

Dziurawiec a zaburzenia depresyjne

St. John's wort and depressive disorders

mgr farm. Mateusz Jabłoński

■ **Słowa kluczowe:** *Hypericum perforatum*, dziurawiec zwyczajny, depresja, zaburzenia depresyjne, hiperycyna, hiperforyna, leki naturalne, COVID-19.

■ **Keywords:** *Hypericum perforatum*, St. John's wort, depression, depressive disorders, hypericin, hyperforin, natural drugs, COVID-19.

■ **Abstract:** Summary: St. John's wort is a plant with a wide variety of uses. However, it is the most often used because of its therapeutic properties to mitigate depressive disorders. St. John's wort is used for this purpose. The active components of raw material are mainly hypericin and hyperforin. It shows effectiveness in reducing mild depressive disorders. St. John's wort may prove interesting as an alternative to many other antidepressants which are burdened with many side effects. This is especially important now, when the phenomenon of depression is gaining momentum - also in the context of the side effects of the COVID-19 pandemic.

■ Wprowadzenie

Zaburzenia neuropsychologiczne wbrew pozorom stanowią poważny problem natury społecznej i zdrowotnej. Zwłaszcza że spora część osób chorych odwleka wizytę u lekarza, licząc na to, że sama poradzi sobie ze swoim problemem. Niestety – często jest to myślenie błędne, a brak interwencji psychologicznej lub farmakologicznej może mieć opłakane skutki. Tak jest m.in. z zaburzeniami depresyjnymi, dla których dość ciekawą opcją terapeutyczną jest znane nie od dziś **ziele dziurawca**.

■ Depresja – cichy zabójca?

Zaburzenia depresyjne to wbrew pozorom schorzenie niezwykle powszechne i podstępne. Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2016 r. na świecie było nawet 350 mln ludzi dotkniętych tego typu chorobą [7]. Jest to zatem

ogromna rzesza pacjentów, dla których skuteczna i bezpieczna terapia jest czymś bardzo ważnym i pożądanym.

W kontekście polskiej społeczności zaburzenia depresyjne obecne były w 2017 r. u blisko 1,5 mln obywateli, z czego tylko 1/3 z nich zdecydowała się na leczenie swojej przypadłości [3]. **Problem depresji to zatem nie tylko problem zdrowotny, ale i problem ekonomiczny, gdyż stanowi poważne obciążenie dla każdego systemu opieki zdrowotnej.**

Depresja to choroba afektywna, która zdaniem WHO jest w trójce najgroźniejszych chorób świata [2]. Pod względem objawów depresji towarzyszą zwykle:

- zaburzenia snu,
- poczucie winy,
- spadek poczucia własnej wartości,
- spowolnienie ruchów,

- brak apetytu,
- apatia,
- brak odczuwania radości z codziennych czynności,
- obniżenie nastroju,
- brak energii [6].

Depresji może towarzyszyć (a według niektórych opinii może też sprzyjać jej wystąpieniu) lęk i zaburzenia lękowe [6,8]. Przedłużająca się nerwowość i poczucie strachu potęgują odczucia charakterystyczne dla zaburzeń depresyjnych. **Dlatego też terapia depresji powinna obejmować całość objawów, a przede wszystkim skupić się na usunięciu przyczyny tego typu zachowań.** I choć depresja nie wywołuje bezpośrednio zgonu, to jest czynnikiem silnie do niego zbliżającym w sposób pośredni [9].

Analizując anatomiczne przyczyny zaburzeń depresyjnych, na pierwsze miejsce wysuwa się fakt, że jest to stan obniżonego poziomu noreadrenaliny i serotoniny w OUN, a jednocześnie podwyższonego stężenia kortyzolu [6]. Niedostatek tych konkretnych neuroprzekaźników sprzyja występowaniu stanów depresyjnych. Terapia tego typu zaburzeń powinna zatem zakładać działanie przeciwstawne do prezentowanego. Mechanizm taki prezentuje wspomniany właśnie w tytule artykułu dziurawiec.

Problem depresji dziś jeszcze bardziej obecny?

Aktualna sytuacja pandemiczna to nie tylko problem związany z chorobą COVID-19. Poza głównymi kierunkami oddziaływania wirusa SARS-CoV-2 na ludzki organizm, istnieją jeszcze efekty pośrednie, które w dłuższej perspektywie mogą wręcz przewyższyć swoją problematyką skutki pandemii. Mowa tu oczywiście o zaburzeniach psychologicznych.

Wirus SARS-CoV-2 przyczynia się do wzrostu ryzyka wystąpienia zaburzeń nastroju i depresji – zarówno w sposób bezpośredni (u chorych pacjentów), jak i pośredni (wśród ogółu społeczeństwa) [12]. Niektóre publikacje naukowe

dowodzą, jakoby indukcja wzrostu liczby cytokin prozapalnych w organizmie na skutek oddziaływania koronawirusa była wstępem do zmian na poziomie OUN u hospitalizowanych pacjentów.

Podobny efekt psychologiczny (choć będący następstwem osamotnienia i strachu) wywołuje w społeczeństwie **izolacja i brak kontaktów międzyludzkich** w wyniku kwarantanny i zamknięcia w domach [12,13]. Tego typu zjawiska sprzyjają zaburzeniom *psyche*, wśród których wymienia się np. depresję. Dowodem tego faktu mogą być wyniki badań przeprowadzonych w Kanadzie na początku pandemii. Zgodnie z nimi kwarantanna wśród społeczeństwa wiązała się z 31% częstością występowania objawów depresji u osób poddanych zamknięciu. A im dłuższa kwarantanna – tym silniejsze zaburzenia depresyjne [13].

Grupą szczególnie narażoną na wystąpienie zaburzeń depresyjnych są lekarze i pielęgniarki. W ich przypadku mowa jest zarówno o bezpośrednim narażeniu na wirus SARS-CoV-2, jak również na psychologiczne następstwa sytuacji, w jakiej się znajdują. Wszystko to zwiększa znacząco ryzyko pojawienia się u nich zaburzeń depresyjnych.

■ Pacjenci a leki naturalne

Ziołolecznictwo (fitoterapia) to istotna część terapii wielu różnych schorzeń [1]. Ma ono bardzo długą historię i towarzyszy człowiekowi praktycznie od zawsze [2]. Dlatego też dzisiejsza nauka coraz częściej sięga po zdobycze fitoterapii, a w kontekście leczenia zaburzeń depresyjnych ziele dziurawca uznawane jest nierzadko za alternatywę dla leków syntetycznych [4].

Poza wykazaną wcześniej efektywnością pacjenci chętnie sięgają po dziurawca (w kontekście preparatów naturalnych) w związku z faktem, że uznają oni leki naturalne za preparaty względnie bezpieczne [1]. Świadomość niskiego potencjału wykazywania działań niepożądanych jest obecnie dla pacjentów niezwykle ważna. Preparaty naturalne są przez nich uznawane za produkty, które nie wywołują dużych szkód

w organizmie [10]. Szersze zainteresowanie fitoterapeutykami sprawia, że są one coraz lepiej poznane, przebadane i wyprodukowane zgodnie z wysokimi wymaganiami farmaceutycznymi. Szczególnie istotna w ich przypadku jest **standaryzacja na zawartość określonej substancji**, odpowiedzialnej za efekty terapeutyczne. Preparaty standaryzowane dają pacjentowi pewność, że otrzymuje on produkt wysokiej jakości i o udokumentowanym działaniu, opartym na standaryzowanym składniku.

Przedstawione powyżej twierdzenia mają swoje uzasadnienie również w wynikach badań wśród pacjentów, z których wynika, że pacjenci preferują zwykle składniki pochodzenia naturalnego [11].

■ **Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) – niezwykła roślina**

Dziurawiec zwyczajny to roślina wieloletnia, która obecnie dość powszechnie występuje na całym świecie [1]. Pierwotnie najbardziej rozpowszechniona była w Europie, zachodniej Azji i północnej Afryce [2]. Dziurawiec nazywany bywa „zielen świętojańskim” [3]. Związane jest to z faktem, iż rozpoczyna on swój proces kwitnienia w II połowie czerwca, kiedy to przypada czas nocy świętojańskiej.

Dziurawiec zwyczajny towarzyszy ludzkości od wieków. Uważany jest za cenną roślinę leczniczą, której właściwości wykorzystywano m.in. w problemach skórnych [4]. Społeczność ceniła go za jego walory terapeutyczne chociażby w kontekście leczenia ran i oparzeń, a także owrzodzeń skóry. Poza tym dziurawiec stosowano jako środek przeciwwrzepalny i diuretyczny [4].

Obecne zastosowanie dziurawca jako rośliny leczniczej skupia się przede wszystkim wokół tematyki chorób układu nerwowego, a dokładniej **zaburzeń depresyjnych** [4,5]. Podyktowane jest to mechanizmem działania surowca, za który odpowiadają liczne związki w nim zawarte. Do najważniejszych, które prawdopodobnie odpowiedzialne są za takie, a nie inne funkcje rośliny należą:

- naftodiantrony (zwłaszcza **hiperycyna**),
- florogucynole (przede wszystkim **hiperforyna**),
- flawonoidy (m.in. kwercetyna, hiperozyd, luteolina),
- kwasy fenolowe,
- olejki eteryczne,
- ksantony [2,3,6].

Dziurawiec odznacza się zatem bogatym składem związków aktywnych, które w gotowym ekstrakcie z surowca mogą stanowić nawet 20% jego zawartości [4]. Wszystko to sprawia, że dziurawiec z powodzeniem wykorzystywany jest w terapii jednej z najpoważniejszych chorób naszych czasów, czyli depresji.

■ **Mechanizm działania składników aktywnych ziela dziurawca (wyciągi alkoholowe z ziela dziurawca)**

W terapii chorób układu nerwowego zastosowanie znajdują wyciągi alkoholowe z ziela dziurawca [1]. To właśnie w nich znajdują się związki odpowiedzialne za działanie przeciwdepresyjne. Liczne badania surowca nie pozwoliły na określenie jednego, konkretnego mechanizmu działania dziurawca na OUN. Rozpatruje się kilka teorii, wśród których na uwagę zasługują przede wszystkim te wymienione poniżej:

- Składniki aktywne ziela dziurawca wpływają na modulację transmisji monoamin – poprzez wpływ na kanały sodowe w błonach komórkowych OUN [10]. Przyczynia się to do hamowania wychwytu zwrotnego monoamin ze szczeliny synaptycznej.
- Hiperycyna ma zdolność do inhibicji działania monoaminoooksydaz (głównie MAO-A), dzięki czemu występuje mniejszy stopień degradacji neuroprzekazników [2,3,6].
- Hiperforyna hamuje wychwyt zwrotny serotoniny, noradrenaliny i dopaminy, przez co dochodzi do nagromadzenia się tych neuroprzekazników w OUN, a to sprzyja poprawie stanu zdrowia chorego [2,46]. Obecnie uznawane jest to za główny kierunek dzia-

łania ekstraktów alkoholowych z ziela dziurawca.

- Hiperycyna ma także zdolność do hamowania monocytarnej syntezy interleukin IL-6 i IL-1 β , co prowadzi do spadku ilości kortykoliberyny, a w konsekwencji do zmniejszenia stężenia kortyzolu, który również bierze udział w wywoływaniu zaburzeń depresyjnych [3].
- Według niektórych badań floroglucynole i biflawonoidy zawarte z surowcu mają też zdolność do uwrażliwiania receptorów dla serotoniny i noradrenaliny, a to dodatkowo sprzyja postępom terapeutycznym [6].
- Składniki aktywne dziurawca wykazują również wpływ na receptory 5-HT₁, co sprzyja wzrostowi ilości serotoniny w organizmie [6,10].
- Kwas kynureninowy (związek, który normalnie występuje w organizmie i odpowiada za procesy adaptacyjne) – działa neuroprotekcynnie i sprzyja łagodzeniu zaburzeń depresyjnych [2].

W związku z tym, że trudno jest jednoznacznie określić, który mechanizm działania ma największy udział w ostatecznym efekcie terapeutycznym, uznaje się obecnie, że to synergistyczne działanie związków z surowca odpowiada za efekt końcowy [3]. Niemniej jednak **za główne składniki aktywne nadal uznaje się hiperycynę i hiperforynę.**

Dowody na skuteczność ziela dziurawca w łagodzeniu zaburzeń depresyjnych

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) należy do roślin, które zostały najlepiej przebadane pod kątem działania przeciwdepresyjnego [10]. W literaturze znaleźć można liczne badania dowodzące skuteczności przeciwdepresyjnej dziurawca. Dość obszerna metaanaliza z 2008 r. pokazuje, że dziurawiec zwyczajny wykazuje znacznie lepsze efekty terapeutycz-

ne niż stosowane w grupie kontrolnej placebo [9]. Potwierdzają to także m.in. badania kliniczne porównawcze, w których oprócz dziurawca użyto również trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych (TLPD) i inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI) [10]. Wyniki tych badań pokazały, że:

- Dziurawiec odznacza się lepszą efektywnością od placebo.
- Dziurawiec odznacza się nie gorszym działaniem przeciwdepresyjnym niż TLPD i SSRI – jest co najmniej tak samo skuteczny jak one.
- Dziurawiec powoduje mniejszą liczbę działań niepożądanych niż syntetyczne leki przeciwdepresyjne [1,6,10].
- Bardziej aktualna metaanaliza z 2017 r. wykazała, że terapia z zastosowaniem dziurawca miała niższy współczynnik przerwania leczenia i porównywalne wyniki efektywności z farmakoterapią SSRI [7].

Co równie ważne (jeśli nie ważniejsze w kontekście długotrwałej terapii), leczenie dziurawcem wiązało się z mniejszym ryzykiem działań niepożądanych i było lepiej tolerowane przez pacjentów [7]. **To tylko potwierdza fakt, że ekstrakty z dziurawca znajdują zastosowanie w długotrwałym leczeniu depresji** [3].

Badania z dziurawcem przeprowadzono także na grupie kobiet w okresie pomenopauzalnym [5]. Wykazano, że może on skutecznie zmniejszać nasilenie objawów depresji i poprawiać funkcje psychologiczne u pacjentek. Ta efektywność wyniosła blisko 50% (dla porównania w grupie placebo było to tylko 15%).

Niewątpliwą zaletą dziurawca jest zatem efektywność terapii i niskie ryzyko działań niepożądanych. To właśnie liczne działania niepożądane występujące po lekach syntetycznych skłoniły do szerszego zainteresowania się dziurawcem w terapii zaburzeń depresyjnych. Taką drogę leczenia wybiera zatem coraz większa liczba pacjentów.

Podsumowanie

Reasumując informacje zebrane na temat ziela dziurawca, należy podkreślić, że liczne badania potwierdzają zasadność jego zastosowania w terapii zaburzeń depresyjnych. Nie jest on jednak zalecany do leczenia ciężkich postaci depresji – tu lekami z wyboru są leki syntetyczne. *Hypericum perforatum* upatruje swoje miejsce w terapii u osób z łagodną i umiarkowaną depresją – szczególnie u chorych preferujących naturalne preparaty farmaceutyczne [1].

Wskazaniem do stosowania dziurawca zwykłego jest także sytuacja, kiedy u danego pacjenta nie można zastosować tradycyjnej farmakoterapii lekami syntetycznymi (np. u pacjentów z jaską, przerostem prostaty czy cukrzycą) lub u którego występują liczne działania niepożądane po lekach syntetycznych [1].

Warto także zapamiętać, aby nie łączyć terapii dziurawcem z leczeniem za pomocą: digoksyny, teofiliny, doustnych środków antykoncepcyjnych i antykoagulantów. Przestrzeganie tych zasad sprawi, że terapia dziurawcem będzie odznaczała się dobrą tolerancją ze strony pacjenta i obciążona będzie niskim ryzykiem działań niepożądanych.

Dziurawiec może powodować także nadwrażliwość na promieniowanie UV, a więc pod-

czas leczenia należy unikać intensywnych kąpiei słonecznych. © P

mgr farm. Mateusz Jabłoński
mateusz.jablonski@interia.pl

Nadesłano: 22-03-2021

Piśmiennictwo:

1. Gałuszko M, Cabała WJ. Rola dziurawca w leczeniu depresji. *Psychiatria*. 2005; tom 2, nr 2:93-96.
2. Muszyńska B, Łojewski M, Rojowski J, Opoka W, Sułkowska-Ziaja K. Surowce naturalne mające znaczenie w profilaktyce i wspomagające leczenie depresji. *Psychiatr. Pol.* 2015;49(3):435-453.
3. Dobros N. Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym. *Post Fitoter.* 2017;18(3):215-222.
4. Di Piero F, Riso P, Settembre R. Role in depression of a multi-fractionated versus a conventional *Hypericum perforatum* extract. *Panminerva Medica*. 2018;60:156-60.
5. Eatemadnia A, Ansari S, Abedi P, Najar S. The effects of *Hypericum perforatum* on postmenopausal symptoms and depression: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019;45:109-113.
6. Nowak G. Surowce roślinne o działaniu przeciwlękowym i antydepresyjnym. *Herba polonica*. 2009 (Vol 55); 1.
7. Qin Xiang Ng, Nandini Venkatanarayanan, Collin Yih Xian Ho. Clinical use of *Hypericum perforatum* (St John's wort) in depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. 2017;210: 211-221.
8. Jaeschke R, Siwek M, Grabski B, Dudek D. Współwystępowanie zaburzeń depresyjnych i lękowych. *Psychiatria*. Tom 7;5:189-197.
9. Linde K, Berner MM, Kriston L. St John's wort for major depression (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2008, Issue 4, Art. No.: CD000448.
10. Szafranski T. Leki ziołowe w leczeniu depresji – aktualny stan wiedzy. *Psychiatr. Pol.* 2014;48(1):59-73.
11. Szpringer M, Olędzka M, Kosecka J, Galińska EM, Chmielewski J, Sobczyk B, a Wawrzeńczyk M. Stosowanie leków dostępnych bez recepty i suplementów diety przez osoby dorosłe z województwa świętokrzyskiego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*. 2015, Tom 21;2:163-167.
12. Vindegaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior and Immunity* 2020;89:531-542.
13. COVID-19: Review of a 21st century pandemic from etiology to neuro-psychiatric implications. *Journal of Alzheimer's Disease*. 2020; 77:459-504.

Jesteśmy wydawnictwem
publikującym recenzowane monografie
naukowe

Wykaz – MNiSW 80 pkt. ID 41600 wydawnictwo medyczne Medyk Sp. z o.o.

Zapraszamy do nadsyłania prac:
redakcja@medyk.com.pl
www.medyk.com.pl

NOWOŚĆ!

GranuSEPT®
NATURALNE PRZEMYWANIE
I ODKAŻANIE



bezpieczny
dla oka
bezwzględny
dla bakterii



wyrob medyczny CE

Aktywna substancja 0,016% HOCl,
woda jonizowana, chlorek sodu

oczyszczenie • dezynfekcja • nawilżenie

Hexanova®

Wytwórca: Hexanova Sp. z o.o.
Pieńków 11, 05-152 Czosnów
www.hexanova.pl