

طب سنتی تجویز کرد.

لازم به ذکر است گیاهان دارویی هم همانند داروهای شیمیایی و سنتتیک می توانند به جسم آسیب برسانند، لذا توصیه اکید سازمان غذا و دارو اجتناب از مصرف بی رویه و خود سرانه گیاهان دارویی می باشد.



عوارض خطرناک مصرف خودسرانه گیاهان دارویی

این باور که گیاهان دارویی ضرری برای بدن ندارند باعث شده است که مصرف این گیاهان در بین مردم جامعه شیوع پیدا کند، اما غافل از اینکه این موضوع فقط یک باور غیرعلمی و عمومی است که "عوارض گیاهان دارویی و داروهای گیاهی خیلی کم خطر تر از داروهای شیمیایی است."

گیاهان دارویی از قدیم طرفداران بسیاری داشته است به نحوی که اولین نوشته ها و نسخه های به دست آمده از گیاهان دارویی به تمدن های ایران باستان، مصر، یونان باستان، هند و چین که مربوط به 3000 سال قبل از میلاد می باشد باز می گردد.

پزشکان و طبیبان از دیرباز با گیاهان دارویی و خواص آنها آشنایی بسیاری داشته و برای درمان بسیاری از بیماری ها از عصاره گیاهانی که خود استخراج می کردند، استفاده می کردند.

یکی از ارزشمندترین منابع قدیمی طب سنتی کتاب قانون بوعلی سینا می باشد که در این اثر 811 گیاه دارویی و خواص مهم درمانی آنها شرح داده شده است.

ایران نیز از لحاظ جغرافیایی کشوری دارای انواع زیاد و مختلف گیاهان دارویی می باشد و مردم نیز در طی چند دهه گذشته گرایش بیشتری نسبت به گیاهان دارویی پیدا کرده اند.

نکته قابل توجه این است که نسخه کلی و ثابتی برای همه افراد در طب سنتی وجود ندارد و باتوجه به شرایط بدنی و اقلیمی و مزاج و سن و سابقه بیماری های زمینه ای هر فرد، می توان برای آن شخص سبک زندگی خاصی را از لحاظ

مصرف منطقی گیاهان دارویی و عوارض مصرف بی رویه و خودسرانه آنها

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل





توجه به این نکته ضروری است که گیاهان دارویی بیش از آنکه جنبه درمانی درمانی داشته باشند، بیشتر برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند. یعنی در تغذیه روزانه، آشپزی و حتی انتخاب نوشیدنی‌هایمان جایی برای آنها در نظر بگیرید. این سنتی است که قدیمی‌های ما هم آن را رعایت می‌کردند و با نوشیدن جوشانده‌ها و دمنوش‌ها، شربت‌ها و عرقیات سعی در اصلاح تغذیه و مزاجشان داشتند. اما اگر به هر دلیلی دچار بیماری خاصی شده‌اید و می‌خواهید از گیاهان دارویی برای درمان آن استفاده کنید، باید این کار را زیر نظر یک پزشک متخصص طب سنتی انجام دهید. پزشک با در نظر گرفتن سن و سال، جنسیت، بیماری‌های زمینه‌ای، شدت بیماری شما و داروهای که مصرف می‌کنید، گیاه مناسب و میزان استفاده از آن را برای شما تجویز می‌کند.

حساسیت‌های پوستی به همراه داشته باشد.

● تداخل مصرف داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی نکته مهمی است که باید به آن توجه شود چرا که گیاهان دارویی می‌توانند اثر داروهای شیمیایی را تقویت کنند یا اثرات سایر داروها را کاهش دهند که این موضوع در بیماران قلبی، دیابتی و افراد با فشار خون بالا بسیار خطرناک است.

● یکی از موارد مهم درباره مصرف گیاهان دارویی، تقسیم بندی آن به ۲ دسته مفرده و مرکبه می‌باشد. به این معنا که هنگام مصرف برخی گیاهان به صورت مفرده و به تنهایی استعمال و برخی دیگر به صورت ترکیبی مصرف می‌شوند.

مصرف گیاهان دارویی به صورت مفرده تاثیر بیشتر و بهتری نسبت به نوع ترکیبی دارد، چراکه در مصرف ترکیبی احتمال ایجاد عوارض و بروز تداخلات دارویی افزایش می‌یابد.

● اگر گیاهان دارویی درست مصرف نشوند، مقاومت نسبت به درمان را در بدن فرد بالا می‌برند؛ همانطور که در بدن افراد در صورت مصرف نادرست نسبت به مصرف آنتی بیوتیک‌ها مقاومت میکروبی ایجاد می‌شود در صورت مصرف غیر منطقی گیاهان دارویی نیز احتمال بروز این مورد وجود دارد.

● یک داروی گیاهی با دوز درمانی مناسب می‌تواند برای فرد موثر باشد ولی مصرف بیش از اندازه آن می‌تواند باعث مسمومیت فرد شود.

در تجویز گیاهان دارویی باید به این نکته توجه شود که مصرف برخی گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی تداخل ایجاد می‌کنند که برخی از این تداخلات دارویی می‌تواند بسیار جدی و حتی مرگ بار باشد.

برخی از این عوارض جدی عبارتند از:

نارسایی و اختلالات کبد
مشکلات کلیوی

مسمومیت (به دلیل آلودگی های میکروبی و قارچی و فلزات سنگین)

عوارض پوستی، حساسیت و آلرژی
علائم گوارشی مانند اسهال، یبوست و تهوع



● زیاده روی در مصرف دمنوش‌ها و داروهای گیاهی می‌تواند عوارض جدی برای کبد، کلیه، تنظیم قند بدن و فشار خون را مختل کرده و