

عنوان مقاله:

درمان اختلالات خواب با استفاده از گیاهان دارویی

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

هما بهمدی - دانشجوی دکترای تخصصی صنایع غذایی، دانشکده مهندسی و فناوری کشاورزی. دانشگاه تهران

زهرا امام جمعه - استاد. دانشکده مهندسی و فناوری کشاورزی. دانشگاه تهران

محمدسعید یارمند - دانشیار. دانشکده مهندسی و فناوری کشاورزی. دانشگاه تهران

محمد کمالی نژاد - دانشکده داروسازی. دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

اختلالات خواب از شایع ترین شکایت های پزشکی به شمار می آیند. بسیاری از بیماریهای جسمانی مانند پرکاری تیروئید، بیماریهای قلبی-ریوی و بیماری های عصبی و نیز بیماری های روانپزشکی مانند اضطراب، افسردگی و اختلال دوقطبی میتوانند باعث بیخوابی شوند. عدم تامین خواب کافی و مناسب شبانه در سطح فردی، به دلیل رنجی که بر آدمی تحمیل میکند و در سطح اجتماعی به دلیل تبعات اقتصادی-اجتماعی آن نظیر افت کارکرد نیروی کار، کاهش خلاقیت، کاهش قدرت یادگیری و آموزش پذیری، ناتوانی افراد در تصمیم گیری بهخصوص در موارد بحرانی و حساس، افزایش حوادث و سوانح شغلی و بهویژه حوادث رانندگی، شایان توجه است. گیاهان دارویی یکی از مهمترین حوزه های طب جایگزین و مکمل در درمان اختلالات خواب هستند که از گذشته های دور در ایران و جهان کاربرد داشته اند. در این مقاله ترکیبات موثره، دوز پیشنهادی مصرف، سازوکار اثربخشی، ایمنی و کارآزمایی های بالینی انجام شده در خصوص کاربرد شش گیاه دارویی عمده با خواص خواب آوری شامل بابونه، سنبل الطیب، علف چای، رازک و کاوا مطالعه شده است. به طور کلی میتوان گفت گرچه تحقیقات علمی جدید، مهر تایید بر برخی از درمانهای گیاهی به ویژه در مورد عصاره سنبل الطیب زده است، در حوزه ایمنی مصرف کوتاه مدت و بلندمدت، اثربخشی بالینی و سازوکار اثربخشی گیاهان دارویی بر بیخوابی تحقیقات محدودی وجود دارند و انجام کارآزماییهای دقیق تر بالینی برای توصیه نهایی این فراورده ها ضروری است.

کلمات کلیدی:

اختلالات خواب، بابونه، رازک، سنبل الطیب، علف چای، کاوا، گیاهان دارویی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/958976>

