

گیاه خارمریم چگونه به سلامت کبد کمک می‌کند؟

27 بهمن 1404

یک داروساز تأثیر ترکیبات موجود در گیاه خارمریم بر سلامت کبد انسان را تشریح کرد.

دکتر اردلان پاسداران، متخصص فارماکولوژی و عضو هیئت علمی دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز اظهار کرد: از دیدگاه فارماکولوژی، بخش دارویی خارمریم دانه‌های آن هستند که حاوی مجموعه‌ای از ترکیبات فعال به نام سیلیمارین (Silymarin) هستند.

وی تصریح کرد: سیلیمارین در واقع یک ترکیب واحد نیست، بلکه مخلوطی از فلاونولیگنان‌هاست که مهم‌ترین آن‌ها شامل سیلیبین (Silibinin) □ سیلیکریستین و سیلی‌دیانین است، میان این ترکیبات، سیلیبین از نظر فارماکولوژیک بیشترین نقش را در اثرات محافظتی کبدی ایفا می‌کند.

پاسداران با توضیح اینکه سیلیمارین به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و توانایی خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد را دارد، اظهار کرد: از منظر داروسازی، این خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیلیمارین اهمیت زیادی دارد چراکه رادیکال‌های آزاد، یکی از عوامل اصلی آسیب به سلول‌های کبدی محسوب می‌شوند؛ باید دانست که بسیاری از آسیب‌های کبدی از جمله آسیب‌های ناشی از داروها، سموم محیطی یا استرس اکسیداتیو در همین مسیر ایجاد می‌شوند.

به‌گفته‌ی وی؛ علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات سیلیمارین می‌توانند با پایدارسازی غشای سلول‌های کبدی، از نفوذ مواد سمی به داخل آنها جلوگیری کنند. این مکانیسم، یکی از تفاوت‌های مهم خارمریم با بسیاری از گیاهان دارویی دیگر است؛ به‌طوری که نقش آن بیشتر «حمایتی و محافظتی» تعریف می‌شود تا درمانی مستقیم.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به تأثیر سیلیمارین بر تحریک ساخت پروتئین در سلول‌های کبدی افزود: این فرآیند به بازسازی نسبی سلول‌های آسیب‌دیده کمک می‌کند، اما باید توجه داشت که این اثر به‌معنای درمان قطعی بیماری‌های کبدی نیست و بیشتر در قالب حمایت از عملکرد طبیعی کبد مطرح می‌شود، به همین دلیل، فرآورده‌های حاوی خارمریم معمولاً کنار درمان‌های اصلی و تحت‌نظر متخصص توصیه می‌شوند.

وی تصریح کرد: بسیاری از افراد به‌صورت خودسرانه اقدام به مصرف گیاه خام خارمریم می‌کنند در صورتی که مصرف فرآورده‌های دارویی استاندارد این گیاه با دوز مشخص با مصرف گیاه خام، تفاوت اساسی دارد و حتی ممکن است این مصرف خودسرانه به‌جای تأثیر مثبت و مفید برای کبد به آسیب سلول‌های کبدی منجر شود.

وی استانداردهای فرآورده‌های خارمریم را حائز اهمیت دانست و اظهار کرد: مقدار سیلیمارین موجود در عصاره، روش استخراج و کیفیت ماده خام، همگی بر اثربخشی نهایی محصول تأثیر می‌گذارند.

این متخصص فارماکوگنوزی خارمریم را نمونه‌ای شاخص از پیوند میان دانش سنتی و داروسازی نوین برشمرد و یادآور شد: شناخت علمی مواد مؤثره و کاربرد منطقی گیاه خارمریم در حمایت از سلامت کبد به مصرف‌کنندگان کمک می‌کند تا با دیدی علمی‌تر و مسئولانه‌تر به گیاهان دارویی نگاه کنند نه صرف توجه به تبلیغات اغراق‌آمیز.