

Rola dziurawca w łagodzeniu objawów depresji

The role of St. John's wort in relieving depression

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład 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 folk medicine 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. Some research has shown that the hypericum extracts can be as effective as several prescription antidepressants. 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

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia epizodami depresji może być zagrożonych ok. 20% populacji ludzkiej. W większości przypadków mają one charakter łagodny lub umiarkowany. Ten rodzaj depresji kwalifikuje się do leczenia za pomocą preparatów z dziurawca, które są skuteczną alternatywą dla syntetycznych leków przeciwdepresyjnych.

Depresja jest chorobą, która charakteryzuje się trwającym dłużej niż dwa tygodnie przygnębieniem lub utratą poczucia przyjemności czy zainteresowania wykonywanymi czynnościami. Na stan depresji składa się wiele innych dolegliwości, które dotyczą strefy psychicznej oraz dolegliwości fizycznych [1].

Depresja łagodna występuje, kiedy pojawiają się co najmniej dwie główne jej oznaki oraz co najmniej dwa objawy z nimi związane. O **depresji umiarkowanej** mówimy, kiedy występują co najmniej dwie lub trzy główne oznaki oraz co najmniej trzy lub cztery objawy. Aby potwierdzić depresję, niezbędne jest stwierdzenie utrzymywania się zaburzeń przez minimum dwa tygodnie.

Trwająca od marca 2020 r. pandemia COVID-19 jest powodem dużych zmian w codziennym funkcjonowaniu ludzi. Większość z tych zmian ma charakter negatywny. Czynniki te mogą przyczyniać się do nasilenia objawów lęku i depresji w całej populacji kraju objętego pandemią. U niektórych osób epidemia oraz jej następstwa społeczne, ekonomiczne i osobiste prowadzą do nasilenia stresu, który przekracza ich zdolności do przystosowania się i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Może to powodować rozwój objawów depresyjnych oraz lękowych.

■ W łagodnej i umiarkowanej depresji

W przypadku łagodnej i umiarkowanej depresji pomocne jest zastosowanie zioła z dziurawca, które wykazuje aktywność przeciwdepresyjną. Wyciągi z tego zioła są często przepisywane, aby łagodzić jej objawy [2]. Wyniki wielu badań klinicznych potwierdziły skuteczność preparatów z dziurawca w leczeniu stanów depresji. Stwierdzono również porównywalną skuteczność działania do syntetycznych leków przeciwdepresyjnych. Preparaty na bazie dziurawca są bar-

dzo dobrze tolerowane, a działania niepożądane zaobserwowano o 30% rzadziej niż u pacjentów przyjmujących syntetyczne antydepresanty. Dziurawiec może być stosowany w leczeniu łagodnej oraz umiarkowanej postaci depresji, również tej występującej w okresie menopauzy.

Możliwość stosowania preparatów z dziurawcem pacjent powinien skonsultować z lekarzem. Mimo iż jest to lek roślinny, należy pamiętać, że może powodować działania niepożądane i wchodzić w interakcje z innymi lekami. Długotrwałe przyjmowanie dziurawca, szczególnie wyższych dawek może powodować reakcje fototoksyczne poprzez zwiększenie wrażliwości na promieniowanie UV-A [3]. Dotyczy to szczególnie osób o jasnej karnacji.

■ Dziurawiec zwyczajny

Dziurawiec zwyczajny (łac. *Hypericum perforatum*), inaczej zwany zielem świętojańskim, to wieloletnia, zielona roślina, która jest rozpowszechniona w wielu rejonach na świecie. W medycynie ludowej był stosowany do leczenia ran i owrzodzeń, w przypadku zaburzeń przemiany materii, jako środek o działaniu przeciw-

zapalnym, moczopędnym. Szczególnie ważne są jego **właściwości uspokajające, poprawiające nastrój oraz przeciwbólowe** [4].

W zależności od postaci środka, ma on różne zastosowania. Wyciągi wodne dziurawca, które zawierają głównie garbniki, fenolokwasy i glikozydy flawonoidowe, działają ściągająco oraz rozkurczowo. Są one najczęściej stosowane w przypadku dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Z kolei wyciągi alkoholowe, bogate w hyperycynę, pseudohyperycynę, hyperforynę, ksantony, flawonoidy oraz procyanamidy, wykazują działanie przeciwdepresyjne.

Skład

Substancje czynne zawarte są we wszystkich częściach rośliny: w liściach, łodydze czy kwiatach dziurawca. Dziurawiec zawiera olejek eteryczny o właściwościach przeciwbakteryjnych oraz rozkurczowych. Ponadto na uwagę zasługują flawonoidy o działaniu moczopędnym i wzmacniającym naczynia włosowate [5]. Najważniejszym związkiem aktywnym dziurawca jest **hyperycyna** (czerwony barwnik), która w połączeniu z działaniem promieniowania UV powoduje zwiększenie

Tabela 1. Główne oznaki i objawy depresji

Oznaki depresji	Objawy depresji
obniżenie nastroju	zaburzenia snu
utrata zainteresowań	poczucie winy
nieodczuwanie przyjemności	niska samoocena
zmęczenie	brak wiary w siebie
utrata energii	zmniejszenie zdolności koncentracji
	zaburzenia apetytu
	obniżone libido
	myśli samobójcze
	niepokój ruchowy
	pobudzenie lub spowolnienie ruchowe
	utrata wagi
	lęk
	nerwowość

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.

wydolności układu hormonalnego oraz łagodni stany nerwicowo-depresyjne i lękowe.

Działanie

Od czasów starożytnych dziurawiec był uznawany za wszechstronne lekarstwo na wiele schorzeń. Zaleca się go w chorobach wątroby i zaburzeniach pracy przewodu pokarmowego, chorobach układu moczowego (kamicy), zaburzeniach krążenia i nadciśnieniu, chorobach dróg oddechowych, bezsenności, w bólach głowy (również migrenowych) oraz wahaniach nastroju [6].

Dziurawiec może być stosowany doustnie (w postaci naparów, nalewek czy odwarów) oraz zewnętrznie. Okłady z dziurawca są skuteczne w przypadku uszkodzeń naskórka, ran, oparzeń, stłuczeń czy odmrożeń. Napar można zastosować do płukania jamy ustnej w przypadku stanów zapalnych.

W wielu krajach, np. w USA czy w Niemczech, preparaty z dziurawca są alternatywą w leczeniu epizodów depresji o łagodnym i umiarkowanym przebiegu. Mechanizm działania przeciwdepresyjnego nie jest do końca wyjaśniony. Wyciągi z dziurawca mają znaczący wpływ na hamowanie metabolizmu neuroprzekazników, modulowanie gęstości oraz wrażliwości receptorów neuroprzekazników [7]. Ponadto hamują wychwyt zwrotny w synapsie. Inne wyniki sugerują, że dziurawiec jest słabym inhibitorem monoaminooksydazy MAO-A i MAO-B, jednak hamuje wychwyt zwrotny serotoniny, dopaminy, noradrenaliny. Dodatkowo powoduje *down-regulation* beta receptorów i *up-regulation* receptorów 5-HT₂ w płatach czołowych mózgu u szczurów. Istnieją doniesienia, że dziurawiec wykazuje powinowactwo do receptorów GABA.

Początkowo efekt przeciwdepresyjny przypisywano hyperycynie, jednak wyniki najnowszych badań podkreślają większe znaczenie **hyperforyny**. Hyperforyna jest inhibitorem zwrotnego wychwytu serotoniny, dopaminy, noradrenali-

ny, GABA i L-glutaminianu [8]. Zaobserwowano związek hamowania wychwytu zwrotnego serotoniny przez hyperforynę ze wzrostem wewnątrzkomórkowego poziomu jonów sodowych. Inne składniki wyciągu z dziurawca – flawonoidy – są nieodwracalnymi inhibitorami MAO-A, jednak ich zawartość w wyciągach jest za mała, by wykazywały silny efekt przeciwdepresyjny.

Badania kliniczne

W ostatnich latach przeprowadzono liczne badania kliniczne, które miały na celu porównanie bezpieczeństwa oraz skuteczności zastosowania wyciągów z dziurawca z placebo i syntetycznymi lekami przeciwdepresyjnymi. Wyniki wykazały, że dziurawiec jest skutecznym oraz dobrze tolerowanym lekiem roślinnym w łagodzeniu lekkiej i umiarkowanej postaci depresji. Ponadto wyciągi z dziurawca są skuteczniejsze w krótkotrwałym leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji w porównaniu do placebo.

Środki ostrożności

W czasie terapii dziurawcem należy unikać bezpośredniej ekspozycji na promieniowanie UV, ponieważ może dojść do reakcji uczuleniowej. Roślina ta jest również przeciwwskazana w przypadku znacznego uszkodzenia wątroby oraz wysokiej temperatury.

Ze względu na możliwe interakcje z innymi lekami, preparaty z dziurawca nie powinny być stosowane z lekami: przeciwwirusowymi, przeciwdepresyjnymi, przeciwkrzepliwymi oraz dostępnymi środkami antykoncepcyjnymi [9].

Podsumowanie

Dziurawiec jest rośliną o licznych właściwościach zdrowotnych, stosowaną w terapii różnych schorzeń (m.in. układu pokarmowego, oddechowego). Jego działanie uspokajające jest znane od dawna, zalecany jest w stanach wyczerpania nerwowego, niepokoju, lęku i innych stanach nerwowych. Zawiera wiele substancji czynnych, do których należą: hyperycyna,

pseudohiperycyna, hyperforyna, flawonoidy, kwercetyna, rutyna, olejki eteryczne, garbniki katechinowe. Najistotniejszymi dla działania przeciwdepresyjnego dziurawca są hyperycyna i hyperforyna. Dostępne badania wykazują, że wyciągi z dziurawca są dobrze tolerowane i są skutecznymi środkami stosowanymi w leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji. © P

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 17-02-2021

Piśmiennictwo:

1. Hammen CL. 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. *Kosmetologia Estetyczna.* 2017;3:231.
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;06:20.
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 A, Barak H. John. St John's wort for depression: a systematic review. *Archives of internal medicine.* 2000;160.2:152-156.
9. Mannel M. Drug interactions with St John's wort. *Drug safety.*2004;27.11:773-797.