

«نعناع» دارویی مکمل در درمان افسردگی

افسردگی یکی از بیماری‌های شایع روان‌پزشکی و از جمله ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات بهداشتی - روانی در میان جوامع مختلف است. پیش‌بینی می‌شود که در سال 2020 میلادی افسردگی به عنوان دومین بیماری شایع پس از بیماری‌های قلبی - عروقی قرار گرفته و 15 درصد کل بیماری‌ها را شامل شود...



افسردگی یکی از بیماری‌های شایع روان‌پزشکی و از جمله ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات بهداشتی - روانی در میان جوامع مختلف است. پیش‌بینی می‌شود که در سال 2020 میلادی افسردگی به عنوان دومین بیماری شایع پس از بیماری‌های قلبی - عروقی قرار گرفته و 15 درصد کل بیماری‌ها را شامل شود.

نتایج یک پژوهش در یاسوج نشان داد که عصاره نعناع می‌تواند به عنوان یک مکمل در درمان افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. نتایج مطالعه‌ای که با هدف تعیین تأثیر عصاره خوراکی آبی - الکلی نعناع (درمان مکمل) بر شدت افسردگی بیماران توسط دکتر محمد ذوالعدل و گروهی از همکارانش در دانشگاه علوم پزشکی یاسوج اجرا شد، نشان داد: عصاره نعناع در مقادیر 100 میلی‌گرم و 200 میلی‌گرم می‌تواند به عنوان مکمل درمان در بیماران افسرده مورد استفاده قرار گیرد، هرچند که برای تعیین دوز دقیق آن نیاز به تحقیق بیشتری وجود دارد.

گفتنی است، این پژوهش به صورت یک کارآزمایی بالینی بر روی 120 بیمار مبتلا به افسردگی مراجعه‌کننده به کلینیک شهید مفتح شهر یاسوج انجام شد. شدت افسردگی بیماران به کمک پرسشنامه بک سنجیده و بیماران به صورت تخصیص تصادفی به 5 گروه مساوی تقسیم شدند.

چهار گروه به عنوان آزمون به ترتیب مقادیر 10، 50، 100 و 200 میلی‌گرم عصاره خوراکی آبی - الکلی نعناع را روزانه به مدت 2 ماه دریافت کردند و یک گروه به عنوان پلاسبو بود که عصاره دریافت نکرد. بعد از این مدت مجدداً با استفاده از پرسشنامه بک میزان افسردگی بیماران سنجیده و با میزان افسردگی قبل از مداخله مقایسه شد.

یافته‌های پژوهش نشان داد: بالاترین میزان کاهش افسردگی به ترتیب مربوط به نمونه‌های گروه 100 میلی‌گرم و 200 میلی‌گرم بود و کمترین میزان کاهش افسردگی بعد از مداخله به ترتیب به نمونه‌های گروه 50 میلی‌گرم، گروه پلاسبو و گروه 10 میلی‌گرم اختصاص داشت.

میانگین و انحراف معیار میزان افسردگی در گروه‌های پنج‌گانه مطالعه قبل از مداخله هم‌تا بود و تفاوت معنی‌داری نداشت، در حالی که این تفاوت بعد از مداخله معنی‌دار بود.

این بررسی در مجله دانشگاه علوم پزشکی یاسوج (ارمغان دانش) به چاپ رسیده است.