

گیاه پسیلیوم و تاثیر آن بر بیماری دیابت

نام انگلیسی (Psyllium) ،

نام علمی (Plantago ovata)

پوسته یا غشاء پسیلیوم یا اسفرزه توسط حذف مکانیکی پوسته از دانه این گیاه تهیه می شود. این پوسته غیر قابل جذب بوده و به واسطه جذب آب و افزایش حرکات دودی شکل روده ها موجب حجیم شدن محتویات روده و تخلیه بهتر روده ها و مواد زائد از بدن می شود.

با توجه به آنکه اکثر بیماران دیابتی مبتلا به بیوست هستند، در سال ۲۰۱۴ اداره غذا و داروی ایالات متحده تجویز پسیلیوم به بیماران دیابتی واجد شرایط را تایید کرد. قسمت مورد استفاده: پوسته دانه ترکیبات: پوسته دانه پسیلیوم دارای فیبرهای محلول در آب و ۱۰ الی ۲۰ درصد موسیلاژ با خواص ملینی است.

مطالعات آزمایشگاهی: به نظر می رسد که اثر ضد دیابتی این گیاه ناشی از مهار جذب گلوکز در روده است.

مطالعات بالینی: مصرف روزانه پوست دانه گیاه خشک شده اسفرزه با تجویز متخصص طب سنتی به میزان ۵ تا ۸ گرم در روز همراه با دو لیوان آب تاثیر زیادی در کاهش سطح گلوکز و هموگلوبین گلیکوزیله در بیماران مبتلا به دیابت دارد. یک متآنالیز که پس از تصمیم FDA منتشر شد گزارش داد که پوسته اسفرزه قبل از وعده غذایی، بهبود قند خون ناشتا و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c) را بهبود می بخشد، اما اثر بیشتر آن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دیده می شود.

محققان پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی در یک مطالعه دو ماهه روی بیماران دیابتی دریافتند که ۵ گرم پسیلیوم به صورت روزانه موجب بهبود بیماری دیابت شامل کاهش سطح لیپیدها، قند خون و هموگلوبین گلیکوزیله می شود.

نام تجاری دارو ساخته شده در ایران:

1- ساشه پسیلیوم (Dineh Psyllium) ؛

2- پودر (Psyllium) ؛

3- ساشه روز- پسیلیوم پوسته (Rouz-psyllium Husk) ؛

4- گرانول روز- پسیلیوم دانه (Rouz-psyllium Seed) ؛

به عنوان مسهل مقدار مصرف: مصرف در بیماران دیابتی ۵ گرم پوسته پسیلیوم در روز خوراکی قبل از غذا همراه با مقدار کافی آب یا مایعات مصرف شود.

تداخل با دارو و گیاه: پوسته اسفرزه اگر با دارو همزمان مصرف شود پتانسیل تولید سودمندی و عوارض دارد که میتواند مطلوب و یا نامطلوب باشد.

عوارض و تداخلات دارویی: به منظور کاهش خطر انسداد روده، پسیلیوم باید همراه با مقدار کافی آب یا مایعات مصرف شود.

مصرف در حاملگی و شیردهی: بر اساس مطالعات مصرف پودر پسیلیوم روده در طول سه ماهه سوم بارداری می تواند به طور قابل توجهی از بیوست، شقاق مقعد و هموروئید جلوگیری کند.

منابع:

Sarfraz RM, et al. Plantago ovata: A comprehensive review on cultivation, growth, biochemical, pharmaceutical and pharmacological aspects. Acta Pol Pharm 2017; 74(3): 739-746. 2-Ziai SA et al. Study of psyllium (Plantago ovata L.)

effects on diabetes and lipidemia in the Iranian type II diabetic patients. JMP 2004; 4(12): 33-42 3-Psyllium - Scientific Review on Usage, Dosage, Side Effects | Examine