

A PMS és a gyógynövények

DR. TÓTH BARBARA
GYÓGYSZERÉSZ

A jelenleg rendelkezésre álló adatok alapján a leghatásosabb és legbiztonságosabb növény a premenstruációs szindróma enyhítésére a barátcserje. A növény terméséből készült standardizált kivonat hosszabb távú alkalmazásával a PMS tünetei enyhíthetők. A nyugtató hatású növények alkalmazásával a pszichés panaszok is mérséklődhetnek. Bár a népi gyógyászatban más növényeket is ajánlanak a menstruációt megelőző tünetek enyhítésére, valamint a menstruációs vérzés csillapítására, ezen növények hatásosága tudományosan nem alátámasztott.

Milyen tünetei lehetnek a premenstruációs szindrómának?

A premenstruációs szindróma (PMS) pszichés és testi panaszokkal járó tünetegyüttes, amely a hormonálisan aktív korú nők jelentős részét (60-80%-át) érinti, közülük 5-8%-ra tehető azoknak az aránya, akik súlyos premenstruációs szindrómától szenvednek.

A tünetek igen sokfélék lehetnek, egyénenként és ciklusonként is változók, általában a vérzés kezdetekor vagy azt követően elmúlnak. A PMS-re legjellemzőbbek a pszichés panaszok, amelyek közül a leggyakrabban

- a fejfájás,
- a kimerültség,
- a levertség,
- az álmatlanság,
- az ingerlékenység
- és a depresszió fordul elő. A menstruációt megelőző napokban a szervezet visszatartja a vizet, csökken a vizelet mennyisége, ezért
- átmeneti súlygyarapodás,
- mellfeszülés
- és ödéma is kialakulhat. A PMS diagnosztizálása nem elsősorban a tünetek alapján, hanem sokkal inkább azok időbeli előfordulása és ciklikus ismétlődése alapján történik. A PMS tünetei a menstruációs ciklus második felében, leggyakrabban a menstruációt megelőző napokban jelentkeznek.

Hogyan történik a PMS diagnosztizálása?

A panaszok kezelése előtt meg kell bizonyosodni arról, hogy a tünetek hátterében a premenstruációs szindróma áll. A PMS igazolását nagyban elősegítheti a tünetek rögzítése a megjelenésük idejében, legalább két cikluson keresztül. A PMS-re jellemző a ciklusos megjelenés, azonban váratlan vagy korábban nem tapasztalt tünetek (pl. heves szívdobogásérzet, mellfájdalom) esetén érdemes más betegségeket kizárni.

A PMS-ben szenvedők jelentős része elsősorban a háziorvossal és a gyógyszerésszel együttműködve próbál megoldást találni a tünetek enyhítésére. Amennyiben azonban a PMS tünetei a kezelés ellenére sem mérsék-

lődnek, vagy a tünetek nem ciklikusan jelentkeznek, mindenképpen nőgyógyászhoz kell irányítani a beteget.

Milyen lehetőségek vannak a PMS tüneteinek enyhítésére?

A PMS tüneteinek a csökkentése komplex feladat, a kezelés egyénenként változhat. A kezelési lehetőségeket 6 fő kategóriába csoportosíthatjuk az alábbiak szerint:

- Nem gyógyszeres kezelés (pl. testmozgás, étrend, pszichoterápia)
- Szelektív szerotonin visszavétel-gátló (SSRI) antidepresszánsok
- Kombinációs fogamzásgátlók
- Vitaminok, ásványi anyagok és gyógynövények
- Műtét
- Egyéb alternatív gyógymódok

Milyen vitaminoknak és ásványi anyagoknak lehet kedvező hatásuk PMS esetén?

Számos, vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó készítményt ajánlanak kifejezetten nők számára. Ezen termékek több összetevőjéről igazolták már humán klinikai vizsgálatokban, hogy alkalmasak lehetnek a PMS tüneteinek enyhítésére. Napi 500-1000 mg kiegészítő **kalciumbevitel** néhány hónapos alkalmazást követően hatásos lehet a PMS pszichés és testi tüneteinek enyhítésére. Újabb vizsgálatok szerint a kalciumot előnyös lehet 100 mg **B₁-vitammal** kombinálni a kedvezőbb hatás elérése céljából. A **B₆-vitamin** premenstruációs panaszokra gyakorolt hatását is számos klinikai vizsgálatban tanulmányozták, és azt találták, hogy a vegyület – 100 mg-ot nem meghaladó napi dózisban – csökkenti a PMS tüneteit. Hasonlóan kedvező hatást tapasztaltak azon vizsgálatok során is, amelyekben napi 40 mg B₆-vitamint 250 mg **magnéziummal** való kombinációban alkalmazták. Érdemes azonban megjegyezni, hogy napi 200 mg-ot meghaladó B₆-vitamin-bevitel esetén mellékhatásként perifériás neuropátia alakulhat ki, továbbá a 10 mg feletti B₆-vitamin-fogyasztás hosszú távú alkalmazásának kockázata nem ismertek.

Milyenek a tapasztalatok a barátcserjével?

A premenstruációs szindróma kialakulásának elsődleges oka a hormonrendszer változása, amelyet több növény is kedvezően képes befolyásolni. Ezek egyike a **barátcserje** (*Vitex agnus-castus*), amelynek alkalmazása több ezer évre nyúlik vissza, és napjainkban is nagy népszerűségnek örvend. Bár a barátcserje hatásáért felelős tartalomanyagokat még nem sikerült egyértelműen azonosítani, a kivonat több különböző hatásmechanizmus révén is hozzájárul a PMS tüneteinek enyhítéséhez. A növény tradicionális felhasználását több klinikai vizsgálat pozitív eredményei is megerősítették. A barátcserje kivonatával végzett klinikai vizsgálatok összesített elemzése, metaanalízise alapján kijelenthető, hogy a kivonat alkalmazható a PMS tüneteinek mérséklésére.

A maximális hatás kialakulásához érdemes a készítményeket minimum 3 cikluson keresztül, illetve rendszertelen menstruáció esetén 3 hónapon át fogyasztani.

A növény nemcsak a PMS tüneteinek enyhítésére, de kedvező hatású lehet a rendszertelen menstruáció kezelésében is. Az Európai Gyógyszerügynökség (EMA) ajánlása alapján a növény hagyományos felhasználása tudományosan is megfelelően alátámasztott.

A barátcserje-tartalmú készítményeket fogamzásgátlók alkalmazása mellett is lehet használni. Terhesség és szoptatás, to-

vábbá emlő- és pajzsmirigydaganat esetén nem ajánlott a növény fogyasztása.

Enyhíthetők-e a PMS pszichés tünetei egyéb gyógynövényekkel?

A PMS pszichés tüneteinek enyhítésére a gyógynövények is alkalmasak. Az **orbáncfű** (*Hypericum perforatum*) hatásossága enyhe depresszió esetén humán klinikai vizsgálatok során is bizonyítást nyert. A megfelelő hatás elérése érdekében célszerű a standardizált orbáncfűkivonatot több héten keresztül fogyasztani. A növényből készült kivonatok alkalmazása fogamzásgátló gyógyszerek egyidejű szedése mellett nem javasolt, mert az orbáncfű tartalomanyagai csökkenthetik ezen gyógyszerek hatását. Az álmatlanság és feszültség mérséklésére ajánlott növényi készítmények gyakori összetevői közé tartozik a **macskagyökér** (*Valeriana officinalis*), a **citromfű** (*Melissa officinalis*) és a **komló** (*Humulus lupulus*), amelyek hosszú távon is biztonságosan alkalmazhatók enyhe alvászavarok és nyugtalanság esetén.

A demencia tüneteinek enyhítésére széles körben alkalmazott **páfrányfenyő** (*Ginkgo biloba*) egy klinikai vizsgálat során már egy hónap alatt jelentősen csökkentette a PMS pszichés és testi tüneteit. Ezenkívül a **sáfrány** bibéjéből készült kivonat csökkentette a premenstruációs szindróma részeként kialakuló depresszió mértékét. Ugyanakkor ahhoz, hogy a páfrányfenyő és a sáfrány PMS esetén megalapozottan alkalmazható legyen, további megfelelően kivitelezett vizsgálatok szükségesek.

Mi a helyzet a népgyógyászzal?

Számos olyan növényt is ajánlanak a PMS tüneteinek enyhítésére, amelyeknek a felhasználását nem támasztja alá elegendő tudományos bizonyíték és klinikai vizsgálat. A ligetszépeolaj (*Oenothera biennis*) bőrgyógyászati felhasználása tudományosan igazolt, ugyanakkor az olaj premenstruációs tüneteket enyhítő hatását nem bizonyítják egyértelműen a humán vizsgálatok. Ugyancsak nem kellőképpen igazolt, hogy a cickafark- (*Achillea millefolium*) tea fogyasztása előnyös lenne PMS esetén. A népi gyógyászatban a növényt gyulladáscsökkentő és görcsoldó hatása miatt ajánlják nőgyógyászati panaszok enyhítésére, ugyanakkor a növény menstruációt megelőző tünetekre gyakorolt hatását humán klinikai vizsgálatok során nem tesztelték. A népi gyógyászatban különféle nőgyógyászati panaszokra alkalmazott pásztoráska és palástfű menstruációs ciklusra és premenstruációs tünetekre gyakorolt hatását ez idáig nem vizsgálták.

TESZTKÉRDÉSEK

A PMS és a gyógynövények

DR. TÓTH BARBARA

1. Mi jellemző a premenstruációs szindrómára?

- A nők igen kis részét (5-8%) érinti
- Többnyire a menstruációs ciklus első felében, a vérzést követően alakul ki
- Tüneteik egyénekenként változók

2. Melyik ásványi anyag bevitelével javíthatja a PMS tüneteit?

- Kálium
- Kalcium
- Nátrium

3. Melyik növény enyhítheti a premenstruációs szindróma részeként jelentkező depressziót?

- Pásztoráska (*Capsella bursa-pastoris*)
- Cickafark (*Achillea millefolium*)
- Közönséges orbáncfű (*Hypericum perforatum*)