

دیابت و نقش گیاهان دارویی در درمان آن

سهدیه رزمی زیر نظر: دکتر محمد رضا وهابی



مقدمه

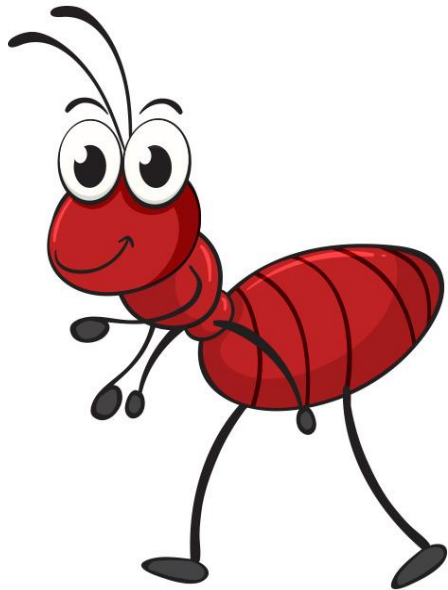


- بیماری دیابت یک اختلال متابولیک شایع می باشد که مبتلایان به آن بیش از ۵٪ جمعیت کشور را شامل می شوند.
- علت اصلی کوری در بزگسالان و نارسایی مزمن کلیه و قطع اندام های تحتانی می باشد.





• بیش از ۲۰۰۰ سال پیش گذشتگان متوجه شدند ادرار شیرین برخی افراد، مورچه ها را به خود جلب می کند و نام آن بیماری را دیابت گذاشتند.





- گلوکز یک قند ساده است که در روده از تجزیه نشاسته و قندهای دیگر درست می شود.
- انسولین یکی از هورمونهایی است که در لوزالمعده ساخته می شود.
- در دیابت شیرین تولید انسولین اشکال پیدا می کند.
- بالا بودن قند خون را هیپرگلیسمی می نامند.





دیابت
وابسته به انسولین (نوع ۱)

دیابت شیرین
غیروابسته به انسولین (نوع ۲)

انواع دیابت

دیابت نوع ۱



- دیابت وابسته به انسولین (نوع ۱) که مخصوص جوانان است و ۵۰ درصد موارد نزدیک به زمان بلوغ روی می دهد.
- شایع ترین علت آن یک بیماری خودایمنی یا یک عفونت ویروسی دوران کودکی است.
- در این بیماری سلولهای ترشح کننده انسولین در لوزالمعده بتدریج نابود می شوند.
- نشانه های دیابت نوع ۱: تشنگی مفرط، افزایش ادرار، کسالت و کاهش وزن

What is Type 1 diabetes?



دیابت نوع ۲



- دیابت شیرین غیر وابسته به انسولین (نوع ۲) در سنین بالای ۴۰ سال ظاهر می شود.
- به تدریج روی می دهد.
- در این نوع دیابت، مقدار انسولین خون بالاست.



عوامل خطر برای دیابت نوع ۲





- داروهای شیمیایی می توانند عوارض جانبی داشته باشند. شایعترین عوارض جانبی آن تهوع، کاهش وزن، نفخ شکم و اسهال است و کسانی که ناراحتیهای کبدی، قلبی و کلیوی دارند باید از مصرف آن خودداری ورزند.
- منجر به حملات قلبی، کوری، نارسایی کلیه، کاهش گردش خون در پاها می شود.





- استفاده از گیاهان دارویی از هزاران سال پیش شروع گردیده و هنوز علی رغم پیشرفت داروسازی مدرن و مصنوعی استفاده از این گیاهان مد نظر می باشد. توجه به اثرات جانبی داروهای شیمیایی باعث گردیده تا استفاده از این گیاهان در دهه های اخیر بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.





- تاکنون تاثیر مثبت بیش از ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کاهش میزان قند خون و یا کاهش عوارض ناشی از آن شناخته شده است.
- تعدادی از مشهورترین گیاهان دارویی با خواص کاهش دهنده قند خون که در منابع معتبر به آنها اشاره شده است مورد بررسی قرار می گیرد.
- قبل از مصرف آنها با پزشک معالج مشورت شود.



بولاغ اوتی، علف چشمه یا ترتیزک آبی

Nasturtium officinale R.Br.



- گیاهی است علفی و دائمی که بیشتر در چشمه ها، مجاری باریک آبها و نواحی مردابی می روید. ریشه های کوچک و سفید رنگی از ساقه این گیاه خارج شده. در جریانهای ملایم آب زندگی می کند. طول ساقه با توجه به شرایط محیطی متفاوت بوده و در جریانهای آب نسبتا عمیق و زلال تا ۲ متر هم می رسد. طعم تند و مطبوعی داشته و به عنوان سبزی خوردنی مصرف می گردد. موقع برداشت محصول زمانی است که گیاه به گل رفته باشد، زیرا در این موقع حداکثر اسانس را دارد.



- بولاغ اوتی دارای آهن، ید، منگنز، کلسیم، ویتامین A، C و D می باشد. از بولاغ اوتی همچنین به عنوان داروی ضد اسکوربوت (کمبود ویتامین C)، خلط آور، اشتها آور، مدر، تصفیه کننده خون، مقوی معده، نیرو دهنده و تب بر استفاده می نمایند. مطالعات دانشمندان نشان داده است که مصرف این گیاه، باعث کم شدن مقدار قند ادرار مبتلایان به بیماری قند میشود. استفاده از بولاغ اوتی برای درمان دیابت در آذربایجان به وفور دیده می شود.

گزنه (*Urtica dioica* L.)



• اندام‌های هوایی گزنه پوشیده از تارهای مخروطی شکل و گزنده است و چون پس از لمس کردن، محتویات سوزآور غده زیر آن، در پوست بدن وارد می‌گردد، ایجاد سوزش و ناراحتی می‌کند. قسمت‌های مورد استفاده گزنه، برگ‌های تازه، ریشه و شیره حاصل از آن است. دانه آن نیز کم و بیش مصرف دارویی دارد. از گزنه برای تغذیه نیز استفاده می‌شده است. با استفاده از این گیاه به عنوان ملین، مدر، رفع دل درد، معالجه خونریزی و رفع سرماخوردگی، اثر شفا بخشی دیده شده است.

• در صورتی که یک مشت برگ خرد شده گزنه را در ۲۰۰ گرم آب به مدت ۵ دقیقه جوشانده و ۳ مرتبه در شبانه‌روز مصرف کنیم، داروی کمکی بسیار مفیدی برای درمان دیابت به شمار می‌رود.



پیاز (*Allium cepa* L.) و سیر (*Allium sativum* L.)



• مصرف پیاز و سیر موجب کاهش قند خون می‌شود. ترکیبات فعال گوگردی در پیاز و سیر نقش اصلی در کاهش قند خون ایفا می‌کند. اگرچه فلاونوئیدها و دیگر ترکیبات موجود در آنها نیز ممکن است موثر باشند. آلیل پروپیل دی‌سولفید موجود در پیاز، با انسولین در پیوند با گیرنده انسولین در کبد، که مسئول خنثی کردن انسولین می‌باشد رقابت می‌کند و در نتیجه موجب افزایش غلظت انسولین آزاد در خون می‌شود. تجویز آلیل پروپیل دی‌سولفید و آلیسین به بیماران دیابتی موجب کاهش قابل ملاحظه‌ای در خون و افزایش میزان انسولین خون آنها شده است. تاثیر پیاز و سیر در کاهش کلسترول و فشار خون بالا موجب شده است که تجویز آنها در بیماران دیابتی مبتلا به چربی و فشارخون بالا، مورد توجه قرار گیرد.

شنبليله : *Trigonella foenum graecum* L.



- شنبليله گیاهی علفی از خانواده بقولات می باشد.
- از دانه این گیاه به عنوان ادویه و از برگ آن به عنوان سبزی استفاده می کنند.
- دانه گیاه شنبليله دارای اثرات مختلفی از جمله ضد دیابت، مدر، ضدنفخ، ضداسهال و ضد روماتیسم است. شنبليله از سبزی های مفیدی است که در تغذیه مورد استفاده قرار میگیرد. شنبليله یکی از سالم ترین و کارآمدترین گیاهان ضد دیابت است.

- شنبليله در انسان رسپتورهای انسولین را افزایش می دهد. دانه های شنبليله دارای اثرات ضد دیابتی قابل ملاحظه ای است.

- فیبر گیاهی موجود در دانه که محلول در آب است موجب کاهش قند خون می شود. همچنین ترکیبات دیگری مانند اسیدهای آمینه موجود در پودر دانه شنبليله، علاوه بر کاهش قند خون، موجب کاهش غلظت کلسترول تری-گلیسرید خون می شود.



چای (*Camellia sinensis* L.)



- ترکیبات با خواص آنتی‌اکسیدانی را دارد. در چای سبز این خواص موجب بهبود متابولیسم قند در حیوانات آزمایشگاهی موجود می‌شود. مصرف روزانه یک و نیم گرم پودر چای سبز خشک برای بهبود تحمل و متابولیسم قند در بیماران دیابتی توصیه شده و دوز معرفی چای سبز برای بیماران دیابتی دو فنجان چای دم کرده در روز می‌باشد.

- چای همچنین مقوی معده، ضد تشنج و معرق، تقویت کننده اعصاب، نرم کننده سینه و مدر، آرامبخش، ضد اسهال خونی و محرک قلب و مغز است. همچنین مصرف چای خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت را کاهش می‌دهد.

- مهمترین ماده موثری که از این بیماری‌ها جلوگیری کرده و یا آنها را درمان می‌کند، فلاونوئیدها هستند که به مقدار زیادی در چای سیاه موجود هستند یکی از این فلاونوئیدها، میرستین است. میرستین می‌تواند در بیماران دیابتی غیروابسته به انسولین، که گیرنده‌های انسولینی در غشا سلول‌هایشان دچار اشکال شده یا وجود ندارد، اثر درمانی داشته باشد.



هندوانه ابو جهل *Citrullus Colocynthis* (L.) Schrad.



- هندوانه ابو جهل که به حنظل معروف است در طب سنتی در درمان یبوست و کنترل افزایش قند تجویز می شود. تجویز دوز بالای این گیاه دارویی موجب اسهال، دل پیچه درد ناک و در دوز بالاتر موجب اسهال خونی در انسان می شود. هندوانه ابو جهل موجب افزایش تولید انسولین از سلول های لوزالمعده می شود و اثربخشی تجویز هندوانه ابو جهل در محافظت از سلول های لوزالمعده گزارش شده است.

- خواص آنتی اکسیدانی و مهار اکسیداسیون چربی توسط هندوانه ابو جهل موجب بهبود اختلالات متابولیسمی در بیماران دیابتی می شوند.



گالگا *Galega officinalis*



• گیاه گالگا سالها در اروپا جهت درمان دیابت مورد مصرف قرار بوده است . خاصیت کاهندگی قند خون این گیاه به دلیل حضور گوانیدین های موجود در برگهای آن می باشد که پایین آورنده قند است . این گیاه با جلوگیری از جذب قند در روده موجب کاهش قند خون می گردد . با توجه به اثرات پایین آورنده قند خون و تنظیم آن در بیماری دیابت از آسیب شبکیه چشم و آسیب های کلیوی جلوگیری می نماید. با توجه به کاهش جذب قند در روده ، علاوه بر کاهش قند خون ، کاهش وزن و توده چربی نیز مشاهده می شود.



Eryngium billardieri خارزن بابا، چرخه، بوقناق



- طبیعت گیاه بوقناق معتدل رو به گرم است.
- گیاه بوقناق خاصیت ضد سم دارد و برای پاک سازی کبد از سموم و بازکردن مجاری کبد بسیار مفید می باشد. این عرق برای فعالیت بهتر آنزیم های کبدی مفید است.
- عرق این گیاه موجب تحریک ترشح انسولین از لوزالمعده می گردد و ترشح انسولین را افزایش می دهد و به کاهش قند خون کمک می کند. بیماران دیابتی باید هر ۴ ساعت یک استکان عرق بوقناق را میل کنند تا از اثرات معجزه آسای آن در درمان تدریجی دیابت بهره ببرند.

نتیجه گیری



- از آنجایی که مواد طبیعی اثرات جانبی کمتری نسبت به مواد شیمیایی دارند و در دسترس بودن و استفاده از آنها بدون تجویز پزشک راحت تر صورت گرفته و همچنین اثرات محافظتی گیاهان دارویی در برابر بیماری‌های قلبی، عروقی مشخص می‌باشد. استفاده از آنها عوارض چندانی را نخواهد داشت. ولی توصیه می‌گردد برای جلوگیری از عواقب احتمالی مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی، نظر پزشک معالج در نظر گرفته شود. از سوی دیگر رعایت رژیم غذایی مناسب، ورزش و استفاده از مکمل‌های غذایی بهترین راه حل جهت جلوگیری از آسیب‌های دیابت به شمار می‌رود.

با تشکر از توجه شما

