

معجونی از سه گیاه دارویی برای رهایی از زانودرد

زانودرد، شکایتی است که کمتر سالمندی آن را به زبان نمی‌آورد. این مشکل که به دنبال افزایش سن و یا عوامل دیگر به وجود می‌آید...



زانودرد، شکایتی است که کمتر سالمندی آن را به زبان نمی‌آورد. این مشکل که به دنبال افزایش سن و یا عوامل دیگر به وجود می‌آید، دردی آزاردهنده را به فرد تحمیل می‌کند که او را از ادامه فعالیت‌های عادی زندگی باز می‌دارد. اما محققان با ترکیب سه گیاه دارویی، معجونی عالی برای این درد یافته‌اند.

به گزارش ایسنا، بیماری موسوم به «استئوآرتریت» که از آن با آرتروز یا درد مفاصل نیز یاد می‌شود، یکی از دلایل اصلی نقص عملکردی در افراد است که تأثیر بسزایی بر زندگی شامل تحرک، استقلال و فعالیت‌های روزمره دارد و منجر به محدود شدن فعالیت‌های تفریحی، ورزشی و شغلی می‌شود. استئوآرتریت شایع‌ترین بیماری مفصلی است که می‌تواند منجر به درد مزمن و ناتوانی شدید بیمار شود. خشکی صبحگاهی، کاهش دامنه حرکتی مفصل، درد، سفتی و صدای زانو حین حرکات فعال زانو از ویژگی‌های مهم این بیماری هستند که نه تنها توان فعالیت بیماران را کاهش می‌دهد، بلکه به شکلی منفی بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

آن گونه که متخصصان می‌گویند، بزرگ‌ترین عامل خطر ساز این بیماری، سن است. اما فشار زیاد، ضربه‌های شدید، استفاده بیش از حد از مفصل، عدم کارایی رباط صلیبی قدامی و آسیب به مینیسک‌ها نیز می‌توانند منجر به استئوآرتریت زانو شوند. درمان این بیماری شامل درمان‌های دارویی، جراحی، درمان‌های گیاهی و تغذیه مناسب هستند. اما یافته‌ها حاکی از آن هستند که داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی که به طور معمول تجویز می‌شوند، گاهی خود سبب افزایش تخریب غضروف مفاصل در استئوآرتریت می‌شوند. از این رو بسیاری از پژوهشگران به دنبال روش‌های درمانی جدید و کاهش عوارض بیماری هستند تا ضمن اثربخش بودن، عوارض جانبی کمتری نیز داشته باشند.

در همین زمینه، گروهی پنج نفره از متخصصان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان پژوهشی را انجام داده‌اند که در آن، تأثیر یک درمان گیاهی برای این مشکل مورد بررسی قرار گرفته است. در این مطالعه، تأثیر استفاده توأم از عصاره زردچوبه، فلفل سیاه و زنجبیل بر میزان درد و عملکرد بیماران مبتلا به استئوآرتریت مزمن زانو مورد بررسی واقع شده است.

در این پژوهش، 60 بیمار مبتلا به استئوآرتریت مزمن زانو با درجه 2 و 3 مشارکت داشته‌اند که به دو گروه تقسیم شدند. برای درمان گروه اول از عصاره زردچوبه، زنجبیل و فلفل سیاه در یک کپسول تحت عنوان میکسودین استفاده شد و گروه دیگر، درمان متداول با کپسول موسوم به ناپروکسن را به صورت روزانه و به مدت چهار هفته دریافت کردند. سپس وضعیت این دو گروه با هم مورد مقایسه واقع شد.

نتایج این بررسی‌ها نشان دادند که مصرف کپسول میکسودین به صورت دو بار در روز به مدت چهار هفته، مشابه با داروی ناپروکسن می‌تواند منجر به کاهش درد و بهبود عملکرد بیماران مبتلا به استئوآرتریت مزمن زانو شود.

در این باره، نیما بحرینی، استادیار و محقق مرکز تحقیقات امنیت غذایی و گروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان و همکارانش می‌گویند: «زنجبیل به عنوان معمول‌ترین فرآورده گیاهی مورد استفاده در بسیاری از کشورها با داشتن ترکیبات فعالی نظیر جینجرول‌ها می‌تواند به کاهش التهاب و در نتیجه تسکین درد در استئوآرتریت کمک شایانی کند. همچنین زردچوبه نیز یکی از گیاهانی است که در کاهش علائم بالینی بیماری‌ها مورد توجه است. این گیاه حاوی ماده فعال کورکومین است که یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی به حساب می‌آید و خاصیت ضد التهابی دارد».

آن‌ها می‌افزایند: «علاوه بر این‌ها، از دیرباز در طب سنتی، فلفل سیاه به عنوان مسکن دردهای مختلف به کار می‌رفته است. عامل اصلی تأثیرات دارویی فلفل سیاه، آکالوئیدی به نام پایپیرین است. نتایج مطالعات حاکی از اثرات درمانی فلفل سیاه در کاهش التهاب در بیماران بوده است».

طبق یافته‌های این تحقیق که در مجله‌ای علمی پژوهشی به نام «تحقیقات نظام سلامت» منتشر شده‌اند، می‌توان

گفت که مصرف روزانه عصاره کورکومین، جینجرول و پاپیرین به مدت یک ماه می تواند منجر به بهبود درد و عملکرد افراد مبتلا به استئوآرتریت مزمن زانو شود. هرچند به اعتقاد مجریان این پژوهش، می توان در همین راستا، مطالعاتی با دوره پیگیری طولانی تر را نیز انجام داد.

مجله علمی پژوهشی مورد اشاره که این نتایج جالب توجه را منتشر کرده است، متعلق به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان اصفهان است.