



非洲李 (*Prunus africanum*) 是属于蔷薇科双子叶树木, 以树皮部分入药。由于该树木生长年期较长, 又有常青树的美称。非洲李原产于非洲撒哈拉以南一带, 在马达加斯加、圣多美、比奥科和大葛摩等高海拔地区均有发现。

据典籍记载, 早在 18 世纪人们已懂得利用非洲李树皮部作为药物使用, 民间经常用于治男性前列腺疾病, 据说效果显著, 但并未获得医学界广泛认同。

近年来, 欧洲学者对非洲李药用价值进行临床研究, 确定其防治前列腺增生相关症状的科学机制以及物质基础。研究结果已发表在《泌尿外科杂志》。

在临床试验中, 参与实验者为 174 名罹患前列腺疾病的人士。实验中将 174 名前列腺疾病患者随机分成两组: 第一组每天服用 2 次非洲李皮部提取液, 每次服用量为 50 毫克, 一天合共摄取 100 毫克。第二组每天服用一次非洲李皮部提取液, 每次服用 100 毫克。两个组别的实验时间均维持 10 个月。

实验分析结果: 两组受试者均采用国际前列腺

症状频分表 (International Prostate Symptom Score) 进行评分。结果表明, 两组受试者症状均呈改善趋势。第一组改善率为 35%, 第二组则为 38%。另外, 两个实验组最大尿流量 (Qmax) 分别增加了 16% (即 1.63 毫升 / 秒) 和 19% (2.02 毫升 / 秒)。除此之外, 所有实验者提高生活质量比率均高于 28% 以上, 且没有副作用或不良反应报告。

理化分析报告表明, 非洲李皮部提取溶液可以通过抑制 5- α 还原酶活性从而降低双氢睾酮的形成, 并且有抗炎活性。这与其纯提化学物质 β - 谷甾醇有关。

研究员补充说, 非洲李提取物有效改善轻度至中度前列腺增生的症状, 较过往推荐的每日小剂量服用量 (50 毫克每日 2 次) 而言, 大剂量一次性服用 (100 毫克每日 1 次) 效果更为显著。

参考文献

- [1] Plant Medicine News. Clinical Trial: Should pygeum be taken one time or two times daily for enlarged prostate (BPH)? 2018, April 5.