

1. תקציר..... 1
2. הקדמה..... 2
3. רקע כללי..... 3
- 3.1. האם הטיפול בצמח הקווה קווה משפיע על החרדה?..... 3
- 3.2. האם קווה קווה בטוח לשימוש ממושך?..... 4
- 3.3. מה המנגנון המולקולרי מאחורי ההשפעה של צמח הקווה קווה על חרדה?..... 4
4. האם נטילת תמצית שורש הצמח קווה קווה (piper methysticum) יעילה בטיפול הפרעת חרדה?..... 5
5. דיון..... 6
6. סיכום ומסקנות..... 8
7. רשימה ביבליוגרפית..... 9

1. תקציר

הפרעת חרדה היא ההפרעה הפסיכיאטרית הנפוצה ביותר ומאפיינת כ-15%-20% מהאוכלוסייה בעולם [4]. כמו כן, כ-57% מהסובלים מחרדה, פונים לטיפול משלים ואלטרנטיבי בהפרעה זו, כולל טיפול באמצעות צמח הקווה קווה [16]. המטרה של העבודה היא לבחון האם טיפול בתמצית שורש הצמח קווה קווה (*piper methysticum*) יעיל בהפחתת רמת חרדה. צמח הקווה הוא צמח אשר באופן מסורתי משמש את התרבויות באי של דרום האוקיינוס השקט לצרכים תרבותיים ורפואיים [4]. הצמח ידוע בכך שהוא מטפל בהפרעות חרדה נמוכות עד בינוניות, מוריד מתח, ועייפות שרירים [4]. על מנת לענות על שאלה זו, נערך חיפוש של מחקרים קליניים מטה אנליזות וסקירות ספרות הנוגעות למבוגרים מעל גיל 18, אשר התפרסמו בעשרים השנים האחרונות בג'ורנאלים מדעיים אשר עוברים ביקורת עמיתים ובהם הנבדקים אינם נוטלים תרופות נוספות. המחקרים נבחרו על בסיס איכות (הקצאה מקרית, סמיות כפולה וקבוצת ביקורת. הסקירה הסופית התבססה על שלושה מחקרים קליניים ושתי מטה אנליזות. התוצאות של הסקירה מעלות כי נטילת צמח הקווה יעיל בהפחתת רמת החרדה כאשר נטלת לטווח זמן קצר. ניתן להסיק מכך כי אפשר להמליץ על שימוש בצמח במינונים 60-250 מ"ג ליום. יחד עם זאת, ישנו מקום למחקרי המשך אשר יבחנו את המגבלות של המחקרים שנסקרו בסקירה זו.

2.הקדמה

“Anxiety is the dizziness of freedom.”

— Søren Kierkegaard

העבודה הנוכחית עוסקת בשיטה אפשרית לטפל בהפרעת חרדה כללית בקרב מבוגרים, כאשר המטרה היא לבחון האם טיפול בתמצית שורש הצמח קווה קווה (*Piper methysticum*) יעיל בטיפול בהפרעת חרדה כללית. הפרעות חרדה הן ההפרעות הנפוצות ביותר הגורמות לקשיים נפשיים, רגשיים והתנהגותיים [3]. ישנן מגוון טיפולים אפשריים, כגון טיפול התנהגותי קוגניטיבי, טיפול תרופתי ועוד [3]. ממצאים מראים שההצלחה של שיטות אלו הינה מוגבלת [3]. הרפואה האלטרנטיבית מהווה חלק חשוב בטיפול בהפרעות חרדה ועשויה לתרום משמעותית [3]. אנחנו בחנו מחקרים קליניים בעלי הקצאה מקרית, סמיות כפולה ובקרת איכות (שלושה מחקרים) ומחקרי מטה אנליזה (שני מחקרים). על מנת לאתר מחקרים אלו, נעשה חיפוש במנוע **pubmed**, **google scholar** ו**CISCOM** אחר מחקרים שהתפרסמו בג'ורנלים מדעיים אשר עוברים ביקורת עמיתים, התפרסמו בעשרים השנים האחרונות והנבדקים הם מבוגרים מעל גיל 18. בעוד שנראה כי המחקרים הקליניים בתחום נערכו ברמת איכות גבוהה, ישנן מספר מגבלות כגון הבדלים בקריטריון להפרעת חרדה והיעדר תפועל של מינון התמצית.

3. רקע כללי

הפרעת חרדה כללית מתאפיינת בהיעדר מקור חרדה יחיד (כגון פוביה מדבר מה מסוים כגון כלבים או טיסות) והיא ההפרעה הפסיכיאטרית הנפוצה ביותר ומאפיינת כ-15%-20% מהאוכלוסיה בעולם [4]. על פי המדריך של DSM-IV, הפרעת חרדה היא תחושה סובייקטיבית של חוסר מנוחה, אי נוחות, דאגות או פחד אשר מלווה בתגובות אוטונומיות או סומטיות [1]. חרדה נחשבת לתגובה תקנית במידה ומדובר בסכנה אמיתית. יחד עם זאת, תסמינים של חרדה לאורך זמן ממושך, כאשר אין מדובר בסכנה אמיתית, כאשר הם מפריעים להתנהלות בחיי היום יום או כאשר הם חמורים במיוחד, נחשבים למצב פתולוגי [1]. על פי מחקרים, חרדה עשויה לנבוע ממקורות שונות לרבות גורמי לחץ סביבתיים, גורמים קוגניטיביים כגון דפוסי חשיבה [3] ואף נמצא כי עשוי להיות מרכיב גנטי [2].

צמח הקווה הוא צמח אשר באופן מסורתי משמש את התרבויות באי של דרום האוקיינוס השקט לצרכים תרבותיים ורפואיים [4]. באופן מסורתי, משתמשים בעיקר במיצויים מיימים של הצמח כאשר התמציות המודרניות מרוכזות יותר, וכוללות תרכובות פיטוכימיות הקיימות בריכוזים מזעריים בלבד במיצויים המיימיים הנהוגים בשימוש מסורתי. התרכובות בהן עושים שימוש בעולם המערבי, מגיעות מפרקציה השרפית של הצמח והדבר עשוי להסביר מדוע ישנם דיווחים בספרות המחקרית על פגיעה בכבד כתוצאה משימוש בתמציות מרוכזות [17]. בעקבות ממצאים אלו, נאסר הצמח לשימוש במדינות רבות, בכללן ישראל [17]. צמח קווה טרי מכיל 18% מים. השורש מכיל 43% עמילן, 20% סיבים, 15% קוולוקטונים, 12% מים, 3.2% סוכרים, 3.6% פרוטאין ו-3.2% מינרלים. החומר הפעיל שהוא הקוולוקטונים נמצאים בריכוז הגבוה ביותר בשורש [19]. המינרלים הידועים לטיפול בחרדה הם 100-50 מ"ל הנלקחים 3 פעמים ביום עד 25 שבועות של תמצית קווה ספציפית. כמו כן, ישנה תמצית קווה אחרת ממנה נוטלים 400 מ"ל במשך 8 שבועות. חמש טבליות קווה במינון של 50 מ"ל כל אחת בתדירות של 3 פעמים ביום למשך שבוע ולבסוף, ישנם ממצאים המשלבים טבליות של סידן ביחד עם 100-200 מ"ל של קווה במשך שלושה חודשים [18].

3.1. כיצד צמח הקווה קווה משפיע על הפרעת חרדה כללית?

ההשפעה של צמח הקווה קווה על החרדה מתרחשת באמצעות שישה מרכיבים המכונים קוולוקטונים (kavalactones), אשר יעילים יותר כאשר נצרכים יחד, מאשר לחוד [6]. בין היתר, ההשפעה של קוולוקטונים על מערכת העצבים המרכזית (CNS) היא באמצעות הפחתת הספיגה של נוירואדרנלין לתוך הסינפסות (אך לא סרוטונין) [6]. כמו כן, נמצא כי קוולוקטונים משפרים חסימה של תעלות סידן ומשפרים