

داروی آنیسون و فواید آن برای خانم ها

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۴/۱۳



به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از بهداشت نیوز، دارویی با منشاء گیاهی به نام آنیسون طی مطالعه‌ای در پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم مورد بررسی قرار گرفته که نشان داد که می‌تواند در کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی، تاثیر داشته باشد.

سندروم پیش از قاعدگی اختصاراً PMS یک بیماری بسیار شایع است به طور تخمینی از هر چهار زن، سه نفر برخی از علائم سندروم پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند.

علائم این سندرم مشتمل بر بروز اختلالات در احساسات، سلامت جسمی و رفتار زنان در روزهای خاصی از چرخه قاعدگی، به عبارتی درست قبل از شروع قاعدگی است که روی کیفیت زندگی آنها تاثیر می‌گذارد.

علت دقیق سندروم پیش از قاعدگی ناشناخته است، اما عوامل متعددی می‌توانند این وضعیت را تشدید کنند. تغییرات دوره ای در هورمون ها، تغییرات شیمیایی در مغز و افسردگی.

این سندروم همراه با خود علائم عاطفی و احساسی دارد؛ تنش یا اضطراب، حالت افسردگی، گریه، نوسانات خلقی و تحریک پذیری یا خشم، تغییرات اشتها و هوسهای غذایی، مشکل در به خواب رفتن (بی خوابی)، دوری از اجتماع و گوشه گیری، مشکل در تمرکز و تغییر در میل جنسی از جمله این علائم است.

همچنین در دسته علائم فیزیکی می‌توان مواردی همچون درد مفاصل و عضلات، سردرد، خستگی، افزایش وزن مربوط به احتباس مایعات، نفخ شکم، حساسیت سینه ها، افزایش آکنه، یبوست یا اسهال و عدم تحمل الکل را شاهد بود.

علائم در یک الگوی قابل پیش بینی ظاهر و تکرار می‌شوند. اما کمیت تغییرات جسمی و احساسی که با سندروم پیش از قاعدگی تجربه می‌کنید، ممکن است از کمی قابل توجه تا شدید، متفاوت باشد.

با این حال، زنان نباید اجازه دهند این مشکلات کنترل زندگی آنها را به دست بگیرند. درمان و تغییر شیوه زندگی می‌تواند به کاهش علائم و نشانه های سندروم پیش از قاعدگی کمک کند.

دارویی با منشاء گیاهی به نام آنیسون طی مطالعه‌ای در پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم مورد بررسی قرار گرفته که نشان داد که می‌تواند در کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی، تاثیر داشته باشد.

دکتر فهیمه رضانی تهرانی رییس مرکز تحقیقات اندوکرینولوژی باروری پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مجری این طرح مطالعاتی در خصوص این طرح به خبرنگار ایرنا توضیح داد: در این مطالعه به دو گروه از دختران واجد شرایط کپسول های حاوی این دارو و دارونما که به لحاظ شکل و اندازه تفاوتی با داروی اصلی نداشتند داده شد.

این استاد دانشگاه یادآور شد که هیچ یک از دو گروه از محتویات کپسولی که دریافت کرده اند، اطلاعی نداشته اند.

مجری این مطالعه اظهار کرد که پس از دو ماه مداخله در هر گروه درمان با آنیسون نسبت به گروه مصرف کننده دارونما، شدت علائم سندروم نسبت به قبل از درمان کاهش نشان داده است.

این پژوهشگر تاکید کرد: هرچند نتایج این مطالعه نشان داد که به نظر می رسد آنیسون در مقایسه با دارونما می تواند شدت علائم سندروم را کاهش دهد ولی مطالعات بیشتری در جمعیت های مختلف و با مقادیر گوناگون این گیاه برای نشان دادن اثرات بر سندروم پیش از قاعدگی نیاز است.

آنیسون که در طب سنتی به آن بادیان رومی هم می گویند دارای برخی ترکیبات شیمیایی است که مشابه استروژن در بدن زنان عمل می کند.

پزشکان می گویند زنان گاهی اوقات می توانند با تغییر در نحوه غذا خوردن، ورزش کردن و کنترل زندگی روزمره خود علائم سندروم پیش از قاعدگی را کنترل کنند یا آنها را کاهش دهند.

خوردن وعده های غذایی کوچکتر به تعداد بیشتر برای کاهش نفخ و احساس سیری، محدود کردن مصرف نمک و غذاهای شور برای کاهش نفخ و احتباس مایعات، اجتناب از مصرف کافئین و الکل و از سوی دیگر توصیه به مصرف میوه ها، سبزیجات و غلات کامل، غذاهای غنی از کلسیم یا مکمل کلسیم روزانه.

همچنین توصیه مهم دیگر پزشکان به زنانی که از سندروم پیش از قاعدگی رنج می برند، گنجاندن حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در برنامه روزانه خود است.