

Depresyona Doğadan Mucizevi Yanıt- Sarı Kantaron (St.John's Wort)

Antidepresan niteliğinde- Sarı kantaron

Sarı kantaron; St.John's Wort olarak pazarlanmaktadır ve Hypericum Perforatum olarakda latince olarak bilinmektedir ve yıllardır depresyon ve endişe gibi sağlık amaçlı kullanılan sarıçiçekli bir bitkidir.

Ön çalışmalar sarı kantaronun beyindeki sinir hücrelerinin kimyasal iletici olan serotoninleri tekrar emmelerinden önlediğini ve vücudun bağışıklık sistemi işleyişinde yer alan bir protein seviyesini azalttığını ortaya koymaktadır.



Sarı kantaron yıllardır akli denge durumları, sinir ağrısı ve diğer birçok sağlık durumları için kullanılmaktadır. Günümüzde sarı kantaron endişe, hafif-orta dereceli depresyon ve uyku

bozuklukları için kullanılmaktadır.

Avrupa'da sarı kantaron genellikle depresyon için yazılan bir ilaçtır. Amerika'da da sarı kantaron depresyon için kullanılmaktadır bu da kamu yararına bir durumdur fakat bu reçeteli bir ilaç değildir.

Sarı kantaron'un tıbbi kullanımı

Sarı kantaron Avrupa'da özellikle de Almanya'da depresyonda bitkisel tedavi olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu bitkinin tedavi edici olarak kullanılması son yirmi yılı aşkın bir süredir gitgide artmaktadır. Alman pratisyen hekimler (Pratisyen hekimler, birincil basamak hekimler) depresyon sorunları olan bazı hastalara özellikle de genç ve çocuklara genellikle şifalı bitki kullanmalarını önermektedir. Birçok ülkede, sarı kantaron OTC (reçetesiz satılan ilaç, reçete ile satılmayan ilaç) yani kendi kendine tedavi yöntemidir. Diğer ülkelerde ise (örneğin İrlanda), sarı kantaronu kullanmak için reçete gerekmektedir. Bitki uzmanları genellikle ispirto eriyiği yerine sıvı özüt kullanmaktadır. Birçok insan bu şifalı bitkiyi hap ya da kapsül şeklinde almaktadır ancak bu ilaç poşet çay veya ispirto eriyiği (bir alkol çözeltisinde tıbbi bitki özütü) şeklinde de mevcuttur.

Depresyon için sarı kantaronun kullanılması hakkında bilim ne diyor?

Sarı kantaronun depresyonda etkili olduğu konusundaki bilimsel kanıt tutarsızdır. 37 klinik deneme sonuçlarının incelenmesinden sonra sarı kantaronun ağır depresyonda sadece biraz yararlı olduğu ortaya konmuştur. Ancak; bu inceleme sarı kantaronun hafif depresyonu olan kişilere de yararlı olabileceğini keşfetmiştir, bu yararlar standart antidepresanların yararına benzer olabilir. Sarı kantaronun bazı standart antidepresanlardan daha az yan etkileri olduğu ortaya çıkmıştır.

İncelemede yer alan çalışmalardan biri NCCAM (Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp için Ulusal Sağlık Merkezi) ve diğer iki NIH (Ulusal Sağlık Enstitüleri) , Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü ve Gıda Takviyeleri Ofisi tarafından ortak bir şekilde finanse edilmiştir. Bu çalışma sarı kantaronun orta dereceli ciddi ağır depresyonu tedavi etmede plasebodan daha az etkili olduğunu ortaya koymuştur. Ancak; çalışmanın bir kısmında kullanılan bir antidepresan olan sertralin de plasebodan çok az bir farklılık göstermiştir. En kapsamlı bitki çalışması olarak ifade edilen bir

çalışmada, bilim adamları depresyonu tedavi etmede sarı kantaronun Prozac kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sarı kantaronun bu umutsuz vakalara yardımcı olmak amacıyla kullanılan birçok standart ilaçtan daha az yan etkisi olmuştur.

Araştırmacılar birçok insan tarafından sarı kantaron olarak bilinen kılıç otunun etkilerini Prozac ve Seroxat gibi SSRI grubu ilaçların yeni türlerini içeren placebolar ve birçok eski ve yeni antidepresan ile karşılaştırdılar.

Bulgular daha çok pratisyen hekimin sarı kantaronu ilaç olarak yazmasına sebep olabilir.

Almanya'da sarı kantaron genellikle çocuklara ve gençlere verilmektedir.

Birçok uzman sarı kantaronun beyinde pozitif ruh haline bağlı olan kimyasal serotoninini daha uzun bir süre için tutmaya yaradığına inandıkları halde bu bitkinin depresyonu nasıl önlediğini tam olarak bilmemektedir. Bu çalışmanın başyazarı, Münih'deki Tamamlayıcı Tıp için Ulusal Sağlık merkezinden Dr. Klaus Kinde, kısmen ağır depresyonu olan 5,489 hastayı içeren 29 çalışmadan elde edilen verileri bir araya getirdi.

'Çalışmalarda test edilen sarı kantaron özütlerinin standart antidepresanlarla benzer etkileri olan placebolardan daha yüksek kaliteli olduğunu ve standart antidepresanlardan daha az yan etkisi olduğunu' söyledi.

Sarı kantaron özütünün SSRI (seçici serotonin geri alım inhibitörü) grubu ilaçların güvenliği hakkındaki korkular neticesiyle son yıllarda Prozac ve Seroxat gibi antidepresanlara yaygın bir seçenek haline gelmiştir.

Son zamanlarda, sarı kantaronun ağır depresyon için herhangi bir yararı olmadığı konusunda yüksek nitelikli çalışmaların öne sürdüğü tartışmalar ortaya çıkmıştır. Ancak; bu çalışmaların

projeleriyle ilgili ortaya çıkan problemler nedeniyle bu tartışmaların doğru olduğu düşünölememektedir. Bilimsel kanıt karı kantaronun hafif-orta dereceli depresyonda etkili olduğunu kanıtlamaktadır.

Orta dereceli ağır depresyon konusundaki kanıt hala belirsizdir.

Sarı kantaron reçetesiz ilaçlar, şifalı otlar ve tamamlayıcılarla birlikte birçok ciddi etkileşime neden olabilir. Bu nedenle herhangi bir ilaç tedavisi gören kişilerin tedaviye başlamadan önce sağlık uzmanlarına ya da eczacılara danışmaları gereklidir.

Doktorların 18 yaşının altındaki kişilere artan bir intihar riski nedeniyle SSRI grubu ilaçlarını yazmadıkları söylenmektedir.

Uzmanlar da bu ilaçların daha yaşlı kullanıcılarda neden olabilecek intihar riskini ortadan kaldıramadığını söylediler.

Diğer bir çalışma SSRI grubu ilaçlarını kullanan hamiler kadınların yarık damak ve sağlık problemleri gibi doğum kusurları olan bebek doğurma riski olduklarını ortaya koymuştur.

Beş pratisyen hekimin dördü Prozac ve buna benzer ilaçları fazla yazmayı kabul etmektedir.

Bu pratisyen hekimler sarı kantaronun ilaçlar gibi davranış tedavisi, sosyal bakımını da içeren uygun alternatiflerinin olmadığını iddia ettiler.

Belirti

Depresif Bozukluk (Hafif orta dereceli)

Avrupa'da sarı kantaron konusunda yirmi yılı aşkın bir süredir kapsamlı olarak çalışmalar yürütülmektedir aynı zamanda İngiltere'de de son zamanlarda bu konu üzerine birçok araştırma yapılmaktadır. Kısa süreli çalışmalar (1-3 ay) sarı kantaronun plaseboda daha etkili olduğunu ortaya koymaktadır aynı zamanda hafif orta dereceli ağır depresyon tedavisinde üç halkalı antidepresenlar kadar etkili olduğunu da belirtmektedir. Genel olarak reçeteyle yazılan Fluoksetin (Prozac®) ve sertralin (Zoloft®) gibi seçici serotonin geri alım inhibitörüyle (SSRI) karşılaştırılmalar daha kısıtlıdır. Ancak; diğer veriler sarı kantaronun daha az yan etkileriyle SSRI grubu ilaçlar kadar etkili olabileceğini ortaya koymaktadır. En alışlagelmiş ve tamamlayıcı tedavilerde olduğu gibi bu konuda da güvenlik kaygıları bulunmaktadır.

Somatoform rahatsızlık

Somatoform rahatsızlığı organik hastalığa bağlanamayan fiziki belirtileri göstermektedir ve bu rahatsızlığın ruhsal kaynaklı olduğu ortaya çıkmıştır. Daha önceki kanıtlar sarı kantaronun somatoform rahatsızlığına iyi geleceğini göstermektedir. Bu sonuçları doğrulamak için daha fazla araştırma yapılması gereklidir.

Sinir ağrısı

Daha önceki kanıtlar sarı kantaronun nöropatik (sinir) ağrıya iyi geleceğini göstermektedir. Bu sonuçları doğrulamak için daha fazla araştırma yapılması gereklidir.

Dozaj

Sarı kantaron diğer tamamlayıcılar, şifalı bitkiler ya da reçeteli ilaçlarla olumsuz bir şekilde etkileşime girebilir. Bu nedenle sarı kantaronu kullanan herhangi bir kişinin sarı kantaron tedavisine başlamadan önce bir hekime ya da eczacıya danışması gerekmektedir. Sarı kantaron diğer ilaçların vücutta ne kadar hızlı veya yavaş ilerlediği ile ilgili problemlere neden olabilir.

Eğer aşağıdaki ilaçları alıyorsanız sarı kantaronu kullanmamanız gerekmektedir çünkü sarı kantaronun problemlere neden olabilecek bu ilaçlar üzerinde bir ek etkisi olabilir.

- SSRI grubu ilaçlar (seçici serotonin geri alım inhibitörleri)
- Migren ya da migrene bağlı şiddetli baş ağrısı tedavisinde kullanılan bir ilaç olan Triptanlar

Hamileler ve emziren anneler – Hamile ya da emziren bir annenin sarı kantaronu kullanmasının güvenli olup olmadığını henüz bilmiyoruz. İngiltere’de bulunan Ulusal Sağlık Hizmeti(NHS) hastalara özellikle de tedavi olmaya başlamış hastalara sarı kantaronu kullanmadan önce mutlaka doktorlarına başvurmaları gerektiğini önermektedir.

Markalar farklı olabilir, aynı markada olsa bile içinde birçok değişik içerikler bulunmaktadır. Ürün etiketlerini okumanız ve tedaviye başlamadan önce nitelikli bir sağlık uzmanıyla birlikte sarı kantaronu hangi dozda kullanmanız gerektiğini konuşmanız gerekmektedir.

Seçilen kaynaklar

American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium. St. John's Wort (Hypericum perforatum). Monograph. American Herbal Pharmacopoeia; 1997.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.

Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. CDC Advance Data Report #343. 2004.

Briese V, Stammwitz U, Friede M, et al. Black cohosh with or without St. John's wort for symptom-specific climacteric treatment--results of a large-scale, controlled, observational study. Maturitas 2007 Aug 20;57(4):405-14.

Chung DJ, Kim HY, Park KH, et al. Black cohosh and St. John's wort (GYNO-Plus) for climacteric symptoms. *Yonsei Med J* 2007 Apr 30;48(2):289-94.

De Smet PA. Herbal remedies. *New England Journal of Medicine*. 2002;347(25):2046–2056.

Franklin M, Hafizi S, Reed A, et al. Effect of sub-chronic treatment with Jarsin (extract of St John's wort, *Hypericum perforatum*) at two dose levels on evening salivary melatonin and cortisol concentrations in healthy male volunteers. *Pharmacopsychiatry* 2006 Jan;39(1):13-5.

Greenblatt DJ, von Moltke LL. Interaction of warfarin with drugs, natural substances, and foods. *Journal of Clinical Pharmacology*. 2005;45(2):127–132.

HansgenKD, VesperJ, PlochM .Multi-center double-blind study examining the antidepressant effectiveness of the *Hypericum* extract LI 160. *J Geriatr Psychiatry Neurol* 1994;7(suppl 1):15–8.

Hypericum Depression Trial Study Group. Effect of *Hypericum perforatum* (St. John's wort) in major depressive disorder: a randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*. 2002;287(14):1807–1814.

Kasper S, Anghelescu IG, Szegedi A, et al. Superior efficacy of St. John's wort extract WS 5570 compared to placebo in patients with

major depression: a randomized, double-blind, placebo-controlled, multi-center trial. *BMC Medicine [online journal]*. 2006; 4(1):14.

Accessed at www.biomedcentral.com/1741-7015/4/14 on November 26, 2007.

Lee LS, Andrade AS, Flexner C. Interactions between natural health products and antiretroviral drugs: pharmacokinetic and pharmacodynamic effects. *Clinical Infectious Diseases*. 2006;43(8):1052–1059.

Linde K, Mulrow CD, Berner M, et al. St. John's wort for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2005;(2):CD000448. Accessed at www.cochrane.org/reviews on February 9, 2007.

Linde K, Berner MM, Kriston L. St John's wort for major depression. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;(4):CD000448.

Mathijssen RH, Verweij J, de Bruijn P, et al. Effects of St. John's wort on irinotecan metabolism. *Journal of the National Cancer Institute*. 2002;94(16):1247–1249.

Murphy PA, Kern SE, Stanczyk FZ, et al. Interaction of St. John's wort with oral contraceptives: effects on the pharmacokinetics of norethindrone and ethinyl estradiol, ovarian activity and breakthrough bleeding. *Contraception*. 2005;71(6):402–408.

National Institute of Mental Health. Depression. National Institute of Mental Health Web site. Accessed at www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/complete-publication.shtml on December 14, 2007.

National Institute of Mental Health. The Numbers Count: Mental Disorders in America. National Institute of Mental Health Web site. Accessed at [www.nimh.nih.gov/health/publications/](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-numbers-) the-numbers-

count-mental- disorders-in-america.shtml on December 14, 2007.

Schulz V. Safety of St. John's Wort extract compared to synthetic antidepressants. Phytomedicine 2006 Feb;13(3):199-204.

Shelton RC, Keller MB, Gelenberg A, et al. Effectiveness of St John's wort in major depression: a randomized controlled trial. JAMA 4-18-2001;285(15):1978-1986.

St. John's Wort. In: Blumenthal M, Goldberg A, Brinckman J, eds. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Newton, MA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000:359–366.

Psikolog Elif Ay / 01.08.2012