strategy. Effect of soy products on menopausal hot flashes in women. *Lorestan*

- University of Medical Sciences 1379: Second Year, pp: 43-46. [Persian]
- 20- Saraswathi J, Venkatesh K, Nirmala Baburao, Hilal MH, Rani AR. Phytopharmacological importance of Pelargonium species. Journal of Medicinal Plants Research 2011. 4 July. Vol. 5(13), pp. 2587-2598.
- 21- Matthys H, Kamin W, Funk P, Heger M. Pelargonium sidoides preparation (EPs 7630) in the treatment of acute bronchitis in adults and children. Phytomedicine. 2007;14 Suppl 6:69-73. Epub 2006 Dec 20.
- 22- Steels E, Nutr G, BApp AR, Tracey A. Reduction of symptoms associated with menopause: the efficacy of BioGest Menopause Relief Cream. Available from: www.biologichealth.net/research.../biogest_menopause-published.pdf
- 23- Hur MH, Yang YS, Lee MS. Aromatherapy Massage Affects Menopausal Symptoms in Korean Climacteric Women: A Pilot-Controlled Clinical Trial. Evid Based Complement Alternat Med. 2008 Sep; 5(3):325-8.
- 24- Watt JM, Breyer BMG. The Medicinal and Poisonous Plants of Southern and Eastern Africa, 2nd ed. Livingstone, London. 1962.
- 25- Hutchings A, Scott AH, Lewis G, Cunningham A. Zulu Medicinal Plants: An Inventory. University of Natal Press, Pietermaritzburg. 1996.

The effect of geranium tea on menopausal symptoms

Shahbazzadegan S^{1*}

Abstract

Background: The increase in life expectancy in women, the presence of complications and hardships associated with menopause, and the side effects of hormonal treatment have led to endeavors for improving the quality of life in women during the menopause period. Due to the therapeutic properties of geranium and its positive effects on menopausal complications, and noticing the use of geranium leaves in flavoring tea, this study was done to investigate the effects of geranium tea on menopausal symptoms.

Materials and Methods: This clinical trial, with a before/after design, was done on 30 menopausal women through convenience sampling. Before conducting the study, some menopausal symptoms (anxiety, hot flashes, insomnia, headache, palpitations, lethargy, and so forth) were registered for one week. The intervention included consuming two cups of geranium a day for three weeks. After this period, menopausal symptoms were evaluated at two stages (two and three weeks after the intervention). Data were analyzed by descriptive statistics and paired t-test using SPSS software.

Results: The subjects' mean of age was 49.92 years and all of them were married. Also, 95.8% of the subjects were housewives and 80.1% of them had primary school education. The menopausal symptoms score showed a reduction after the intervention (17.1% before the intervention and 16.8% after the intervention); however, it was not significant.

Conclusion: The findings of this study showed that although geranium tea decreases menopausal symptoms, this decrease is not significant.

Keywords: *Complementary medicine, geranium, menopausal symptoms, tea*

^{1*} Corresponding author: Ms in Midwifery. Ardabil university of medical sciences, Ardabil.Iran.

Email: samirashahbazzadegan2000@yahoo.com