

هشدار وزارت بهداشت نسب به مصرف خودسرانه گیاهان دارویی

یک پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه متأسفانه برخی بر این باورند که مصرف گیاهان دارویی ضرر ندارد؛ در عین حال نسبت به مصرف خودسرانه گیاهان دارویی و تبعات آن هشدار داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر علیرضا عباسیان با بیان اینکه داروهای گیاهی معمولاً نسبت به داروهای شیمیایی ایمنی بیشتری دارند اما مصرف آنها مانند هر داروی دیگری، آدابی دارد و نباید خودسرانه این داروها را مصرف کرد، اظهار کرد: برخی گمان می‌کنند که گیاهان دارویی و داروهایی که پایه گیاهی دارند، نمی‌توانند مشکلی برای سلامت ایجاد کنند و بر این باورند که مصرف گیاهان دارویی اگر فایده نداشته باشد، ضرر هم ندارد. در حالی که گیاهان دارویی و داروهای گیاهی هم مانند هر داروی شیمیایی، عوارض خاص خودشان را دارند و لازم است پیش از مصرف، نسبت به آن‌ها آگاهی کافی پیدا شود.

به گفته وی، آثار رعایت نکردن این آداب، می‌تواند طیفی گسترده را از بی‌اثر بودن درمان تا خطرات جدی و جبران ناپذیر را در بر گیرد.

وی افزود: فروشندگان گیاهان دارویی که در کشور ما به «عطار» معروف هستند، از سویی می‌توانند نقشی مفید و سازنده داشته باشند و از سوی دیگر، در صورت مداخله درمانی و گذر از ناپایدها، نقشی زیان‌بخش ایفا کنند.

عباسیان ادامه داد: مواد گیاهی ممکن است به عنوان غذا هم مصرف شوند اما زمانی که از این مواد به عنوان دارو استفاده می‌شود باید آن‌ها را بر اساس نظر فردی متخصص در زمان‌های مشخص و به مقدار معین مصرف کرد. متخصص پس از بررسی وضع سلامت فرد، بیماری‌هایی که دارد و داروهای دیگری که مصرف می‌کند، نوع، مقدار و روش مصرف داروی گیاهی مورد نظر را تعیین می‌کند.

وی با اشاره به عوارض مصرف خودسرانه داروهای گیاهی، بیان کرد: برای نمونه مصرف خودسرانه گل‌گاوزبان به عنوان دارو برای کسانی که فشار خون بالا دارند، مضر است. زنجبیل نیز می‌تواند برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند، ایجاد مشکل کند. همچنین همه فرآورده‌های گیاهی احتمال ایجاد حساسیت دارند. حتی بسیاری از فرآورده‌های گیاهی (با مقادیر دارویی) در دوران بارداری منع مصرف دارند و ممکن است باعث وارد آمدن صدمه به جنین شوند. مصرف ترکیبات گیاهی بویژه در کودکان زیر ۲ سال نیز می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند واکنش‌های حساسیتی شود؛ بنابراین در این موارد باید احتیاط کرد.

این پزشک و متخصص طب ایرانی در ادامه، توضیح داد: بسیاری از داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی تداخل عملکرد دارند و باعث افزایش یا کاهش اثر آن‌ها می‌شوند. بنابراین اگر فردی داروی شیمیایی مصرف کند باید حتماً پیش از مصرف هر نوع داروی گیاهی با پزشک خود مشورت کند. همچنین مقدار مصرف گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی در میزان اثر درمانی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و باید در مورد آن از متخصص راهنمایی خواست. در ضمن، بسیاری از گیاهان دارای حداقل دوز سمی هستند و اگر بیشتر از این مقدار مصرف شوند می‌توانند باعث بروز مسمومیت شوند.

وی تصریح کرد: مصرف دراز مدت برخی گیاهان دارویی که در نگاه اول بی‌ضرر به نظر می‌رسند می‌تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد؛ مثلاً برگ سنا که به وفور برای درمان یبوست استفاده می‌شود، اگر بیش از دو هفته مصرف شود می‌تواند منجر به تنبلی روده، تشدید یبوست و اشکالاتی در روده بزرگ شود؛ یا مصرف دراز مدت ریشه شیرین بیان می‌تواند در افراد مستعد، منجر به افزایش فشار خون و یا ورم اندام‌ها شود.

این پزشک و متخصص طب ایرانی در ادامه به اهمیت شیوه نگهداری و مصرف صحیح گیاهان دارویی اشاره کرد و گفت: امروز متأسفانه به دلیل اختلاط بخش‌های چوبی یا ساقه‌ای گیاه با برگ و گل مورد استفاده در عرق‌گیری برخی عرقیات حاوی مقادیری الکل متانول هستند که مصرف مقادیر زیاد و دراز مدت این عرقیات می‌تواند مسمومیت با الکل و عوارض آن را به دنبال داشته باشد.

عباسیان افزود: همچنین بسیاری از گیاهان معطر مانند آویشن، نعنا، گلپر، رازیانه، زیره سبز، زیره سیاه، دارچین، برگ مورد و کاکوتی به شکل پودر شده در عطاری‌ها عرضه می‌شوند که اگر مدتی از پودر شدن آن‌ها بگذرد ماده مؤثره و عطر و بوی آن‌ها به سرعت کاهش یافته و اثرات درمانی آن‌ها کم می‌شود. ترکیبات روغنی و روغن‌ها عموماً در معرض هوا اکسیده می‌شوند لذا از مصرف مغزها و بذره‌های روغنی پودر شده چون مغز بادام، مغز گردو، سیاه دانه و کنجد اجتناب کنیم بویژه اگر تغییر رنگ یا تغییر بو در آن‌ها مشاهده شود. این قاعده در مورد روغن‌ها نیز صادق است.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، وی در پایان گفت: گیاهان دارویی متناسب با مدت ماندگاری، عمر مفید متفاوتی دارند. غالباً با زرد شدن برگ‌های سبز به شدت از اثرات درمانی آن‌ها کاسته می‌شود؛ پس اگر با این گیاهان دارویی (که آویشن، سنا، برگ مورد، پر سیاوشان، کاکوتی را می‌توان نمونه‌هایی از آن‌ها برشمرد) روبرو شدیم و دیدیم رنگ سبز آن‌ها به زردی گرائیده از مصرف آن‌ها اجتناب کنیم. در آخر باید همواره به یاد داشت که در برخی موارد مشغول شدن به درمان‌های گیاهی بدون مشورت با متخصص می‌تواند موجب از دست رفتن فرصت‌های درمان به موقع شود.