



بررسی تأثیر گیاهان دارویی بر اختلالات خواب زنان یائسه: یک مطالعه مروری

شکوفه روشن چسلی

دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران، Shokofeh.r@yahoo.com

چکیده - مقدمه: یکی از شایع ترین مشکلات زنان یائسه، اختلال خواب می باشد که درمانهای متعددی برای رفع این مشکل بیان شده است. یکی از پرکاربردترین روشها، استفاده از طب گیاهی است. لذا مطالعه حاضر با هدف مروری بر تأثیر گیاهان دارویی بر اختلالات خواب زنان یائسه انجام شد.

روش کار: در مطالعه مروری حاضر، مقالات نمایه شده در پایگاههای اطلاعاتی SID, Magiran, IranMedex, PubMed و Google Scholar بدون محدودیت زمانی مورد بررسی قرار گرفتند. براساس معیارهای ورود و خروج در مجموع ۱۳ کارآزمایی بالینی وارد مطالعه شدند. یافتهها: با توجه به نتایج به دست آمده اکثر مقالات تأثیر مثبت داروهای گیاهی بر اختلالات خواب زنان یائسه را گزارش کردند. نتیجه گیری: با توجه به مقالات منتشر شده، به نظر می رسد می توان بادرنجبویه، سنبل الطیب و بابونه را در درمان اختلال خواب زنان یائسه پیشنهاد کرد اما جهت اظهار نظر قطعی نیاز به مطالعات بیشتر و بررسی عوارض داروهای گیاهی می باشد. کلید واژه- یائسگی، منوپوز، اختلالات خواب، علائم یائسگی، داروهای گیاهی

مقدمه

گیجی، خستگی و تحریک پذیری می شوند (۸، ۹). در این میان یکی از شایع ترین مشکلات آنها اختلال خواب است؛ به طوری که شیوع اختلال خواب در زنان یائسه تا ۶۵٪ گزارش شده است و یکی از دلایل اصلی مراجعات زنان یائسه به مراکز درمانی است (۱۱-۹).

برخی از رویکردها جهت درمان و مدیریت اختلالات خواب شامل: هورمون درمانی، رفتار درمانی، آموزش ریتم روزانه و داروهای گیاهی است. که امروزه با توجه به عوارض جانبی داروهای شیمیایی، هزینه گزاف تهیه مواد اولیه این داروها، مقبولیت پایین داروهای شیمیایی در بین مردم و منع مصرف این داروها در برخی افراد و از طرفی گرایش مشتاقانه عمومی به استفاده از داروهای گیاهی، تنوع بالا و عوارض جانبی ناچیز آنها، باعث گرایش محققین به انجام مطالعه بر روی داروهای گیاهی شده است (۱۴-۱۲). با توجه به افزایش جمعیت زنان یائسه و شیوع بالای اختلال خواب در این افراد و از طرفی گرایش عمومی به استفاده از داروهای گیاهی، مطالعه مروری حاضر با هدف بررسی تأثیر گیاهان دارویی بر اختلال خواب زنان یائسه انجام شد.

روش تهیه مقاله

جهت انجام این مطالعه مروری، جستجو در پایگاههای اطلاعاتی انگلیسی و فارسی PubMed, IranMedex, Magiran, SID و

یائسگی یک پدیده طبیعی و فیزیولوژیک است (۱) و به معنای اتمام دوران باروری طبیعی یک زن است که از لحاظ بالینی پس از ۱۲ ماه آمنوره یا قطع قاعدگی اتفاق می افتد (۲) و از لحاظ آزمایشگاهی قطع قاعدگی همراه با کاهش استروژن خون و افزایش میزان هورمون محرک رشد فولیکول بیشتر از ۴۰ میلی یونیت در هر لیتر است (۳). سن متوسط یائسگی در جهان، ۵۱ سالگی و بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی متغیر است (۴).

بدلیل افزایش امید به زندگی، تعداد زنان یائسه رو به افزایش است بطوریکه براساس پیش بینی سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۳۰، تعداد کل زنان یائسه به ۱/۲ میلیارد نفر خواهد رسید و نسبت زنان یائسه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به ترتیب ۲۴ و ۷۶ درصد خواهد بود (۵). همچنین سازمان مدیریت و برنامه ریزی ایران نیز پیش بینی نموده که تا سال ۲۰۲۱ حدود ۵ میلیون نفر زن در سن یائسگی زندگی خواهند کرد (۶). از یک سو تعداد فزونی جمعیت زنانی که این دوره را سپری می کنند و از سوی دیگر تغییرات فیزیولوژیک این دوران اهمیت توجه به ابعاد مختلف سلامت زنان یائسه را ضروری می سازد (۷). چون کاهش شدید میزان هورمونهای تخمدان به ویژه استروژن در این دوران، منجر به بروز علائم متعددی از جمله گرگرفتگی، تعریق شبانه، تپش قلب، سر درد،