

HORMONKEZELÉS HELYETT

A változókori és a menopauza gyógynövényei

A változókori a nőket érintő, természetesen kialakuló folyamat, amely a reprodukív kor végét jelenti. A fejlett országokban a nők életének közel egyharmadát teszik ki a menopauza utáni évek. A menopauzával összefüggésben szinte minden nő tapasztal különféle kellemetlen tüneteket, azonban a panaszok típusa és intenzitása egyénenként eltérő. Jelen továbbképző közleményben azok a növények és természetes eredetű anyagok kerülnek bemutatásra, amelyek segíthetnek csökkenteni a változókori összefüggő panaszokat.



DR. TÓTH BARBARA
gyógyszerész

KLIMAX ÉS MENOPAUAZA

A menopauza, a menstruáció legalább egyéves kimaradása egészséges nők esetén az élet ötödik vagy hatodik évtizedében, a petefészkek csökkenő működése következtében alakul ki.

A menopauzát megelőző, 5-7 évig tartó időszakot klimaxnak vagy klimaktériumnak is nevezik. Ezen idő alatt a petefészkek működésének intenzitása mérséklődik, ezért a menstruáció rendszertelenné válik, gyakorisága csökken. A menopauzával kapcsolatos panaszokat elsősorban a női nemi hormonok (ösztrogén, progeszteron) szintjének a változásai okozzák.

- A nők közel 70%-a tapasztal hőtámadásokat és verejtékezést, amelyek akár 5 éven keresztül is jelentkezhetnek.
- A változókori során számos nő szenved különböző mértékű depresszióban,
- jellemző tünet továbbá az alvászavar, az ingerlékenység és a feszültség.
- A klimaktérium és a menopauza során a nők gyakran tapasztalnak fejfájást, szédülést és heves szívdobogásérzést is.
- A nemi hormonok szintjének csökkenése miatt előfordul a libidó (nemi vágy) mérséklődése.
- A csökkenő mennyiségű ösztrogén hatására a nemi szervek felépítése megváltozik, gyakran alakul ki hüvelyszárazság,
- nő a hólyag- és a hüvelygyulladás kockázata,
- gyakoribbá válik az inkontinencia.
- Menopauzában fokozódik a szív-ér rendszeri betegségek kockázata,
- továbbá a csonttömeg folyamatosan csökken.

HORMONPÓTLÁS

Az ösztrogén hormon hiányából fakadó panaszok mérséklésének talán legkézenfekvőbb kezelési lehetősége a hormonpótló terápia. A hormonpótló terápiával csökkenthetők a vazomotoros tünetek (hőtámadások, izzadás), valamint a csonttrájkulás kialakulásának az esélye. A fejlett országokban a nők egy része azonban a veszélyes mellékhatásoktól tartva elutasítja ezt a lehetőséget, és az érintettek közel fele inkább növényi alapú készítményeket használ a menopauza tüneteinek enyhítésére.

NÖVÉNYI ÖSZTROGÉNEK

A fitoösztrogének igen változatos szerkezetű, növényi eredetű, az ösztrogénhez hasonló vagy épp azzal ellentétes hatást kifejtő anyagok. Jelentős fitoösztrogén-forrásnak számít például a **szója**, a **lenmag**, a **zöld tea**, a **földimogyoró** és a **kék szőlő**. Az emberi étrend az étkezési szokásoktól függően eltérő mennyiségben tartalmaz növényi eredetű ösztrogéneket. Kelet-Ázsiában, ahol az egy főre eső bevétel – elsősorban a rendszeres szójafogyasztás miatt – az európai átlag több tízszerese, számolni kell a növényi ösztrogének hosszú távú hatásaival is. Az eddig közölt tanulmányok eredményei alapján a rostokban és fitoösztrogénekben gazdag étrenddel nem javíthatók érdemben a menopauza szubjektív tünetei. Ugyanakkor a kiegészítő fitoösztrogén-bevitel különösen előnyös lehet a menopauza csont- és szív-ér rendszeri kockázatainak csökkentésében. Különböző felmérések eredményei arra utalnak, hogy az európai étrendben található nagyobb mennyiségű fitoösztrogén-bevitel előnyös lehet bizonyos daganatos megbetegedések megelőzésében. A növényi eredetű ösztrogének daganatmegelőző hatásának mértékét és a hatás kialakulásának a módját jelenleg is intenzíven kutatják. Természetesen ezeknek az anyagoknak is vannak mellékhatásaik, amelyeket tartós, nagy mennyiségű fogyasztásuk mellett figyeltek meg. Az igazi kockázatot a nagyon nagy dózisu, például szójaeredetű fitoösztrogént tartalmazó étrend-kiegészítők és a gyermektápszerek jelentik.

SZÓJA

A szójában (*Glycine max*) található izoflavonoid-alapvázis fitoösztrogének (genisztein, daidzein) kapcsolódnak a β -ösztrogén receptorokhoz, és gyenge ösztrogénhatással rendelkeznek. Klinikai vizsgálatokat összefoglaló és értékelő metaanalízisek alapján a szója-izoflavonoidok, közülük is leginkább a genisztein, csökkentik a vazomotoros tüneteket. Egy 150 egészséges, posztmenopauzában lévő nő bevonásával végzett vizsgálat során megállapították, hogy a szója-izoflavonoidok gyomor-bél rendszeri felszívódásában és metabolizmusában jelentős egyéni különbségek vannak. A vegyületek metaboliz-

musát a bélflóra állapota és az étrendi szokások is jelentősen befolyásolják. Az egészséges bélflórával rendelkező nők esetén szójababot tartalmazó készítmények csökkentették a menopauza vazomotoros tüneteit, míg azoknál, akiknél az izoflavonoidok metabolizmusa kevéssé volt kifejezett, ez a hatás elmaradt. A szója-izoflavonoidok gátolják a 17- β -ösztadiol kapcsolódását az ösztrogénreceptorhoz, így reproduktív korú nők esetén ezek a vegyületek csökkenthetik az emlődagatok előfordulásának kockázatát. Az azonban jelenleg sem tisztázott, hogy a szója-izoflavonoidok fogyasztása biztonságos-e emlődagaton átesett nők számára. Randomizált klinikai vizsgálatok során megállapították, hogy a szójababot tartalmazó készítmények csökkenthetik a csonttriturális kialakulását, illetve csökkenthetik a kialakulás esélyét, azonban a csonttörések előfordulására vonatkozóan nem végeztek humán vizsgálatokat.

POLOSKAVÉSZ

A menopauzával kapcsolatos panaszok enyhítésében a fitoösztrogéneket tartalmazó növényeken túl a poloskavésznek (*Cimicifuga racemosa*) van a legnagyobb jelentősége. A növény hatásossága tudományosan bizonyított. A fűtős poloskavész gyökértörzséből készült készítmények az Európai Gyógyszerügynökség monográfiája alapján a menopauza tüneteinek (hőhullámok, izzadás) enyhítésére használhatók. A készítmények többnyire a növény gyökereiből készült vizes-alkoholos kivonatot tartalmazzzák; közülük több gyógyszerként van forgalomban. A klimax során kialakuló depresszió enyhítésének érdekében a poloskavészt gyakran kombinálják orbáncfűvel. Érdemes kiemelni, hogy

- a poloskavész-kezelés maximális hatása néhány hét után alakul ki,
- ugyanakkor hat hónapnál hosszabb alkalmazás esetén a kezelőorvossal konzultálni kell.
- A megfelelő alkalmazás mellett mellékhatások ritkán jelentkeznek.
- Leggyakrabban emésztési panaszok vagy fejfájás alakul ki.
- Hosszú távú szedés esetén súlygyarapodás előfordulhat.
- Azoknak, akiknél előfordult májbetegség, csak orvosi konzultáció után javasolt a készítmények használata.

EGYÉB GYÓGYNÖVÉNYEK

A mindennapokat jelentősen megnehezítő pszichés tünetek (pl. alvászavarok, nyugtalanság, depresszió) enyhítésére a gyógynövények közül elsősorban az orbáncfűvet lehet alkalmazni. Az antocianidinekben gazdag fenyőkéreg-kivonat antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatása mellett enyhíti a menopauza során jelentkező vazomotoros tüneteket. A kivonat javítja továbbá a menopauzában lévő nők életminőségét. A fenyőkéreg-kivonat kiváló polifenolforrásként szolgál, amely vegyületek csökkentik az érlelmeszesedéssel járó szív-ér rendszeri megbetegedések kialakulásának a kockázatát, és az ebből eredő halálozást. Epidemiológiai vizsgálatok metaanalízise alapján elmondható, hogy a Brassicaceae (káposztafélék) családjába tartozó zöldségek (pl. káposztafélék, brokkoli, karalábé, retek, karfiol) fogyasztása – az egészséges étrend részeként – csökkenti az emlődagatok kialakulásának az esélyét. Ezen növények magas K₁-vitamin-tartalmuk miatt a csonttörések kockázatát is csökkenthetik, valamint mérsékelhetik a szívkoszorúterekben a kalciumlerakódást. A komló xantohumul-származékaiból a bélbaktériumok hatására 8-prenil-naringenin keletkezik, amely vegyület a jelenleg ismert egyik leghatékonyabb fitoösztrogén. A vegyü-

lettel végzett klinikai vizsgálatok eredményei azonban nem egybehangzóak. A 8-prenil-naringenin egy vizsgálat során csökkentette a vazomotoros tüneteket, míg egy másik vizsgálat során ezt a hatást nem tudták kimutatni. A vegyületet a gyógyászatban még nem hasznosítják. A lenmag lignán típusú vegyületeinek nincs ugyan közvetlen fitoösztrogén hatásuk, de a vegyületekből a bélbaktériumok által kialakított enterodiol és enterolakton rendelkezik hormonhatással. A lenmag menopauza tüneteinek enyhítő hatása klinikai vizsgálatokkal nem egyértelműen igazolt. Több, megbízható forrás is ajánlja a kínai angyalgöyökert, a cickafarkat, a palástfüvet vagy a ligetszépeolajat a menopauzához kapcsolódó panaszok enyhítésére. Ezen növények hatásossága azonban a fent említett időszak jellemző tüneteire tudományosan nem bizonyított.

ÖSSZEFOGLALÁS

A gyógynövények, közülük is elsősorban a poloskavész, hatásosan és jelentős mellékhatások nélkül csökkenthetik a klimaxszal és menopauzával járó kellemetlen tüneteket. Érdemes azonban megjegyezni, hogy a növények bizonyos esetekben, például súlyos csonttriturálásban nem helyettesíthetik a hormonterápiát.

HIVATKOZÁSOK

1. Comhaire, F. H., Depypere, H. T.: Hormones, herbal preparations and nutraceuticals for a better life after the menopause: part I. *Climacteric*, 2015, 18, 358–363.
2. Comhaire, F. H., Depypere, H. T.: Hormones, herbal preparations and nutraceuticals for a better life after the menopause: part II. *Climacteric*, 2015, 18, 364–371.
3. Depypere, H. T., Comhaire, F. H.: Herbal preparations for the menopause: Beyond isoflavones and black cohosh. *Maturitas*, 2014, 77, 191–194.
4. Franco, O. H., Chowdhury, R., Troup, J., Voortman, T., Kunutsor, S., Kavousi, M., Oliver-Williams, C., Muka, T.: Use of Plant-Based Therapies and Menopausal Symptoms: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA*, 2016, 315, 2554–2263.
5. Schlos, J., Steel, A.: Can plant-based therapies assist menopausal symptoms? *Advances in Integrative Medicine*, 2016, 3, 33–34.

...

TESZTKÉRDÉSEK

1. Mi nem jellemző a menopauzára?

- a) A menopauza során fokozódik a petefészek működésének az intenzitása
- b) A menopauzával kapcsolatos panaszokat elsősorban a női nemi hormonok szintjének a változásai okozzák
- c) Tüneteik egyénenként változóak

2. Az alábbiak közül melyik állítás igaz a szójára?

- a) Súlyos csonttriturálás esetén elsősorban szójaalapú étrendkiegészítők fogyasztása ajánlott
- b) A szója-izoflavonoidok gyomor-bél rendszeri felszívódásában és metabolizmusában jelentős egyéni különbségek lehetnek
- c) A szójafogyasztás Európában és Ázsiában azonos mértékű

3. Melyik növény hatásos bizonyítottan a menopauza tüneteinek az enyhítésére?

- a) Cickafark (*Achillea millefolium*)
- b) Poloskavész (*Cimicifuga racemosa*)
- c) Palástfű (*Alchemilla vulgaris*)