

Zastosowanie dziurawca zwyczajnego w łagodzeniu objawów zaburzeń depresyjnych

The use of St. John's wort in the relief of mild symptoms of depressive disorders

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Chemii Organicznej i Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

■ **Słowa kluczowe:** dziurawiec, hyperycyna, depresja, leki przeciwdepresyjne, zioła.

■ **Keywords:** St. John's wort, hypericin, depression, antidepressants, herbs.

■ **Abstract:** Extracts of the plant *Hypericum perforatum* (called St. John's wort) have been used in for a long time for a range of indications including depressive disorders. Several studies support the therapeutic benefit of St. John's wort in treating mild to moderate depression. Studies show that St. John's wort can be as effective as antidepressants and has fewer side effects. A number of its active ingredients (hypericin, hyperforin and adhyperforin), increase the levels of chemical messengers in the brain, such as serotonin, dopamine and noradrenaline, that are thought to play an important part in regulating mood. Clinical trials show that extracts of hypericum are more effective than placebo for the short-term treatment of mild to moderately severe depressive disorders.

■ Wprowadzenie

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że nawet 20% ludzi na świecie może być zagrożonych epizodami depresji. Depresja jest chorobą charakteryzującą się trwającym dłużej niż dwa tygodnie obniżeniem nastroju (przygnębieniem), stałym uczuciem zmęczenia, utratą energii, brakiem odczuwania przyjemności, a także utratą zainteresowań [1].

Natomiast objawami tej choroby są: zaburzenia snu, niska samoocena, zmniejszenie zdolności koncentracji, lęk, nerwowość, niepokój ruchowy (zarówno pobudzenie, jak i spowolnienie), zaburzenia łaknienia prowadzące do utraty wagi (rzadziej – do jej przyrostu)

i oraz – w ciężkiej depresji – myśli i próby samobójcze.

W większości przypadków objawy depresji wykazują charakter łagodny lub umiarkowany, który może kwalifikować się do leczenia preparatami z dziurawca. Są one skuteczną alternatywą dla syntetycznych leków przeciwdepresyjnych.

■ Dziurawiec zwyczajny – właściwości

Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*) to zioło, które było znane i stosowane do leczenia różnych schorzeń już w czasach starożytnych. Jego właściwości wykorzystywano w leczeniu chorób układu oddechowego oraz po-

karmowego. Dziurawiec był również surowcem stosowanym do zmniejszania stanów lękowych i depresyjnych, a jego wyciągi często przepisywano, aby łagodzić stany depresyjne [2]. W medycynie starożytnej oraz ludowej wykorzystywano go jako środek o działaniu przeciwzapalnym i moczopędnym oraz do leczenia ran i owrzodzeń. Istotne są jego właściwości uspokajające i poprawiające nastrój [3].

Dziurawiec uprawiany jest na całym świecie, a w Polsce roślina ta występuje na łąkach, polanach leśnych, a nawet terenach podmiejskich. Może osiągać do 70 cm wysokości. Na jej liściach są widoczne, charakterystyczne małe kropki (stąd nazwa – *perforatum*), które zawierają lecznicze olejki eteryczne.

Surowiec lekarski pochodzący z dziurawca zwyczajnego, tj. zebrane i ususzone kwiatostany, określany jest jako ziele dziurawca (*Hyperici herba*). Zawiera ono:

- czerwony barwnik hyperycynę (o działaniu diuretycznym);
- pseudohyperycynę, hyperforynę (o działaniu antybiotycznym);
- flawonoidy (rutynę, kwercetynę), hyperozyd, które uszczelniają i wzmacniają drobne naczynia włosowate;
- garbniki bakteriostatyczne i ściągające;
- witaminy A i C.

Substancje aktywne zawarte są we wszystkich częściach rośliny: w liściach, łodydze oraz kwiatach dziurawca. Ponadto dziurawiec jest bogatym źródłem olejku eterycznego o działaniu przeciwbakteryjnym oraz rozkurczowym. Obecne w roślinie flawonoidy wykazują działanie moczopędne i wzmacniają oraz uszczelniają naczynia włosowate [4]. Głównym związkiem aktywnym dziurawca jest hyperycyna (czerwony barwnik), która pod wpływem promieniowania UV zwiększa wydolność układu hormonalnego i łagodzi stany nerwicowo-depresyjne oraz lękowe.

Należy rozróżnić odmienne działanie wodnych i alkoholowych wyciągów z dziurawca:

- głównymi składnikami **wodnych wyciągów** dziurawca są garbniki, fenolokwasy i glikozydy flawonoidowe o działaniu ściągającym i rozkurczowym, które znalazły zastosowanie w łagodzeniu dolegliwości ze strony **układu pokarmowego**;
- **wyciągi alkoholowe**, bogate w hyperycynę, pseudohyperycynę, hyperforynę, ksanTony, flawonoidy oraz procyanamidy, wykazują **aktywność przeciwdepresyjną**.

Wiele badań klinicznych, przeprowadzonych w licznych ośrodkach na całym świecie, potwierdziło skuteczność preparatów z dziurawca w leczeniu stanów depresji, porównywalną do działania syntetycznych leków przeciwdepresyjnych. Wyniki tych badań potwierdziły również, że preparaty na bazie dziurawca są dobrze tolerowane, a działania niepożądane występowały 30% rzadziej niż u pacjentów przyjmujących syntetyczne leki przeciwdepresyjne.

Należy pamiętać, że zanim rozpocznie się stosowanie preparatów z dziurawcem, trzeba skonsultować się z lekarzem. Mimo iż jest to lek roślinny, może wchodzić w interakcje z innymi lekami, a także powodować występowanie działań niepożądanych.

Długotrwałe stosowanie większych dawek tego leku zwiększa wrażliwość na promieniowanie UV-A (szczególnie u osób z jasną cerą) i powoduje reakcje fototoksyczne [5].

■ Dziurawiec zwyczajny – działanie

Już w starożytności dziurawiec był uznawany za wszechstronne lekarstwo i stosowany w wielu schorzeniach, m.in. wątroby, w zaburzeniach pracy układu pokarmowego, chorobach układu moczowego, zaburzeniach krążenia, nadciśnieniu, chorobach dróg oddechowych, bezsenności, bólach głowy (również migrenowych) oraz wahanach nastroju [6].

Dziurawiec jest stosowany wewnętrznie (w postaci naparów, nalewek czy odwarów) oraz zewnętrznie. Okłady z dziurawca wyko-

Depremin 612mg

*Hyperici herbae extractum
siccum quantificatum*
612 mg, tabletki powlekane

NATURALNA RÓWNOWAGA

LEK ZIOŁOWY BEZ RECEPTY

przeznaczony do krótkotrwałego leczenia objawów łagodnych zaburzeń depresyjnych



Depremin 612mg; 1 tabletkę zawiera 612 mg wyciągu (w postaci wyciągu suchego, kwantyfikowanego) z *Hypericum perforatum* L., herba (ziele dziurawca) (DERpierwotny3-6:1), co odpowiada: 0,6 mg – 1,8 mg sumy hiperycyn w przeliczeniu na hiperycynę, 36,72 mg – 91,80 mg sumy flawonoidów w przeliczeniu na rutynę, nie więcej niż 36,72 mg hyperforyny; rozpuszczalnik ekstrakcyjny: etanol 60% (V/V). **Wskazania:** Produkt leczniczy roślinny przeznaczony do krótkotrwałego leczenia objawów łagodnych zaburzeń depresyjnych. **Przeciwwskazania:** Jeśli pacjent ma uczulenie na substancję czynną lub którykolwiek z pozostałych składników tego leku. Jeśli pacjent jednocześnie stosuje leki o działaniu zmniejszającym reakcję odrzucenia przeszczepu: cyklosporynę, takrolimus do użytku ogólnoustrojowego, leki stosowane w leczeniu zakażenia HIV: ampre nawir, indynawir i inne inhibitory proteazy, leki przeciwnowotworowe: irynotekan i leki przeciwwzakrzepowe: warfarynę. Przed rozpoczęciem stosowania leku Depremin 612mg należy omówić to z lekarzem lub farmaceutą. Podczas leczenia należy unikać ekspozycji na intensywne promieniowanie UV (ultrafioletowe). Z uwagi na brak wystarczających danych, stosowanie u dzieci i młodzieży w wieku poniżej 18 lat nie jest zalecane. **Podmiot odpowiedzialny:** Zakłady Farmaceutyczne Colfarm S.A., ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec.

PRODUCENT: Zakłady Farmaceutyczne COLFARM S.A.
ul. Wojska Polskiego 3, 39-300 Mielec, infolinia: 800 800 178

www.colfarm.pl

COLFARM

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

rzystuje się w przypadku uszkodzeń naskórka, ran, oparzeń czy odmrożeń. Z kolei napar można wykorzystać do płukania jamy ustnej w przypadku stanów zapalnych.

Dziurawiec zwyczajny – właściwości przeciwdepresyjne

Właściwości przeciwdepresyjne dziurawca zostały potwierdzone w licznych badaniach fitochemicznych (pierwsze datowane są na 1830 r.).

W tym okresie po raz pierwszy wyizolowano z dziurawca olejek, a składnik, który nadawał mu czerwoną barwę, nazwano *hypericum red*. Na początku XX w. związek ten został wyizolowany i nazwany hyperycyną, jednak nie określono jego właściwości. Dopiero kilkadziesiąt lat później przebadano i opisano właściwości hyperycyny oraz innych związków aktywnych o działaniu przeciwdepresyjnym, obecnych w dziurawcu.

Dziurawiec działa uspokajająco, może być stosowany w stanach wyczerpania nerwowego, zaburzeniach psychowegatatywnych, depresji oraz niepokoju. Dodatkowym wskazaniem są powracające stany złego samopoczucia i obniżonego nastroju, kłopoty z zasypianiem, ciągłe zmęczenie, problemy z koncentracją czy brak motywacji [7]. Skuteczność działania przeciwdepresyjnego dziurawca jest zbliżona do standardowych, syntetycznych leków przeciwdepresyjnych, przepisywanych na receptę.

Mechanizm działania przeciwdepresyjnego dziurawca nie jest do końca wyjaśniony. Właściwości przeciwdepresyjne i uspokajające wykazuje **hyperycyna**. Jej mechanizm działania polega na hamowaniu rozkładu neuroprzekazników (głównie serotoniny), których niedobór w organizmie powoduje obniżenie nastroju, lęk i przygnębienie.

Jednak hyperycyna nie rozpuszcza się w wodzie, **dlatego herbatki ziołowe z dziurawca nie są zalecane w leczeniu objawów depresji**.

Wyniki najnowszych badań podkreślają, że za efekt antydepresyjny odpowiada **hyperfo-**

ryna, która jest inhibitorem zwrotnego wychwytu serotoniny, dopaminy, noradrenaliny, GABA i L-glutaminianu [8].

Z kolei flawonoidy obecne w dziurawcu są nieodwracalnymi inhibitorami MAO-A, jednak ich zawartość w wyciągach jest na tyle niewielka, by mogły wykazywać silny efekt przeciwdepresyjny.

Dodatkowe badania wykazały, że aktywność przeciwdepresyjną mają również **glikozydy kwercetyny** oraz pochodne **floroglucyny**. Ich mechanizm działania polega na hamowaniu enzymów monoaminooksydazy (MAO A i B), które w organizmie rozkładają aminy biogenne [9].

W wielu krajach, np. w Niemczech czy Stanach Zjednoczonych, preparaty z dziurawca są alternatywną terapią w leczeniu epizodów depresji o łagodnym i umiarkowanym przebiegu. Stosowane zgodnie z zaleceniami wykazują niewiele działań niepożądanych, jednak czas ich zażywania jest krótki (maksymalnie można je stosować przez 1,5 miesiąca).

Leczenie zaawansowanej depresji trwa znacznie dłużej – miesiącami, a nawet latami, dlatego w takich przypadkach wyciągi z dziurawca nie są zalecane.

■ Dziurawiec zwyczajny – badania kliniczne

W ostatnich kilkunastu latach przeprowadzono w licznych ośrodkach wiele badań klinicznych, które oceniły skuteczność oraz profil bezpieczeństwa standaryzowanych wyciągów z dziurawca w porównaniu do klasycznych antydepresantów oraz placebo. Wyniki większości badań potwierdziły krótkotrwałe (4–6 tygodni) działanie preparatów dziurawca u chorych z łagodną i umiarkowaną postacią depresji [10]. Przewyższały one działanie placebo, a ich skuteczność była porównywalna z klasycznymi syntetycznymi lekami przeciwdepresyjnymi. Dodatkowo charakteryzowały się mniejszą liczbą (o ok. 30%) działań niepożądanych. Badania potwierdziły, że wyciągi z dziurawca są dobrze tolero-

wane przez chorych oraz mogą być skutecznymi środkami stosowanymi w terapii łagodnej i umiarkowanej depresji.

■ **Dziurawiec zwyczajny**

– **bezpieczeństwo i środki ostrożności**

W licznych badaniach wykazano korzystny profil bezpieczeństwa wyciągów z dziurawca w porównaniu z klasycznymi, syntetycznymi lekami przeciwdepresyjnymi. Jednak zaobserwowano również występowanie działań niepożądanych (łagodne zaburzenia żołądkowo-jelitowe, uczucie zmęczenia czy zawroty głowy).

Powszechnym skutkiem ubocznym, który jednak rzadko występuje, jest fototoksyczność [11]. Dotyczy to szczególnie osób, które mają jasną cerę. W czasie terapii dziurawcem należy unikać bezpośredniej ekspozycji na promieniowanie UV, ponieważ może dojść do reakcji uczuleniowej. Obecnie zjawisko to próbuje się wykorzystać w leczeniu nowotworów pęcherza moczowego.

Należy również wziąć pod uwagę możliwość wystąpienia interakcji dziurawca z innymi lekami. Jest to związane z jego wpływem na cytochrom P-450 oraz glikoproteinę P [12]. Zostało to potwierdzone w licznych publikacjach naukowych oraz badaniach klinicznych. Dlatego preparaty z dziurawca nie powinny być stosowane z lekami przeciwwirusowymi, przeciwdepresyjnymi, przeciwkrzepliwymi oraz doustnymi środkami antykoncepcyjnymi.

Preparaty z dziurawcem są skutecznym lekiem w terapii depresji, jednak wyłącznie w przypadku łagodnej i umiarkowanej postaci. Nie mogą one być stosowane w trakcie leczenia z użyciem silnych leków przeciwdepresyjnych [13].

■ **Dziurawiec zwyczajny – preparaty**

Standaryzowany suchy ekstrakt z dziurawca jest dostępny w postaci tabletek bądź kapsułek. Natomiast wodno-etanolowe wyciągi z tej rośliny wchodzi w skład nalewek, wywarów, herbatek ziołowych czy kropli żołądkowych.

Stosując te preparaty, należy przestrzegać sposobu dawkowania i mieć na uwadze możliwe skutki uboczne.

Preparaty zawierające dziurawiec powinno się stosować zgodnie z dawkami wskazanymi na opakowaniu i ulotce. Najczęściej łączna dobową dawką substancji czynnej to 400-500 mg. Czas trwania terapii wynosi 4-6 tygodni, przy czym pierwsze zauważalne efekty obserwuje się dopiero po 10-14 dniach (w przypadku syntetycznych leków przeciwdepresyjnych okres ten wydłuża się zazwyczaj do miesiąca, a pełna ocena ich siły działania przeciwdepresyjnego sięga 6 miesięcy).

■ **Interakcje z innymi lekami przeciwdepresyjnymi**

Należy pamiętać, że preparaty z dziurawcem jako lekiem przeciwdepresyjnym mogą być stosowane jedynie w ramach monoterapii i nie należy ich łączyć z silnymi syntetycznymi lekami przeciwdepresyjnymi, przepisywanymi na receptę, a w szczególności z selektywnymi inhibitorami wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Ich połączenie może prowadzić do wystąpienia niebezpiecznego działania niepożądanego – zespołu serotoninowego. Objawia się on lękiem, niepokojem, zaburzeniami ze strony układu pokarmowego (nudnościami, biegunką) oraz w przypadkach ciężkich – ciepłotą ciała sięgającą 42° i więcej stopni C, utratą świadomości, dreszczami i sztywnieniem kończyn, a nawet zgonem [14].

■ **Podsumowanie**

Dziurawiec to roślina lecznicza o wielu właściwościach zdrowotnych. Stosowany jest w terapii różnych schorzeń (m.in. układu pokarmowego, oddechowego).

Jego działanie przeciwdepresyjne zostało potwierdzone w licznych badaniach klinicznych, w których stwierdzono podobną skuteczność działania do syntetycznych leków antydepresyjnych.

Zalecany jest w stanach wyczerpania nerwowego, niepokoju, lęku i innych stanach nerwowych. Dziurawiec zawiera wiele substancji czynnych, do których należą hyperycyna, pseudohyperycyna, hyperforyna, flawonoidy, kwercetyna, rutyna, olejki eteryczne, garbniki katechinowe.

Najistotniejszymi dla działania przeciwdepresyjnego dziurawca są hyperycyna i hyperforyna.

Preparaty z dziurawca są dobrze tolerowane i charakteryzują się dużym profilem bezpieczeństwa.

Objawy niepożądane działania dziurawca występowały o 30% rzadziej niż u pacjentów przyjmujących syntetyczne leki przeciwdepresyjne. Jednak należy zwrócić uwagę na możliwe interakcje dziurawca z innymi stosowanymi lekami i działania uboczne (m.in. bóle głowy, zaburzenia ze strony układu pokarmowego czy fototoksyczność).

Przeciwdepresyjne właściwości preparatów z dziurawca mogą być wykorzystywane przez okres do 4-6 tygodni. Nie należy ich kojarzyć z syntetycznymi lekami przeciwdepresyjnymi ze względu na możliwość wystąpienia niebezpiecznego działania niepożądanego – zespołu serotoninowego. © P

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 10-01-2022

Piśmiennictwo:

1. Hammen A, Constance L. Depresja. Gdańskie Wydaw. Psychologiczne. 2004.
2. Szafrński T. Leki ziołowe w leczeniu depresji–aktualny stan wiedzy. Psychiatr. Pol. 2014;48.1:59-73.
3. Nikiel A. Przegląd surowców roślinnych o działaniu fotouczulającym i fototoksycznym. 2017.
4. Nowak G. Surowce roślinne o działaniu przeciwłękowym i antydepresyjnym. Herba Polonica. 2009;55.1.
5. Niedworok J, Jankowska B. Farmakologiczne działanie wyciągów z dziurawca zwyczajnego. Wiadomości Zielarskie. 1997;39.06.
6. Jaroniewski W. Dziurawiec zwyczajny w lecznictwie. Wiadomości Zielarskie. 1996;38.06.
7. Dobros N. Zioła o działaniu uspokajającym i przeciwdepresyjnym. Post Fitoter. 2017;18.3:215-222.
8. Gaster B, Holroyd J. St John's wort for depression: a systematic review. Archives of internal medicine. 2000;160.2:152-156.
9. Linde K. St. John's wort—an overview. Complementary Medicine Research. 2009;16.3:146-155.
10. Gaster B, Holroyd J. St John's wort for depression: a systematic review. Archives of internal medicine. 2000;160.2:152-156.
11. Butterweck V. Mechanism of action of St John's wort in depression. CNS drugs. 2003;17.8:539-562.
12. Mannel M. Drug interactions with St John's wort. Drug safety. 2004;27.11:773-797.
13. Gałuszko M, Cubała W. Rola dziurawca w leczeniu depresji. Psychiatria. 2005;2.2:93-96.
14. Woelk H. Comparison of St John's wort and imipramine for treating depression: randomised controlled trial. BMJ. 2000;321.7260:536-539.