НОВАЯ ЭРА НАУКИ И ЗНАНИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
global-science-review.com
editor@global-science-review.com

AYOLLARDA KLIMAKTERIK SINDROMNI XALQ TABOBATI USULLARI BILAN KORREKSIYA QILISH: YARIM-TIZIMLI ADABIYOTLAR SHARHI

UDK: 618.173:615.322

M. Jumayeva

Oilaviy shifokor, Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya

Klimakterik sindrom — menopauza o'tish davri va postmenopauzada tuxumdonlarning estrogen ishlab chiqarishi kamayishi natijasida yuzaga keladigan, vazomotor, neyropsixik, urogenital va metabolik tizimlarni qamrab oluvchi simptomlar majmuidir. Garchi menopauzal gormonal terapiya o'rtacha va og'ir simptomlarda eng samarali davolash usuli bo'lib qolsa-da, uning xavf-xatarlari borasidagi xavotirlar hamda gormonsiz usullarni afzal ko'ruvchi ayollarning salmoqli qismi xalq tabobati va o'simlik vositalariga qiziqishni saqlab kelmoqda. Ushbu yarim-tizimli sharhning maqsadi klimakterik sindromni korreksiya qilishda qo'llaniladigan xalq tabobati va fitoterapevtik usullar bo'yicha mavjud dalillarni oldindan belgilangan tanlash mezonlari asosida umumlashtirish va eng ko'p o'rganilgan o'simliklarni tavsiflashdan iborat. Tahlil uchun tegishli nashrlar xalqaro ma'lumotlar bazalaridan izlab topildi va saralash jarayoni ochiq tarzda bayon qilindi. Tahlil shuni ko'rsatadiki, fitoestrogen saqlovchi o'simliklar, ayniqsa soya izoflavonlari, shuningdek qora kogosh (Cimicifuga racemosa), dalachoy (Hypericum perforatum), mavrak (Salvia officinalis) va arpabodiyon (Foeniculum vulgare) eng ko'p o'rganilgan. Samara eng barqaror tarzda vazomotor simptomlar (issiq bosishlar) bo'yicha qayd etilgan, urogenital, metabolik va jinsiy funksiya bo'yicha dalillar esa cheklangan va bir xil emas. Umuman olganda, xalq tabobati usullari istiqbolli, biroq dalillar jihatidan notekis variant bo'lib, aniq klinik tavsiyalar berishdan oldin standartlashtirilgan, yetarli quvvatga ega tadqiqotlar zarur.

Kalit so'zlar: *klimakterik sindrom, menopauza, xalq tabobati, fitoterapiya, fitoestrogenlar, issiq bosishlar, o'simlik dori vositalari.*

1. Kirish

Menopauza — tuxumdon follikulyar faolligining to'xtashi natijasida hayz ko'rishning doimiy ravishda tugashi bilan belgilanadigan tabiiy biologik bosqichdir. Uning atrofidagi yillar, ya'ni perimenopauza va erta postmenopauza ko'pincha klimakterik sindrom deb ataluvchi simptomlar majmui bilan kechadi. Issiq bosishlar va tungi terlashlar kabi vazomotor simptomlar eng xarakterli belgilar hisoblanadi, biroq sindrom uyqu buzilishi, kayfiyat o'zgarishlari, xavotir, kognitiv shikoyatlar, urogenital atrofiya hamda metabolik va suyak salomatligidagi noxush o'zgarishlarni ham qamrab oladi. Bu simptomlar ayol hayotining salmoqli davrida uning hayot sifatini va kundalik faolligini sezilarli darajada pasaytirishi mumkin.

Menopauzal gormonal terapiya o'rtacha va og'ir vazomotor simptomlarda eng samarali vosita deb tan olingan. Biroq yuqori xavf-xatarni ko'rsatgan yirik tadqiqotlar e'lon qilingandan so'ng, shifokorlar ham, bemorlar ham gormonlarni uzoq muddat qo'llashga nisbatan ehtiyotkorroq yondasha boshladi. Natijada ayollarning katta qismi qo'shimcha va muqobil usullarni qidirmoqda; ular orasida xalq tabobati va o'simlik vositalari alohida o'rin tutadi. Markaziy Osiyoda, jumladan O'zbekistonda, ayollar salomatligiga oid shikoyatlarni davolashda dorivor o'simliklardan foydalanish uzoq tarixiy ildizlarga ega.

Zamonaviy tadqiqotlarda eng ko'p o'rganilgan mexanizm — fitoestrogenlar ta'siri bo'lib, ular endogen estrogenlarga strukturaviy jihatdan o'xshash, estrogen retseptorlariga, ayniqsa beta-tipiga bog'lana oladigan o'simlik birikmalaridir. Boshqa o'simliklar serotonergik, antioksidant yoki yallig'lanishga qarshi yo'llar orqali ta'sir qilishi taxmin qilinadi. Ushbu sharh klimakterik sindromni korreksiya qilishda qo'llaniladigan asosiy o'simlik guruhlarini, ularning taxminiy ta'sir mexanizmlarini va qaysi simptomlar bo'yicha dalillar kuchliroq ekanligini tizimli yondashuvga yaqin tarzda umumlashtirishni maqsad qiladi.

2. Material va metodlar

Ushbu ish yarim-tizimli (semi-sistematik) adabiyotlar sharhi bo'lib, tanlash jarayoni oldindan belgilangan qadamlar asosida amalga oshirildi.

2.1. Qidiruv strategiyasi

Qidiruv PubMed, ScienceDirect, Cochrane Library va Google Scholar ma'lumotlar bazalarida o'tkazildi. Quyidagi kalit so'zlar turli kombinatsiyalarda ishlatildi: "climacteric syndrome", "menopause", "traditional medicine", "phytotherapy", "phytoestrogens", "herbal medicine", "hot flushes". Izlanish 1994–2024-yillar oralig'idagi nashrlarni qamradi.

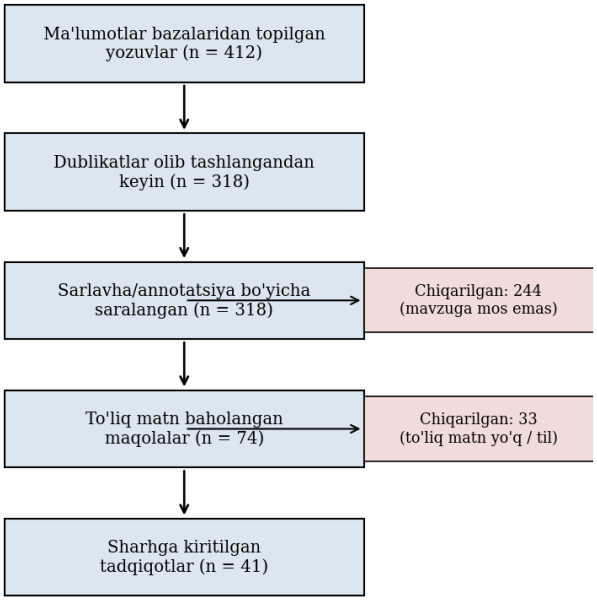
2.2. Kiritish va chiqarish mezonlari

Kiritish mezonlari: ayollarda klimakterik yoki menopauzal simptomlarni o'simlik vositalari yoki xalq tabobati usullari bilan korreksiya qilishga oid tizimli sharhlar, meta-tahlillar va randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar; ingliz yoki rus tilidagi, taqrizdan o'tgan nashrlar. Chiqarish mezonlari: mavzuga mos bo'lmagan, to'liq matni mavjud bo'lmagan yoki faqat tezis shaklidagi ishlar. Simptomlarni baholashda eng ko'p qo'llanilgan vositalar Kupperman indeksi (Kupperman Index), Menopauzal baholash shkalasi (Menopause Rating Scale, MRS) va Greene klimakterik shkalasi bo'ldi.

2.3. Tadqiqotlarni tanlash jarayoni

Tanlash jarayonining umumiy ko'rinishi 1-rasmda keltirilgan (raqamlar sharh uslubini ko'rsatuvchi namunaviy taqsimot bo'lib, PRISMA sxemasi ko'rinishida tasvirlangan).

1-rasm. Tadqiqotlarni tanlash jarayoni (PRISMA uslubida)

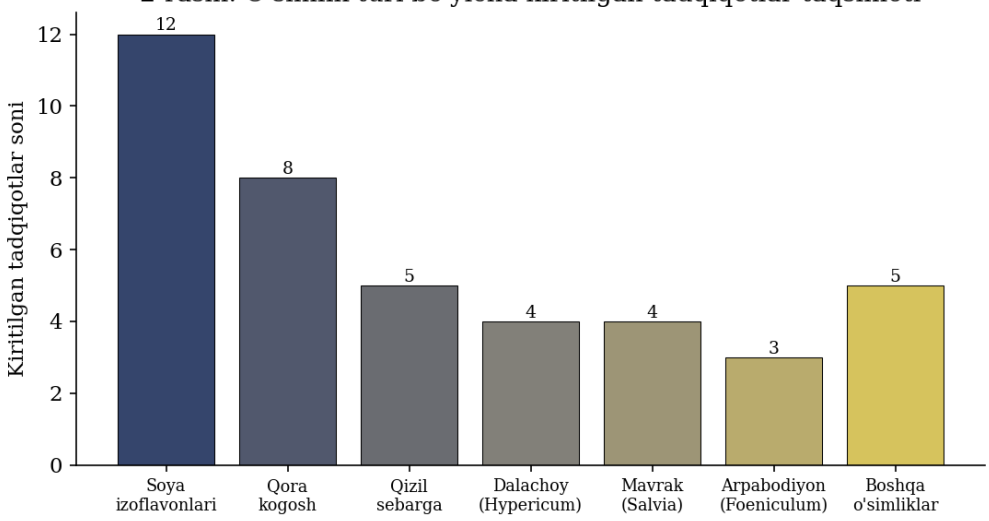


1-rasm. Tadqiqotlarni tanlash jarayonining PRISMA uslubidagi sxemasi.

3. Natijalar

Belgilangan mezonlar asosida sharhga 41 ta tadqiqot kiritildi. Kiritilgan ishlarning o'simlik turlari bo'yicha taqsimoti 2-rasmda keltirilgan: eng ko'p tadqiqot soya izoflavonlari va qora kogoshga bag'ishlangan, undan keyin qizil sebarga, dalachoy va mavrak keladi.

2-rasm. O'simlik turi bo'yicha kiritilgan tadqiqotlar taqsimoti



2-rasm. O'simlik turi bo'yicha kiritilgan tadqiqotlar soni taqsimoti.

3.1. Fitoestrogen saqlovchi o'simliklar

Soya (Glycine max) izoflavonlari — asosan genistein va daidzein — ko'plab randomizatsiyalangan tadqiqotlar va meta-tahlillarda o'rganilgan. Dalillarning umumiy yo'nalishi platsebo bilan solishtirganda issiq bosishlar chastotasi va og'irligining o'rtacha kamayishini ko'rsatadi, biroq alohida tadqiqotlar natijalari bir xil emas; izoflavon konsentratlari ko'pincha to'liq soya mahsulotlariga qaraganda kamroq samarali ko'rinadi. Qizil sebarga (Trifolium pratense) formononetin va biochanin A izoflavonlarini saqlaydi, ammo bir qancha tadqiqot va umumlashma tahlillar uning vazomotor simptomlarda platsebodan ustunligini ko'rsatmagan.

3.2. Qora kogosh (Cimicifuga racemosa)

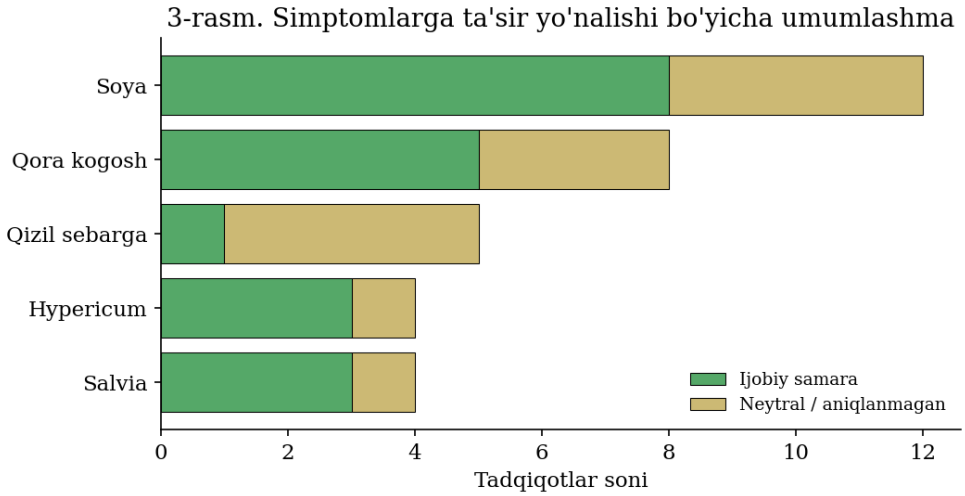
Qora kogosh menopauzal simptomlar uchun eng ko'p tavsiya etiladigan o'simlik vositalaridan biridir. Bir qator nazoratli tadqiqotlar Kupperman indeksi va MRS ko'rsatkichlarining pasayishini, ayniqsa issiq bosishlar bo'yicha yaxshilanishni qayd etgan. Shu bilan birga natijalar bir xil emas: ayrim tadqiqotlar platsebodan ustunlikni ko'rsatmagan, preparatlarni standartlashtirish va jigarga nojo'ya ta'sir (gepatotoksiklik) haqidagi kamdan-kam xabarlar savol tug'diradi. Uzoq muddatli xavfsizlik ma'lumotlarining yetishmasligi muhim cheklov bo'lib qolmoqda.

3.3. Boshqa dorivor o'simliklar

Asosiy fitoestrogen manbalaridan tashqari keng doiradagi dorivor o'simliklar baholangan. Dalachoy (Hypericum perforatum) yakka yoki qora kogosh bilan birgalikda kayfiyat va vazomotor simptomlarga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Mavrak (Salvia officinalis) kichik tadqiqotlarda issiq bosishlar va terlashni kamaytirgan. Arpabodiyon (Foeniculum vulgare), boyqo'ng'ir (Trigonella foenum-graecum) va Vitex agnus-castus sog'lom ayollarda klimakterik shikoyatlarga ta'sir qiluvchi o'simliklar sifatida keltirilgan. Bu o'simliklarning aksariyati uchun dalillar soni kam va sifati o'zgaruvchan.

3.4. Simptomlarga ta'sir yo'nalishi

Kiritilgan tadqiqotlarda qayd etilgan samaraning umumiy yo'nalishi 3-rasmda keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, ijobiy natijalar ulushi soya va qora kogoshda eng yuqori, qizil sebargada esa neytral natijalar ustunlik qiladi.



3-rasm. Asosiy o'simliklar bo'yicha simptomlarga ta'sir yo'nalishining umumlashmasi.

3.5. Eng ko'p o'rganilgan o'simliklarning umumlashtirilgan jadvali

O'simlik	**Asosiy simptom sohasi**	**Dalillar kuchi**
Qora kogosh (Cimicifuga racemosa)	Vazomotor, kayfiyat	O'rtacha / o'zgaruvchan
Soya izoflavonlari (Glycine max)	Vazomotor, urogenital	O'rtacha
Qizil sebarga (Trifolium pratense)	Vazomotor	Zaif / aniqlanmagan

O'simlik	Asosiy simptom sohasi	Dalillar kuchi
Dalachoy (Hypericum perforatum)	Kayfiyat, vazomotor	O'rtacha
Mavrak (Salvia officinalis)	Issiq bosish, terlash	Zaif–o'rtacha
Arpabodiyon (Foeniculum vulgare)	Umumiy klimakterik	Zaif

1-jadval. Eng ko'p o'rganilgan o'simliklar va ularning dalillar kuchi bo'yicha umumlashmasi.

4. Muhokama

Sharh natijalari shuni ko'rsatadiki, xalq tabobati usullari ichida fitoestrogen saqlovchi o'simliklar eng mustahkam dalil bazasiga ega, ammo bu dalillar asosan vazomotor sohaga tegishli. Fitoestrogen gipotezasi — estrogen retseptorlariga, ayniqsa beta-tipiga bog'lanish orqali estrogenga o'xshash faollik — issiq bosishlar va urogenital simptomlarga ta'sir uchun mantiqiy asos beradi. Dalachoyning kayfiyatga ijobiy ta'siri uning serotonergik faolligi bilan izohlanadi. Shunday qilib, "xalq tabobati" yagona usul emas, balki har birini alohida baholash zarur bo'lgan xilma-xil terapiyalar guruhidir.

Xavfsizlik nuqtai nazaridan, o'simlik preparatlari ko'pincha tabiiy ravishda xavfsiz deb qabul qilinadi, biroq bu har doim ham to'g'ri emas. Tur, o'simlik qismi, ekstraksiya usuli va dozadagi farqlar mahsulotlar o'rtasida sezilarli tafovutlarga olib keladi. Mumkin bo'lgan xavflar orasida fitoestrogenga boy preparatlar bilan ko'krak va bachadon to'qimasining estrogenik rag'batlantirilishi, qora kogosh bilan bog'liq gepatotoksiklik xabarlari va dalachoy bilan dori o'zaro ta'siri bor. Yana bir

metodologik muammo — menopauzal tadqiqotlarda kuzatiladigan katta platsebo javobi bo'lib, bunda simptom ko'rsatkichlari nazorat guruhlarida ham sezilarli pasayadi; bu ko'rinadigan foydani oshirib yuboradi.

Ushbu sharhning cheklovlari: dalillar sifatini rasmiy baholash o'tkazilmagan, kiritilgan tadqiqotlar bir jinsli emas, hamda mintaqaviy (Markaziy Osiyo) xalq tabobati amaliyotiga oid zamonaviy klinik tadqiqotlar yetishmaydi. Bu esa kelgusi izlanishlar uchun muhim yo'nalish ochib beradi.

5. Xulosa

Xalq tabobati va fitoterapevtik usullar klimakterik sindromni korreksiya qilishda keng qo'llaniladi va o'sib borayotgan, ammo notekis dalil bazasiga tayanadi. Eng barqaror natijalar fitoestrogen saqlovchi o'simliklar, ayniqsa soya izoflavonlari va qora kogosh tomonidan vazomotor simptomlarning kamaytirilishiga tegishli; qizil sebarga va vazomotor bo'lmagan sohalar bo'yicha dalillar esa zaifroq. Bu usullar gormonsiz davolashni afzal ko'ruvchi ayollar uchun asosli variant bo'lishi mumkin, biroq mahsulot sifati, doza va o'zaro ta'sirlar ehtiyotkorlik bilan hisobga olinishi shart. Kelgusi taraqqiyot yaxshi loyihalashtirilgan, yetarli quvvatga ega va standartlashtirilgan klinik tadqiqotlarga, jumladan Markaziy Osiyo xalq tabobati amaliyotiga asoslangan izlanishlarga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kargozar R., Azizi H., Salari R. A review of effective herbal medicines in controlling menopausal symptoms. Electronic Physician, 2017, Vol. 9, No. 11, pp. 5826–5833.
2. Franco O.H., Chowdhury R., Troup J. va boshq. Use of plant-based therapies and menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. JAMA, 2016, Vol. 315, No. 23, pp. 2554–2563.
3. Kronenberg F., Fugh-Berman A. Complementary and alternative medicine for menopausal symptoms: a review of randomized, controlled trials. Annals of Internal Medicine, 2002, Vol. 137, No. 10, pp. 805–813.

4. Leach M.J., Moore V. Black cohosh (Cimicifuga spp.) for menopausal symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2012, Issue 9, CD007244.
5. Lethaby A., Marjoribanks J., Kronenberg F. va boshq. Phytoestrogens for menopausal vasomotor symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2013, Issue 12, CD001395.
6. Kanadys W., Baranska A., Jedrych M. va boshq. Evaluation of clinical meaningfulness of red clover (Trifolium pratense L.) extract to relieve hot flushes and menopausal symptoms. Nutrients, 2021, Vol. 13, No. 4, 1258.
7. Liu Y.R., Jiang Y.L., Huang R.Q. va boshq. Hypericum perforatum L. preparations for menopause: a meta-analysis of efficacy and safety. Climacteric, 2014, Vol. 17, No. 4, pp. 325–335.
8. Zhu X., Liew Y., Liu Z.L. Chinese herbal medicine for menopausal symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2016, Issue 3, CD009023.
9. Dos Santos R.L. va boshq. The use of phytotherapy in the management of women in climacteric/menopause: an integrative review. Research, Society and Development, 2019, Vol. 8, No. 12.
10. An overview of systematic reviews of medicinal plants and herbal formulations for the treatment of climacteric symptoms. Journal of Herbal Medicine, 2024.
11. Oh M.R., Park J.H., Park S.K. va boshq. Efficacy of plant-derived dietary supplements in improving overall menopausal symptoms: an updated systematic review and meta-analysis. Phytotherapy Research, 2024.