أعراض سن اليأس وعشبة Ginseng د. أنس طويلة

مسابقة أفضل مقالة علمية

مقالات كلية طب الأسنان

أفضل مقال - كلية طب الأسنان
أفضل مقال - كلية الصيدلة
أفضل مقال - كلية الهندسة (معلوماتية ، اتصالات)
أفضل مقال - كلية الهندسة المدنية
أفضل مقال - كلية هندسة العمارة
أفضل مقال - كلية العلوم الإدارية و المالية

الكاتب : د. أنس طويلة

ملخص

تُعد ظاهرة سن اليأس Menopause من الظواهر الفيزيولوجية الطبيعية ويُطلق عليها بالشيخوخة الإنجابية، يعود سببها الأساسي العامل الوراثي، وثمة أسباب أخرى لهذه الظاهرة مثل استئصال المبيضين Etiology، أو التداوي بالعلاج الكيميائي، أو الإشعاعي، لمرضى الأورام الخبيثة والتي تؤدي إلى نوع آخر لطرق عقم سن اليأس المُبكر، كلا النوعين يشتركان بأعراض معينة مثل: فقدان الرغبة الجنسية، ارتفاع الحرارة، آلام في الثديين، قلق من الصداع النصفي؛ وقد أجرت أبحاث عدة للتخفيف من هذه الأعراض باستخدام العلاجات التجارية HRT إلا أن آلية الإرتقاء بحقوق تجاوزت مناقعها بتبعية الهورمونات الجنسية، لذلك تم السعي بالبحث عن البدائل الطبيعية باستخدام الطب البديل بغية تحقيق التوازن الطبيعي بين هرمونات الجسم. ومن أهم البدائل الطبيعية جذور عشبة الجنسنغ الكوري، الأحمر ginseng Panax.

الكلمات المفتاحية: سن اليأس/الشيخوخة الإنجابية/جذور الجنسنغ/الهورمونات الجنسية

مقدمة

في أوائل القرن الماضي تم لتجلي الوظيفة من ظاهرة أعراض سن اليأس Menopause بشكل جلي وبواضح، لكن ومنذ زمن ليس ببعيد أصبحت الوظايف من هذه الظاهرة صورية ملحة خاصة مع إرتفاع المعدل الوسطي لعمر الانسان، إذ تحدث لدى جوالي نصف السنة الثاني بإوزن متوسط أعمارهن بين 45-51 سنة، وبعود السبب الرئيس لسن اليأس هو العامل العالمي (وراثي) وثطلق عليه سن اليأس الطبيعي أو الشيخوخة الإنجابية، كما تعد جانب مرضية Etiology كاستئصال المبيضين، أو التداوي بالعلاج الكيميائي، أو الشعاعي [1]. مؤدياً أيضا إلى سن اليأس وتدعى سن اليأس المبكر، وقد تختلف أعراضه عن أعراض سن اليأس الناتج عن الشيخوخة.

من هذه الأعراض:

أكثر من 80٪ من النساء يعانين من هبات حرورية، تظهر في البداية كحرارة في أعلى الصدر والوجه، ثم تنتشر في جميع أنحاء الجسم؛ مع استمرارها من 2-4 دقائق ترافق مع تعرقات، وخفقان القلب، وقشعريرة البرد، تحدث هذه الأعراض عدة مرات في اليوم إذ أنها تؤرد في ساعات الليل، وتمتد هذه الظاهرة لمدة 5-4 سنوات، وقد تستمر بعد سن 70؛ كما تشتكي 60-30٪ من النساء من اضطرابات النوم بسبب هبات الحرورية [2].

من أعراضه أيضاً جفاف المهبل، وانخفاض الرغبة الجنسية، وبعود ذلك إلى انخفاض في مساكة ومرونة الغشاء المخاطي الذي يبطن المهبل مما يؤثر سلباً على انخفاض الرطوبة المهبلية عند الإثارة الجنسية مسبباً آلاماً والإتكاك أثناء الجماع، كما يقع لونه من المجمر إلى شاحب، مع تلاشي شعر العانة، كما يحل أيرو إلى الأغشية المخاطية لجهاز البول، مسبباً حرقة أثناء التبول، وزيادة حدوث الإنتانات في المسالك البولية مع انخفاض لحجم البول مرافقاً في بعض الأحيان بسلس بولي.

كما تظهر عند 50-60٪ من النساء آلاماً مفصلية خاصة عند الالواني، يعانين من الوزن الزائد، مع هشاشة عظيمة، والتي تبلغ ذيوتها في السنتي الأولتين من سن اليأس بعدها تقل حدتها في السنوات الخمس التالية، فضلاً عن ضعف توازن الجسم مما يخاير من احتمالية السقوط ومن ثم الكسور.

أعلاه إلى ذلك تظهر أيضاً آلام متقطعة في الثديين من بداية سن اليأس نتيجة احتقانهن؛ كما تظهر اضطرابات في الأنسجة الكولجنيية في أدمة الجلد مسبباً بذلك ظهور تجاعيد فيها.

ويلاحظ أيضاً ازدياد آلام الصداع النصفي (الشقيقة)عند 20٪ خاصة عند النساء يعانين مسبقاً منه أثناء الدورة الشهرية؛ فضلاً إلى تزايد احتمالية الإصابة بالاكتئاب خاصة عند اللواتي يعانين بشدة من الاكتئاب مع تشوشات ذهنية، وضعف في الإدراك، مع تشوشات بالذاكرة لنتيجة اضطرابات فيزيولوجية عصبية هرمونية.

كما تتعدى أعراض سن اليأس إلى تغيرات نسب الدهون في الدم إذ يرتفع فيه الكولسترول السيء منخفض الكثافة (LDL) وينخفض فيه الكولسترول الجيد عالي الكثافة(HDL) مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض تالوعية الدموية والشرايين القلبية [3,4].

يعود سبب هذه الأعراض إلى تغيرات هرمونية مبيضية متمثلة بالهورمونات Estrogens، إذ يعد المبيض غدة مختلطة الافراز Mixed Gland يُكمن دورُها داخلي الإفراز بالحريات Ovarian follicles والتي تفرز الهورمونات Estrogens المتعددة، والأجسام الصفراء Corpus luteum التي تفرز هرمون Progesterone، وكذه هدائن الهورمونات يساهمان في حدوث الرباطة والجمل، والتخخم في تظهير الدورة الطمثية Menstrual Cycle، فضلاً عن: هرمونات الغص الأمامي للغدة النخامية (هرمون المنشط للحريات FSH ، وهرمون الإباضة أو الهرمون LH) [51] الذي أي دخل يحدث بسوية هذه الهورمونات الجنسية سواءً نتيجة نقوص الحريات المبيضية الشيخوخة أو استئصال مبيض أو عقم خمياتي، أو أشعاعي، يؤثر على الانقسامات الخلوية للخلايا الحريبية المنتجة للهورمونات الاستروجينية (سي رأس مُخخ) محدثاً بذلك نقوص في الدورة المبيضية مؤثرةً على بقية الهورمونات من خلل آلية التغذية الراجعة (السلبية أو الإيجابية)Feedback mechanism ، مؤدية إلى ما يعرف بأعراض سن اليأس، علماً بأن جسم الإنسان يخضع تحت سيطرة عصبية هرمونية معاً.

الشكل (1): يوضح آلية التأنسيق بين الهورمونات المبيضية وهرمونات الوطاء والنخامية بآلية التغذية الراجعة

Copyright © 2008 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

الطرق العلاجية

في بادئ الأمر كانت العلاجات المستخدمة للحد من تلك الأعراض هرمون Estrogens التجاري، كبديل لنقص الهرمون الطبيعي (دواء ESTROFEM)، إذ أن الباحثين من كلية Québec الكندية حذرت من استخدام الهورمونات البديلة التجارية (HRT) عام 2002م [6] دراسة سريرية حول الهورمونات البديلة وجدت بقوية آثاراً جانبية خطيرة لجاوزت مناقعهما، منها: سرطان الرحم والمبيض والثدي والخثورين، وقد تعمل للسكتة الدماغية نتيجة نقص تدفق الدم إلى الدماغ، إصابة إلى الأنحطار القلبية والوعائية كالتجلطات والنوبات القلبية وارتفاع ضغط الشرياني، والنوبات المهبلية عند اضطراب وظائف الكبد، وألدم في الثدي تتعدى إلى ظهور إفرازات منه، ومداع مسلمو، وتساقط الشعر، والغثيان، والقيء، والدم في البطن، إضافة إلى ألدم الظهر، والدم في العضلات مع نوبم الساقين، والاكتئاب، والتوحة مع اضطرابات في الكظم والرؤية، والخمى، حتى الإغماء، وأصفرار الجلد والعينين وزيادة في الوزن، حتى ذلك ناتج عن عدم تقبل الجسم للهورمونات التجارية، فضلاً عن حصوة الحصول على النسبة الصحيحة للجرعة الهورمونية البديلة، مما يعرض الإنسان للمخاطرة بين الهورمونات الأخرى، المحدثاً بدلك اضطرابات هورمونية أخرى، إضافة إلى نشط الغدة المنسؤولة عن إنتاج الهرمون الطبيعي، والتكالفها مع مرور الوقت خليًا على الهرمون التجار المعض.[7,8].

لذلك التفت الباحثون إلى إيجاد آلية تتضمن التخلص من أعراض سن اليأس دون احداث تأثورات جانبية للهورمونات البديلة التجارية مع تحقيق التوازن الطبيعي بين هرمونات الجسم باستخدام النظم الطبية البديلة والتكميلية alternative medicine وقد تم استخدام العديد من الأعشاب النباتية التي نشط هرمون Estrogens أو تقلده بالنشاط الوظيفي، وليس لها تأثورات جانبية كالهورمونات التجارية [9]. ومن أهم تلك الأعشاب جذور عشبة الجنسنغ الكوري الأحمر [10].

عشبة الجنسنغ

تعد عشبة الجنسنغ من أقدم المواد الطبيعية وأكثرها إنتشاراً في طبي، حيث كانت تستخدم منذ أكثر من 7000 سنة كنوع من المنكحيات الطبيعية التي تضاف لتطعام، وسرعان ما اكتشف مفعولها السحري، إذ تمتلك القدرة على شفاء عدد كبير من الأمراض، لذلك تم تسميتها من قبل الصينين، واليابانين بالوصفة السحرية، من هنا تم تسميتها بالبوتانية Panax Ginseng ، وتعني، الدواء لكل داء، وإلى يومنا هذا، يتم اكتشاف فوائدها الطبحية المختلفة[11]. ومنذ عام 1990م تم وضع عشبة الجنسنغ ضمن قانون المنعمات العدائية؛ للّحق بمجموعة المينايتانيات والمعادن والإنزيمات حسب قانون المنعمات الفدائية OSHEA، وقانون التوسع والتثقيف الفدائي NLEA (التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية في حكومة الولايات المتحدة الأمريكية)؛ فضلاً عن تتوجو هذه العشبة بأشكل ميدانية مختلفة دأن تجفف وتوضع في أكياس كأخياس الشاي، أو على شكل كبسولات دوائية. [12]

تعيش هذه العشبة أكثر من ألف سنة، ويتم جمع محصولها بدأ في 6-7 سنوات، إذ تمتلك جدوراً طويلة غليظة متفرعة على هيئة جسم إنسان يمد سافيه وذراعيه في الهواء لذلك يُسمى عشبة جذر الإنسان، تُمنح بلون يشبه لون الجذر الأحمر، وعندما تجف يصبح لونها أميل إلى البني: تاركِ مركباتها الفعالة في جذورها المجففة [13]

الشكل (2): صور توضح عشبة بالجنسنغ مع أثمارها وجذورها

من أهم مركباتها الفعالة:

أجناس الجنسينغ Ginsenoside Triterpene: تحتوي على أكثر من 30 نوعاً معظمها يمتلك فاعلية الانحلال في الماء، ويتم امتصاصها في الأمعاء الدقيقة [14].

مركبات Saponin: تحتوي على أكثر من 25 نوعاً قابلة للانحلال في الماء[15].

مركبات Glycosides السكرونيدية: إذ تمتلك عشبة الجنسنغ والتأسكر دخورها المجففة قدرة علاجية لاضطراب مستوى الهورمونات الجنسية ذات الطبيعة الاسيروئيدية، وبالأخص هرمونات Estrogens [16,17]. وقد تبين لنا في بحث أجريناه عام 2023 [18] أن تجذور عشبة الجنسنغ قدرة على زيادة نسب الهورمونات الجنسية وتحفزها من خلال ما تمتلكه من عناصر فعالة تعمل على تحفيز افعالتها هذه الهورمونات حيث تحتوي على Glycosidesوالمعدوات من 3- ،OH-17 ،OH-11 التي تلعب دوراً بشكل غير اعتيادي في تحفيز هرمونات الغص الأمامي لغدة النخامية Pituitary Gland منشطةً بدلك ويشكل أخر خليا دنا الأساسية الحالة للمناسل Gonadotrophs التي تنتج الهرمون الحث لتطور الحريانات F.S.H وهرمون الباضة اللوتيلوني L.H. ودوجهما يؤديان إلى زيادة تحريضية (وهمًا لتلقيحة الراجعة الإيجابية)Feed-back Positive التي تم ذكرها سابقاً على الحريات المبيضية المنتجة لهرمونى الاسيراديول Esteroidal والهرمونسيرون Progesterone فسندعياً بدلك تعويض النقص الهرموني؛ فضلاً عن ذلك أن جذور عشبة الجنسنغ تمتلك عناصر أخرى فعالة تدعى أنحاض Ginsenoside وأقلهوجا حمض Rh الذي بدوره يرتبط بأحد مستقبلات الاسيروئينية في الخلية الحريبية مما يحث على تحفيز الهورثة المصبوغة عن انحطاع هرمونات الاسيروئينات لتشكل mRNA فينشطه بدلاً من الجدائل الجاهلي، الطبيعي، ليمتلئ عند توجهه في Ribosomes هرمونات الاسيروئينات ومنها هرمون الاسيراديول بالتالي تعويض هذا النقص الهرموني وكذلك الأمر في هرمون الدوجسيرون، إضافة إلى وجود التشابه في البنية الفرائية بين مجفدات أنحاض Ginsenosides وهرمونات Oestrogens إذ تحتّى، عند الأنحاض البنية الفرائية للهورمون الطبيعي، وبالتي تؤثر سبلتها الفرائية على المستقبلات الخلوية المعتضدة على الفرائي (GPCRs) بارتباطها بمستقبلات الرتحمية (تدعى مستقبلات الإسيروئينية أيضا ERalpha) مثلشطها بدلاً من هرمون Estrogens الطبيعي نفسه. لذلك يمكن لجذور الجنسنغ تعويض نقص أو غياب هرمون الإسيراديول بشكل طبيعي دون القلق من احتمال تحطاط الهورمونات الجنسية.

أخيراً ووخلاصة التجربة التي قمنا بها نصح السيدات اللواتي يقعن من سن اليأس أو أنهرض على بلوغه بتناول جذور عشبة الجنسنغ بنسبة لا تزيد عن 200mg/Kg/Day للتشبط خليا بطانة الرحم والقضاء على التجفاف والتوقف الرحمية والمهبلية والتغلب على أغلب الأعراض الناتجة عن سن اليأس، وتنشيط فيزيولوجية الجسم.

المراجع

1-Wallace A., Thomas A, and Gardner E. (2004) OVARIAN TOXICOLOGY, Patricia B.Hoyer, editor , CRC Press 248 pp.

2-Nelson H., Vesco K, and Haney E.(2006) **Nonhormonal therapies for menopausal hot flashes: systematic review and meta-analysis**. JAMA ;295(17):2057-71. PMID: 16670414.

3-Evidence-based Practice Center Systematic Review Protocol. (2012) **Menopausal Symptoms: Comparative Effectiveness Review of Therapies**. J. effective Health Care, aheq. April (3)

4-Desaulniers J. (2011) **menopause,des**. gynecologist, Centre hospitalier Fleury in Le college Québec Canada.

5-Lawrence V.(2012) **God's Design – The Glandular System, Partnering with God in Health and Wellness Series Class Seven**. J: spirit of health, 901-913.

6-Tsai A., Stefanick ML, and Stafford S.(2010) **Trends in menopausal hormone therapy use of US office-based physicians, 2000-2009**. J: Menopause ,18(4):385-92. PMID: 21127439.

7-Rossouw E., Anderson L, and Prentice L. (2002) **Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy post menopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial**. JAMA; 288(3):321-33. PMID: 12117397.

8-Prentice L., Langer R, and Stefanick L. (2005) **Combined post-menopausal hormone therapy and cardiovascular disease: toward resolving the discrepancy between observational studies and the Women's Health Initiative clinical trial**. Am J Epidemiol;162(5):404-14. PMID: 16033876.

9- Fakim A (2006) **Medicinal plants: Traditions of yesterday and drugs of tomorrow, Molecular Aspects of Medicine.** Faculty of Science, University of Mauritius, Reduit, Mauritius 27, 1–93.

10-American herbal products association safety rating system.,(2004) **erbals Complementary and Alternative.** J: Medicines. 27(2):223-228

11-The Natural Medicines Comprehensive Database. (2007) GINSENG, PANAX. Pharmacists LETTER, Stockton.

12-Heli J., Roy D, and Kalicki B. (2007) **Ginseng**. J: Pennington Nutrition Series, Division of Education from Pennington Biomedical Research Center, in Baton Rouge, Louisiana ,No 8, 2007 ,Oct.

13-رشدي، محمود.(2010) موسوعة العلاج بالأعشاب، مكتبة مشكاة الإسلامية

WWW.W4host.com/forums/forumdisplay.php

14-Leung W, and Tsai Wong A,. (2010) **Pharmacology of ginsenosides**. J: Chinese Medicine, 5:20 Pp7.

15-Lee J., Jin R., Lim C., Ji M., Choi S., Jang S, and Lee SK. (2003) **g ginsenoside-Rh1, a component of ginseng saponin, activates estrogen receptor in human breast carcinoma MCF-7 cells**. J: Steroid Biochem Mol Biol, 84:463-468.

16-Amato P., Christophe S, and Mellon PL (2002) **Estrogenic activity of herbs commonly used as remedies for menopausal symptoms.** J: Menopause, 9:145-150.

17-Liu J, Burdette E., Xu H., Gu C., Bhat L., Booth N, and Bolton L.(2001) **Evaluation of estrogenic activity of plant extracts for the potential treatment of menopausal symptoms.** J: Agric Food Chem, 49:2472-2479.

18-Taweeh A. (2023) **The Use of Ginseng to Treat Disturbances of Sexual Hormones in the Ovaries Caused by Chemical Doses of Doxorubicin (Drug).**The Scientific Journal of King Faisal University: Basic and Applied Sciences, Vol 2 Issue 24, July , ISSN: 1658-0311.