

به نام خدا



مدرسه استعداد های درخشان 2 منطقه 1 دوره اول متوسطه



- موضوع: تسکین درد های مرتبط با معده با گیاهان دارویی
- محقق: ملیکا حاجی قلی
- مدرسه: فرزندگان 2 دوره اول متوسطه
- سال تحصیلی 98-99
- پایه تحصیلی: هشتم
- دبیر راهنما : سرکار خانم رستگاری



چکیده

■ در این پژوهش پس از بررسی خواص برخی از گیاهان دارویی و اثرات آنها روی اسید معده چند گیاه را انتخاب کرده و پس از عصاره گیری تاثیرات آنها را روی نمونه هایی از اسید هایی با PH متناسب با اسید معده و سپس روی افرادی که از مشکلات مرتبط با معده رنج میبرند مشاهده کردیم و به نتایج مثبتی رسیدیم



اهداف

- امروزه بیشتر مشاغل افراد شغل هایی پر استرس هستند تداوم استرس در زندگی روزمره سبب ایجاد مشکلات قلبی-عروقی مشکلات معده گوارشی و تنفسی ... میگردد
- یکی از مشکلات ایجاد شده درد های حاصل از زیاد شدن اسید معده هست . این نوع درد ها که به انها رفلاکس معده نیز میگوئیم حاصل از استرس زیاد است و ما را از انجام کار های روزمره مختل ساخته و به همراه خود مشکلاتی مانند حالت تهوع و سردرد را نیز ایجاد میکنند که شما را مجبور به استفاده از مسکن های معده میکنند . این نوع مسکن ها عوارض جانبی بسیاری داشته و هدف ما تسکین این درد ها بدون عوارض جانبی است



مقایسه ی قرص های معدوی با مسکن های گیاهی



■ قرص های معدوی

■ **مزایا :** داروهایی که در درمان سوزش و درد معده مورد استفاده قرار می گیرند حاوی ترکیبات ضداسیدی هستند که از مخاط محافظت کرده و حالت اسیدپه ترشعات معده را کاهش می دهند مانند داروهای مهارکننده گیرنده های H_2 یا آنتی H_2 و مهارکننده های پمپ پروتن یا IPPها.

■ همچنین مسکن ها تاثیرات سریع تری نسبت به گیاهان دارویی دارند

■ **معایب :** به عقیده برخی محققان داروهای IPPعامل عدم جذب درست کلسیم هستند و به این ترتیب در افزایش خطر شکستگی را افزایش می دهند و بعد از مصرف طولانی مدت این داروها خطر بروز پوکی استخوان نیز افزایش می یابد.

انواع قرص های معده



- رابپرازول: درمان زخم معده - درمان میکروب هلیکوباکتر - رفلکس معده
- رانیتیدین: درمان رفلاکس و اصطلاح ترش کردن
- فاموتیدین: درمان زخم معده و گاستریت
- امپرازول: درمان زخم های خوش خیم معده و دوازدهه
- موتیدون: ناراحتی های معده
- سیزاپراید: درمان ریفلاکس از قبیل دیس پیسی، ترش کردن و پس زدن غذا
- قرص دومپریدون: حالت تهوع و رفلاکس معده یا اصطلاحا ترش کردن
- بیسموت ساب سیترات: درمان زخم معده و روده و نیز اسهال مسافرتی
- آلومینیوم ام جی اس: درمان اولسر پپتیک، ریفلاکس، زخم دوازدهه و سوءهاضمه
- منیزیوم: هیدروکساید درمان ریفلاکس و یبوست
- پنتوپرازول: کاهش اسید معده

مقایسه ی قرص های معدوی با مسکن های گیاهی

■ گیاهان دارویی:

■ **مزایا:** داروهای گیاهی مقرون به صرفه بوده ارزان تر از داروهای خریداری شده از داروخانه های رایج هستند.

« آنها را می توان بدون نسخه خریداری کرد. و در هر عطاری یافت می شوند.

« تأثیر آنها برای برخی بیماریها بیشتر از طب رایج یا آلوپاتی است.

« این داروهای گیاهی با خود عوارض جانبی به همراه نداشته و در صورت وجود عوارض جانبی، خفیفتر از داروهای رایج است.

■ معایب:

■ درمان با استفاده از مکملها و داروهای گیاهی مدتی طول می کشد. شما بایستی صبر زیادی داشته باشید.

■ « آنها حاوی مواد مختلفی بوده و بایستی مطمئن شوید که بدنتان با این مواد سازگاری داشته و نسبت به آنها آلرژی نداشته باشید.



گیاهانی که اسید معده را کاهش میدهند



- آلوئه ورا
- شیرین بیان
- زنیان
- جوش شیرین
- بابونه
- بادرنجوبیه
- سنبل ختایی
- خار مریم
- جلبک دریایی
- فوکوس

معرفی گیاهان مورد استفاده



■ پس از بررسی گیاهانی که برای تسکین دردهای معدوی مناسب بودند آنها را با هم مقایسه و چهار گیاه زیر را انتخاب کردیم:

■ بابونه

■ بادرنجوبیه

■ شیرین بیان

■ زنیان



خواص گیاه بادرنجبویه

■ زمانی که بدن تحت استرس و فشارهای عصبی قرار می‌گیرد عضلات معده و روده نیز در امان نمی‌مانند و دچار گرفتگی و اسپاسم می‌شوند. بادرنجبویه علاوه بر رفع این اسپاسم‌ها باعث کاهش سنگینی معده شده و به کبد کمک می‌کند تا صفرا را بیشتری تولید کند. برگ‌های این گیاه برای کودکانی که قولنج می‌کنند مفید است. البته قبل از مصرف بهتر است نظر پزشک یا عطاری را جویا شوید. در حالت کلی از دمنوش این گیاه برای بچه‌هایی که دچار قولنج می‌شوند استفاده می‌شود. به این ترتیب که برای هر کیلوگرم وزن کودک یک قاشق چای‌خوری از این دمنوش کافی است. برای رفع اسپاسم معده و روده‌ی خودتان نیز روزی یک تا دو فنجان از این دمنوش را میل کنید.



خواص گیاه بابونه

بابونه یکی از موثرترین گیاهان دارویی در ترمیم زخم های وارده بر معده است و از لایه مخاطی این دستگاه گوارش محافظت می کند همچنین سوزش سر دل گاز و اسیدپته معده را کاهش می دهد و در بهبود زخم های معده موثر است.

افزون بر این با مضمون یک آرامبخش موثر ال عضلانی و یک عامل ضد التهاب شناخته می شود.



شیرین بیان

■ این گیاه معده را با یک ماده ژل مانند پوشش می‌دهد و از تحریک آن جلوگیری می‌کند. گیاه شیرین بیان به صورت تنتور یا چای در دسترس است. همچنین دانشمندان ذکر کرده اند که اسید گلیسیریزین موجود در شیرین بیان می تواند در برابر رشد هلیکوباکتر پیلوری از فرد محافظت کند و می تواند اثرات درمانی در علائم سوهاضمه یا هضم اختلال ایجاد کند.



خواص زنیان

■ زنیان یکی از گیاهان دارویی بسیار مفید است که برای درمان مشکلات معده از آن استفاده می‌کنند. این گیاه برای دفع سنگ‌های ادراری نیز مفید است. این گیاه ضد نفخ و از بین برنده بادهای تشکلی شده داخل بدن و سیستم گوارش است و لذا برای رفع برخی از انواع پیچ خوردن روده و قولنج مفید است. همچنین این گیاه برای مشکلات قاعدگی اعم از دیر باز شدن قاعدگی یا قاعده نشدن به موقع مخصوصاً در سرد مزاجان نیز استفاده می‌شود.



نحوه ی انجام آزمایش در خانه



تصمیم ما برای انجام این آزمایش عصاره گیری گیاهان و تست آنها روی اسید های مشابه با اسید معده بود که به دلیل شیوع ویروس کرونا و تعطیلی مدارس و آزمایشگاه ها ما مجبور به استفاده از پودر گیاهان و تست این مواد روی افرادی که به این مشکل مبتلا هستند و از قرص هایی مانند امپرازول رانیتیدین فاموتیدین و ... استفاده میکنند شدیم و به آنها توصیه کردیم که برای چند هفته از پودر گیاهان به جای قرص استفاده کنند و بعد از یک هفته به این نتیجه رسیدیم که اسید معده آنها کمتر شده است

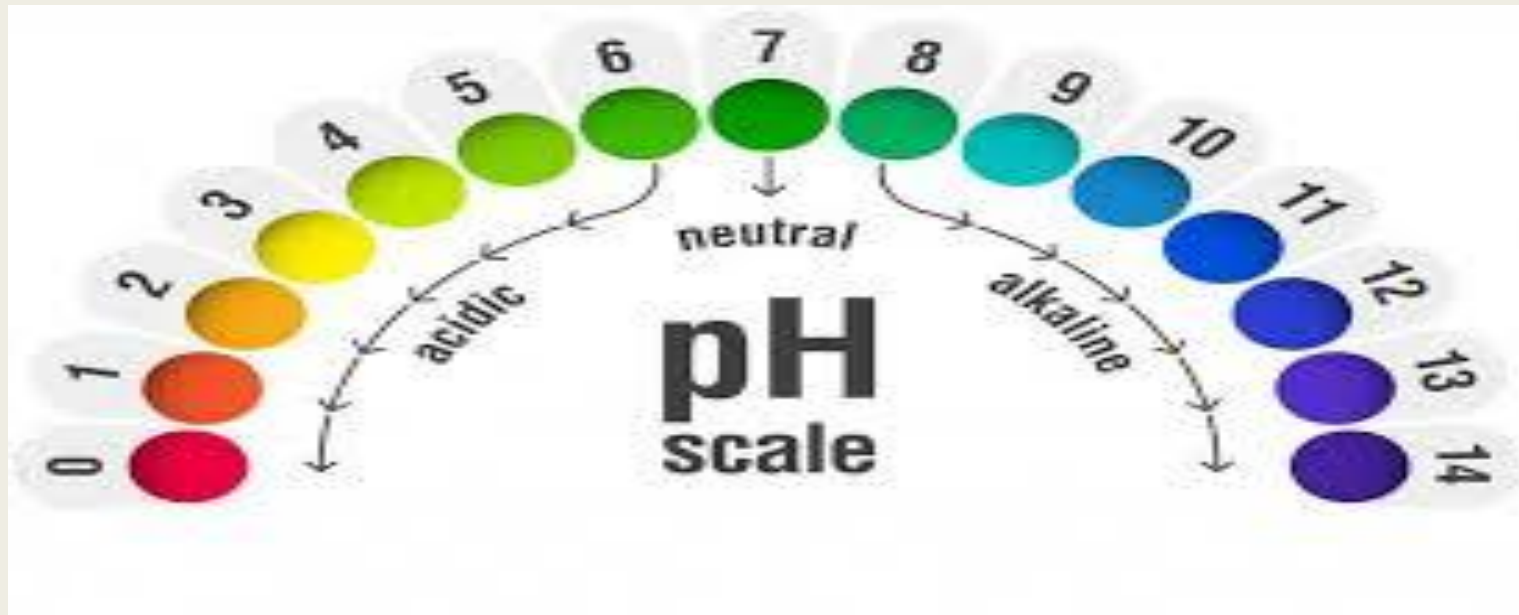
نحوه ی آزمایش این مواد در آزمایشگاه



■ پس از پودر کردن گیاهان با استفاده از محلولی از الکل طبی 70 درصد و اب محلول 30 70 درست کرده و هر بار هر کدام از گیاهان را به صورت جداگانه عصاره گیری میکنیم و با استفاده از اسیدی با ph شبیه به اسید معده آنها را تست و مقایسه کرده سپس مخلوطی از همه ی گیاهان را عصاره گیری کرده و نتایج ان را با نتایج قبلی مقایسه میکنیم لازم به ذکر است که گرم مصرفی ما از هر گیاه 200 گرم است

نتیجه گیری

تاثیر عصاره ی گیاهان بر اسید معده مثبت بوده و کسانی که از این گیاهان استفاده کردند به تدریج درد معده ی آنها کمتر شد و از آنجایی که افرادی که از این گیاهان استفاده کردند دیگر ترش شدن دهان که نشان دهنده ی زیاد بودن اسید معده هست را احساس نمیکردند میتوان به این نتیجه رسید که گیاهان اسید معده را کمتر کرده اند و توانسته اند از اسیدی بودن آن بکاهد و PH آن را به زمانی که اسید معده در حالت طبیعی خود است بازگرداند که این نشان دهنده ی موفقیت ما در انجام این آزمایش است



منابع

■ سایت هایی مانند:

- <https://www.proflowers.com/blog/medicinal-plants>
- <https://www.healthline.com/health/most-powerful-medicinal-plants>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4433216/>
- http://www.nhp.gov.in/introduction-and-importance-of-medicinal-plants-and-herbs_mtl

مجله الکترونی ویستا-تندرستی - شماره
چهاردهم-گیاهان دارویی

پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران

فریبا شریفی فر - عابد کوهپایه - محمد مهدی
متقی 6/8/1398

