

بررسی تاثیر فیتواستروژن ها بر علائم یائسگی

های اجتماعی، اوقات فراغت، خلق و خو، تمرکز، ارتباط، فعالیت جنسی و کیفیت کلی زندگی تاثیر گذارد (۸-۹). فیتواستروژن ها ترکیبات گیاهی بوده و دارای فعالیت استروژنی هستند و سلامت این ترکیبات در درازمدت شناخته شده است (۱۰). آن ها ترکیبات غیراستروئیدی هستند. این ترکیبات گیاهی دارای اثرات استروژنی و آنتی استروژنی هستند و به سه دسته ایزوفلاون (Isoflavon)، کومستان (Coumestan) و لیگنان (Lignan) تقسیم بندی می شوند (۵). آن ها متابولیت های ثانویه ای هستند که میتوانند پاسخ های بیولوژیک در مهره داران ایجاد کنند و با اتصال به گیرنده های استروژنی آلفا و بتا ی غشای سلول، عملکرد استروژن های درون زاد را تقلید یا تعدیل کنند (۱۱). آن ها زمانی که سطح استروژن در گردش خون بالاست، دارای اثر آنتی استروژنی هستند، اما زمانی که سطح استروژن در گردش کم است، اثر استروژنی دارند (۱۲). همچنین دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند و فعالیت و بیان آنزیم های دفاعی آنتی اکسیدان را افزایش می دهند (۱۳)، و بدین صورت هستند که از نظر ساختمانی و عملکردی شبیه ۱۷بتا استرول هستند و یا اینکه اثراتی شبیه استروژن را ایجاد می نمایند (۱۴). قدرت استروژنی این ترکیبات یک هزارم تا یک ده هزارم استرادیول برآورده شده است ولی فاقد اثرات منفی استروژن های صنعتی بوده و این ترکیبات سبب جلوگیری از بروز سرطان پستان و بیماری های قلبی و عروقی می شود (۱۵). فیتواستروژن ها به طور طبیعی در تعداد بسیاری از گیاهان، میوه جات و سبزیجات وجود دارند مانند سویا، شیدر قرمز، پنج انگشتی (Vitex agnus-Castu) و رازک، پروتئین سویا، حاوی فیتواستروژن هایی نظیر ایزوفلاون های Genistein

یائسگی پدیده ای است که در زندگی همه ی زنان اتفاق می افتد. در این فرایند زنان به دوران جدیدی از زندگی پا میگذارند که همراه باعلائم و عوارض متعددی است (۱). برپایه ی تعریف سازمان بهداشت جهانی، یائسگی عبارت است از قطع عادت ماهیانه در زنان که به دلیل توقف فولیکولار تخمدان روی می دهد و به پایان یافتن دوران باروری در زن می انجامد. بدین ترتیب هرگاه زن حداقل دوازده ماه قطع قاعدگی (بدون ارتباط با حاملگی، شیردهی و یا سایر اختلالات هورمونی) داشته باشد، یائسه تلقی می شود (۲). یائسگی در اثر کاهش استروژن رخ می دهد. تحقیقات نشان داده است که استروژن به گونه ای مشخص فراوانی شدت حملات یائسگی را بهبود می بخشد و عموماً فراوانی و شدت حملات آن را کاهش می دهد (۳). درمان آن به سه دسته کلی شامل هورمون درمانی، دارو درمانی غیر هورمونی و درمان های جایگزینی تقسیم می شود (۴). در بین درمان های جایگزینی، فیتواستروژن ها جایگاه ویژه ای دارند و به کرات برای درمان علائم یائسگی پیشنهاد می شود (۵).

متوسط سن یائسگی ۵۱/۴ سال است. یائسگی بازتابی از تخلیه کامل یا به طور تقریبی کامل فولیکول های تخمدان است که منجر به هیپواستروژنمی و افزایش غلظت هورمون محرک فولیکول (FSH یا Follicle-stimulating hormone) می شود (۶). یائسگی با علائم بسیاری همراه است که اغلب آن ها در نتیجه کاهش استروژن رخ می دهند. برخی علائم عبارت است از: گرگرفتگی، اختلالات خواب، افسردگی و اضطراب، خشکی واژن، اختلال عملکرد شناختی، کاهش تراکم استخوان و بیماری های قلبی و عروقی هستند (۷). البته شایع ترین و آزار دهنده ترین این علائم گرگرفتگی است، بررسی هادر این زمینه نشان می دهد که این حالت می تواند احساس خوب و سالم بودن را برهم زند و مشکلات اجتماعی و حرفه ای برای زنان ایجاد نماید. گرگرفتگی سبب کاهش کیفیت خواب به صورت بیدار شدن های مکرر و خستگی می شود و این خود ممکن است باعث تحریک پذیری و اختلال توجه و دقت و اختلال حافظه شود و برکار، فعالیت

منابع:

- 1_Asgari F, Basiri moghadam K, Basiri moghadam M, Torabi SH, Gholamfarkhani S, Mohareri M, and et al. Age of Natural Menopause and the comparison of Incidence of its Early complication in Menopause Transition Stages in Women from Gonabad City. *Ofogh-e- Danesh GMUHS journal*. 2012;18(1):42-45
- 2_Sadathashemi M, Khalaj abedi F, Kavei B, Ghorbani R, AskariMajdabadi H, Kalaliyan H, and et al. Pattern of natural menopause women. *Semnan. Payesh Quarterly*. 2009;8(2):155-160
- 3_Grady D. Management of menopausal symptoms. *New England Journal of Medicine*. 2006;355(22):2338-47
- 4_Santen R, Loprinzi CL, Casper RF. Menopausal hot flashes. *UpToDate*. Available from: URL: [cited] <https://www.uptodate.com/contents/menopausal-hot-flashes> 2016 [cited]
- 5_Heydari L, Suhrabi Z, Sayehmiri F, Sayehmiri K. Effect of herbaceous medicines effective in hot flashes of menopause women: A systematic review and meta-analysis in Iran *J Obstet Gynecol Infertil* 2014;17(109):16-25.
- 6_Casper RF. Clinical manifestations and diagnosis of menopause. *UpToDate*. Available [cited] from: URL: <https://uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-menopause>. 2013 [cited]
- 7_Golian TS, Bazzazian S, Bakhtiarian A, Ghobadzadeh M. Effects of calci soya balance and vitagnus on menopausal symptoms. *Iran Red Crescent Med J* 2014;16(10):e13651
- 8_Aidelsburger P, Schauer S, Grabein K, Wasem J. Alternative methods for the treatment of post menopausal troubles. *GMS health technology assessment*. 2012;8(1):3
- 9_Kazemiyani A, Banaiyan SH, Parvin N, Delaram M. Valerian drug effect on menopausal hot flashes. *Shahre kord University of Medical Science Journal*. 2005;8(2):35-40
- 10_Jassim GA. Strategies for managing hot flashes. *Journal of Family Practice*. 2011;60(6):333-9
- 11_Thorup AC, Lambert MN, Kahr HS, Bjerre M, Jeppesen PB. Intake of novel red clover supplementation for 12 weeks improves bone status in healthy menopausal women. *Evid Based Complement Alternat Med* 2015;2015: (6):89-138
- 12_Levis S, Strickman-Stein N, Ganjei-Azar P, Xu P, Doerge DR, Krischer J. Soy isoflavones in the prevention of menopausal bone loss and menopausal symptoms: A randomized, double-blind trial. *Arch Inter Med* 2011;171(15):1363-9
- 13_Richard A, Rohrmann S, Mohler-Kuo M, Rodgers S, Moffat R, Guth U, et al. Urinary phytoestrogens and depression in perimenopausal US women: NHANES 2005-2008. *J Affect Disord* 2014;156:200-5
- 14_Knight DC, Eden JA. Phytoestrogens-a short review. *Maturitas J of the climacteric and postmenopause*. 1995;22:167-175.
- 15_Hakimi S, MohamadAlizadehcharandabi S, Delazar S, Abasalizadeh F, Bamdad moghadam R, Siyahi M, and et al. Effect of genugreek seeds on hot flashes in postmenopausal women. *Journal of medicinal plants*. 2006;19:9-14.

۱۶- آغه میری، ویدا-تاثیر رازک بر نشانه هی زودرس یائستگی در زنان پست منوپوز: پایان نامه کارشناسی ارشد رشته مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز 1393

و Daidzein است (۱۲). شبدر قرمز، حاوی ایزوفلاون Daidzein ، Biochanin A ، Formononetin هایی نظیر Genistein است که به گیرنده های استروژن متصل میشوند. ولی میتوانند واکنش های آگونیستی و آنتاگونیستی ضعیف با جزئی استروژن را بسته به بافت هدف از خود نشان دهند (۱۱).

گیاه پنچ انگستی (Vitex agnus-Castus) گیاهی است که در کشور های مدیترانه ای و آسیایی یافت می شود. ویتاگنوس عصاره خشک میوه ی رسیده ی این گیاه است که به صورت قرص و قطره ی خوراکی در فارکوپه ی ایران قرار گرفته است. از ویتاگنوس در مطالعات مختلف باری درمان اختلالات قاعدگی و سندروم پیش از قاعدگی به علت دارا بودن خواص استروژنی استفاده شده است (۷).

رازک گیاهی از خانواده شاهدانه و حاوی Prenylarin- genin است و قوی ترین فیتواستروژنی است که تا به امروز شناخته شده است. اثر رازک بر روی بانوان نشان دار شده مصرف قرص رازک باعث کاهش زودرس یائستگی در زنان پست منوپوز شده است. در این مطالعه هیچ گونه عارضه جانبی گزارش نشده است (۱۶).

نتیجه گیری

امروزه از دارو و مکمل های گیاهی و جایگزینی برای درمان بیماری های مختلف از جمله یائستگی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. دارو های گیاهی به علت نداشتن و یا اندک بودن عوارض جانبی نسبت به دارو های شیمیایی و سنتتیک حائز اهمیت شده اند. فیتواستروژن ها استروژن های گیاهی هستند با همان ساختار و عملکرد. در پژوهش ها نشان داده شده است که ایزوفلاون ها به لحاظ ساختاری مشابه استروژن درون زاد و به علت توانایی آن ها برای اثرات استروژنیک و آنتی استروژنیک منحصر به فرد هستند و نیز عوارض جانبی هورمون درمانی را ندارند. سرانجام برای پایش سلامت زنان و ارتقای کیفیت زندگی آن ها در دوران یائستگی، فیتواستروژن ها برای بهبود عوارض یائستگی در حوالی دوران یائستگی و پس از آن می تواند به عنوان یک درمان پیشنهادی مد نظر قرار گیرد. به این امید که میزان کیفیت زندگی زنان در این دوران حساس زندگی ارتقا یابد.