

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدای بخشنده و مهربان

In the name of Allah, the Beneficent, the Merciful.

مدیریت و درمان سندرم تخمدان پلی کیستیک
از دیدگاه طب ایرانی

دکتر نجمه دهپور

متخصص طب ایرانی

علل PCOS:

- دیابت تیپ دو
- چاقی
- التهاب مزمن
- استرس اکسیداتیو

- شناخته شده نیست!
- ژنتیک
- عوامل محیطی
- عوامل تخمدانی
- تنظیم هورمون های جنسی
- هایپراندرورژنیسم

Normal
ovary

Polycystic
ovary

درمان PCOS:

○ مبتنی بر علائم

استفاده از داروها (کنتراستپتوهای خوراکی، متفورمین و...)

○ بهبود روش زندگی

Normal
ovary

Polycystic
ovary



عوارض داروهای شیمیایی:

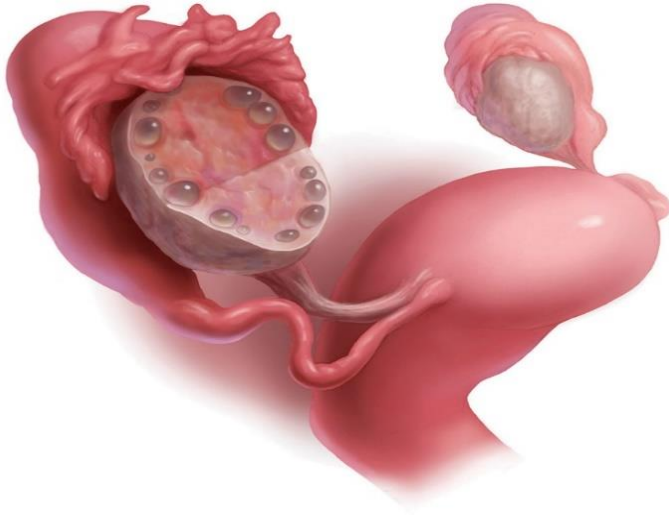
OCPs

- افزایش تری گلیسیرید
- فشار خون بالا
- کاهش حساسیت به انسولین
- خونریزی ناگهانی
- کاهش میل جنسی
- کاهش تراکم مواد معدنی استخوان
- خطر ترومبوز وریدی و ...

متفورمین

- عوارض معده ای - روده‌ای
- کاهش B12

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)



○ اولیگو اووولاسیون یا عدم تخمک گذاری

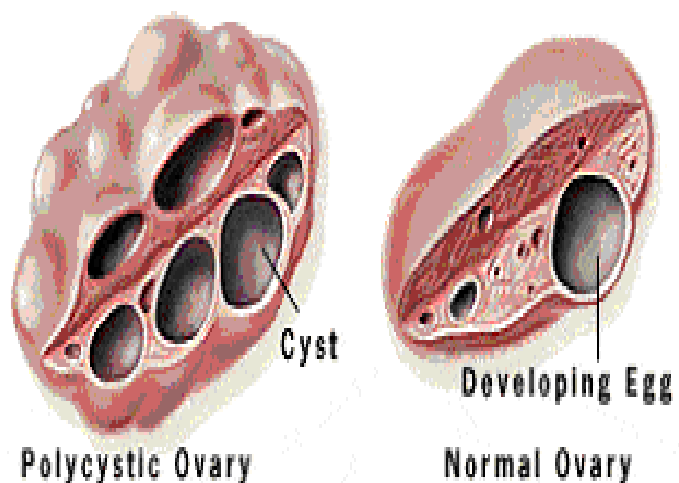
○ شواهد بیوشیمیایی یا بالینی هیپراندروژنیسم

○ تخمدان های پلی کیستیک در سونوگرافی
(نمای گردنبند سیاه)



ماهیت کیستهای PCOS از منظر طب ایرانی

ورم نرم و ماده آن بلغم رقیق است = ورم رخو
(شبيه ترين به خصوصيات کیستهای PCOS)



درمان PCOS



← مدیریت روش زندگی و اصلاح تغذیه

← استفاده از داروها

← اعمال یدای

○ اصلاح سبک زندگی جهت محدود کردن عوامل مستعد کننده این سندرم بخصوص عوامل التهابی

نقش حرکت و سکون بدنی



- مهمترین اصل حفظ سلامتی ورزش است.
- مداومت بر ورزش جلوگیری کننده از از بیماریهای مزمن است.
- توجه به شرایط مزاجی و جسمانی و میزان عضله و کیفیت آن.
- اولین خط درمانی برای زنان مبتلا به PCOS
- باعث وازودیلاتاسیون و افزایش خونرسانی تخمدانها
- بهبود تندرستی روانی زنان مبتلا
- بهبود تخمک گذاری در حدود ۵۰ درصد موارد
- کاهش LH، تستوسترون، CRP.

نقش ورزشهای مختلف



تمرین هوازی: کاهش تعداد کل فولیکول‌های کیستیک و التهاب داخلی.



تمرین قدرتی و یوگا: بهبود سطح آندروژن‌ها



شنا: کاهش LH، استرادیول، تستوسترون. دارای اثرات آنتی‌اکسیدانی و تقویت کننده هورمونهای جنسی در بافت تخمدان.



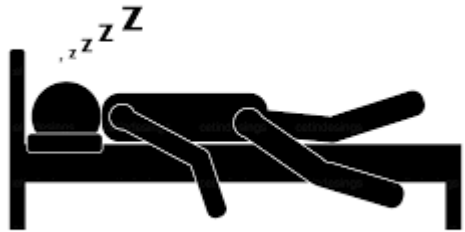
نقش خوردنیها و آشامیدنیها

- تقویت تخمدانها با خوردن غذاهایی مولد خلط معتدل و مرطوب = تولید کننده خون مناسب.
- استفاده از رژیم غذایی بهبود دهنده میکروبیوم روده
- بهبود حساسیت به انسولین و کاهش تستوسترون با استفاده از رژیم کم نشاسته/کم لبنیات



- کم کردن غذا موثر در تخمک گذاری منظم، بهبودی هیرسوتیسم، مقاومت به انسولین و مقدار آندروژن در گردش.
- کاهش تستوسترون توتال، CRP و افزایش NO با روزه داری.

نقش خواب و بیداری



- باعث تقویت همه نیروهای طبیعت انسان و افراط در آن، سرد کننده بدن است.
- مبتلایان ۳۰ برابر بیشتر از افراد سالم مبتلا به اختلال خوابند.
- ۸۰ درصد آنها نیز خواب روز را گزارش میکنند.
- تاثیر ملاتونین بر بهبود کیفیت تخمک
- خواب ناکافی کیفیت فعالیت سیستم پاراسمپاتیک، به عنوان کاهنده التهاب در طول روز را کاهش می دهد.
- عملکرد تولید مثل انسان در هماهنگی با ریتم سیرکادین است
- ارتباط خواب نامناسب با فعال شدن فاکتورهای التهابی و بروز اختلال در تنظیم محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال

نقش پاکسازی بدن و حفظ مواد ضروری

"احتباس آنچه که باید دفع شود میتواند سبب ایجاد اورام شود"

جماع

وجود عملکرد جنسی پایین و
کاهش میل جنسی در مبتلایان

مشکلات
گوارشی

شیوع بالای سندرم روده
تحریک پذیر در مبتلایان

کاهش
خونریزی
قاعدگی

ایجاد اورام، نازایی
تغییر احوال زنانگی به سمت
مردانگی

مسواک زدن

ارتباط بیماریهای التهابی دهان و
دندان با PCOS

پوکی استخوان

افزایش خطر ایسکمی میوکارد و
بروز مشکلات قلبی عروقی

سموم

اختلالات غدد درون ریز با آلاینده های هوا.
افزایش خطر ابتلا به PCOS
افزایش تعداد سلولهای جنسی غیرطبیعی
کاهش ظرفیت آنتی اکسیدانی تخمدان

نقش آب و هوا

افزایش سطح تستوسترون و تغییرات
شبیه تخمدان پلی کیستیک

نور
مداوم

ایجاد یک پاسخ التهابی
سیستمیک

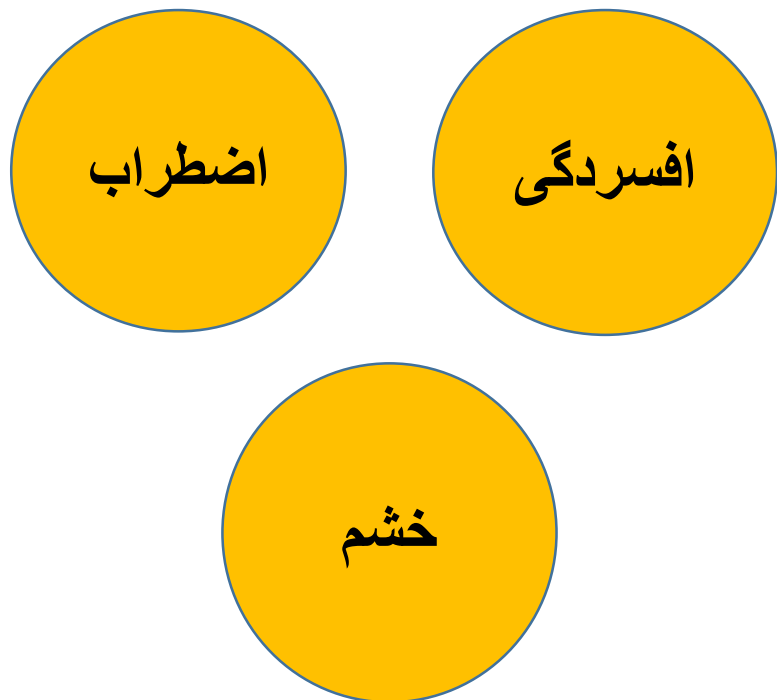
هوای
بارانی

کفش: مرتبط با چاقی، دیابت و
اختلالات غدد درون ریز و ناباروری.

الیاف
مصنوعی

لباس زیر: کاهش تعداد و کیفیت
سلولهای جنسی

نقش حالات روحی و روانی



اثری سریع تر از سایر موارد ذکر شده بر بدن

ایجاد شادی: افزایش دهنده حرارت غریزی، گرم و مرطوب کننده مزاج، رافع بیماری ها.

التهاب سیستمیک منجر به التهاب عصبی شده و این التهاب عصبی، پیش درآمدی برای اضطراب و افسردگی است.

علاج ورم بلغمی در طب ایرانی

- قی (استفراغ) به دفعات
- پختن ماده بلغمی در بدن با: جوشانده رازیانه + ریشه شیرین بیان + گلکند
- اسهال دادن ماده بلغمی
- در تحلیل نباید افراط شود.
- بهترین غذا: نخوداب

درمانهای طبیعی مستند بر کتب طبی قدیمی

در بیشتر مطالعات کنونی، به بررسی اثر داروهای گیاهی مختلف صرفاً روی یک علامت این سندرم بخصوص اختلالات قاعدگی یا هورمونی پرداخته شده و **اولویت بندی بر اساس علائم بیشتر صورت نگرفته.**

از جمله گیاهان قوی الاثر، مجرب، پرتکرار در کتب معالجات که در **درمان آمنوره** استفاده میشود:

اثلق (پنج انگشت)، تخم زردک، رازیانه، سکبینج (بدل آنغوزه)، پونه وحشی و تره کوهی

(ایده بسیاری از کارآزمایی ها)

لیست برترین گیاهان دارویی موثر بر اورام مشابه با کیستهای تخمدان پلی کیستیک
(با بررسی ۵ کتاب قانون، تحفه، مخزن، اغراض الطبیہ، الحاوی فی الطب):

آنغوزه (حلتیت) (۲۰)

سیر = اذخر (۱۴)

اقحوان (بابونه گاوی) (۱۳)

مقل (۹)

از میان ۱۲۳
گیاه دارویی
یافت شده:

لیست برترین گیاهان دارویی قاعده آور
(با بررسی ۵ کتاب قانون، تحفه، مخزن، اغراض الطبیہ، الحاوی فی الطب):

تره کوهی (۱۱)

شب بو (۸)

ابهل = انیسون = رازیانه = کرفس (۶)

از میان ۲۴۴
گیاه دارویی
یافت شده:

لیست برترین گیاهان دارویی موثر بر اورام مشابه با کیستهای تخمدان پلی کیستیک و قاعده آور
(با بررسی ۵ کتاب قانون، تحفه، مخزن، اغراض الطبیہ، الحاوی فی الطب):

آنغوزه (حلتیت) (۲۵)

اقحوان (بابونه گاوی) = سیر (۱۸)

اذخر (۱۷)

مقل (۱۳)

تره کوهی (۱۱)

شنبلیله (۱۰)

اولویت بندی درمانهای گیاهی مستند بر منابع طبی ایرانی

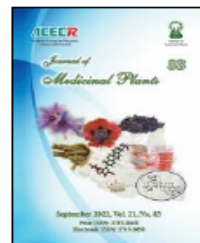
J. Med. Plants 2022; 21(83): 1-10



Institute of
Medicinal Plants

Journal of Medicinal Plants

Journal homepage: www.jmp.ir



Review Article

Suggested herbal remedies effective on polycystic ovarian syndrome from the viewpoint of Persian medicine

Najmeh Dehparvar¹, Fatemeh Alijaniha^{2,1}, Seyyed Ali Mozaffarpur³, Amir Niasari-Naslaji⁴, Zahra Bahaedin^{2,1}, Ahia Garshasbi⁵, Mohammad Gholami-Fesharaki⁶, Mohsen Naseri^{2,1,*}

¹ *Department of Traditional Persian Medicine, Faculty of Medicine, Shahed University, Tehran, Iran*

² *Traditional Medicine Clinical Trial Research Center, Shahed University, Tehran, Iran*

³ *Traditional Medicine and History of Medical Sciences Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran*

⁴ *Department of Theriogenology, Faculty of Veterinary Medicine, University of Tehran, Tehran, Iran*

⁵ *Obstetrics and Gynecology Department, Medical School, Shahed University, Tehran, Iran*

⁶ *Department of Biostatistics, Faculty of Medicine, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran*

ARTICLE INFO

Keywords:

Drug discovery

ABSTRACT

Background: According to the reverse pharmacological method, traditional medicine has a good source of information for discovering new drug candidates.

درمانهای طبیعی مستند بر شواهد

آنغوزه: کاهش تعداد فولیکولهای کیستیک تخمدانی، تستوسترون، کلسترول، تری گلیسیرید، DEHAS، TSH، کاهش فواصل سیکلهای قاعدگی، افزایش نرخ باروری در مبتلایان



شنبلیله: کاهش حجم تخمدانی، منظم شدن سیکل قاعدگی



بابونه گاوی: کاهش تستوسترون، ضد التهاب، آنتی اکسیدانت



درمانهای طبیعی مستند بر شواهد

دارچین: کاهش سطح آندروژن های سرم، قند ناشتا، مقاومت به انسولین و LDL



سیاهدانه: کاهش فواصل سیکلهای قاعدگی



عناب: نتایج مشابه متفورمین



درمانهای طبیعی مستند بر شواهد

چای سبز: کاهش وزن، کاهش سطح انسولین ناشتا و تستوسترون سرم



شیرین بیان: کاهش سطح تستوسترون سرم



چای کوهی: بهبود خونریزی های غیر طبیعی رحمی بیماران PCOS



درمانهای طبیعی مستند بر شواهد

پونه: کاهش تستوسترون آزاد و توتال، تنظیم قاعدگی، کاهش LH



آلوئه ورا: اثر محافظتی از ایجاد PCOS با بازگرداندن وضعیت استروئید تخمدانها به حالت نرمال



تره: کاهش وزن، چربی شکمی، LH، تستوسترون و کلسترول، فولیکولهای کیستیک و استرس اکسیداتیو در تخمدانها

هایپرتروفی سلولهای اپی تلیال رحمی، بهبود باروری



اعمال یداوی

دلک (ماساژ) معتدل: تحلیل فضولات بدن، رقیق شدن رطوبات بدن و انتشار حرارت لطیف

ماساژ کل بدن: موثر برای درمان اختلالات قاعدگی

غمز (طب فشاری): منافع مشابه دلک

اوریکولوتراپی: موثر در کاهش علائم هیرسوتیسم، ریزش مو و آکنه

بادکش: بازگرداندن حرارت به عضو، بیرون کردم ماده بلغمی از عضو

rahmat
 Баярлалаа
 спасибо
 faafetai lava
 mersi
 barka
 welalin tack
 ngiyabonga
 teşekkür ederim
 mahalo
 tapadh leat
 vinaka
 spas
 merssi
 blagodaram
 dank je
 misaotra
 matondo
 paldies grazzi
 хвала
 asante manana
 nanni
 nandri
 kiitos dankie
 dhanyavad
 mauutu
 kuiszönöm
 enkosi
 bayaralaa
 grazie
 hvala
 maunutu
 thank you
 akun dankon aciü
 go raibh maith agat
 djiere dieuf
 tau
 mochchakkeram
 mamnun
 chnorakaloutioun
 gracias ago
 gracies
 sulpáy
 go raibh maith agat
 dedi madoba
 sagolun
 sukriya
 kop khun krap
 taku
 grazie
 arigatō
 takk
 dakujem
 trugarez
 sobodi
 dekuji
 mesii
 diidi madoba
 kam sah hamnida
 rahmat
 terima kasih
 tanemirt
 rahmet
 diolch
 dhanyavadagalu
 shukriya
 merce
 mercsi
 tomasake shanyabad
 감사합니다
 xiexie
 ευχαριστώ
 merci