



دکتر شیرین سادات بدری - عضو هیات علمی دانشکده داروسازی - گروه داروسازی بالینی

مکمل گیاهی چیست؟

استفاده از مکمل‌های گیاهی، سابقه طولانی داشته و به هزاران سال قبل بازمی‌گردد. امروزه، مکمل‌های گیاهی به وفور و به راحتی در دسترس هستند؛ با این حال، این همیشه به معنی «ایمن» بودن این فراورده‌ها نیست!

در باور بسیاری از مردم استفاده از گیاهان دارویی یکی از بی‌عارضه‌ترین و مطمئن‌ترین روش‌ها برای تسکین دردها و درمان بسیاری از اختلالات جسمانی است، در حالی که از دیدگاه درمانگران و متخصصان درمانی سنتی این باور چندان درست نیست.

آیا فراورده‌های «طبیعی» واقعاً بی‌خطر هستند؟

مکمل‌های گیاهی در اشکال بسیار مختلفی شامل برگ خشک شده جهت تهیه دمنوش، پودر، قرص یا کپسول، محلول، و ... به فروش می‌رسند. مصرف‌کنندگان این فراورده‌ها باید آگاه باشند که اگرچه برچسب روی این فراورده‌ها (اگر وجود داشته باشد!) «طبیعی» بودن فراورده را عنوان می‌کند، با این حال این فراورده‌ها همیشه ایمن و بی‌خطر نیستند.

اگرچه مکمل‌های گیاهی از منابع طبیعی گیاهی استخراج می‌شوند، برخی از مواد مؤثره آنها در واقع ترکیبات شیمیایی قدرتمندی هستند. به این دلیل، مکمل‌های گیاهی هم می‌توانند با سایر داروها، حتی با سایر گیاهان دارویی و یا با غذا تداخل داشته باشند.

متأسفانه این فراورده‌ها اغلب فاقد برچسب حاوی هشدارهای ایمنی هستند و مصرف‌کنندگان نیز آگاهی کافی در زمینه تداخلات این مکمل‌ها با سایر فراورده‌ها ندارند. مصرف همزمان فراورده‌های گیاهی با سایر داروهای تجویزی می‌تواند با تجزیه دارو در بدن تداخل ایجاد کند، عوارض جانبی داروها را افزایش دهد، و یا اثرات درمانی مد نظر دارو را در بدن متوقف ساخته یا کاهش دهد.

این تداخل به ویژه در مورد داروهای مؤثر بر سیستم قلب و عروق و داروهای مورد استفاده در پیوند، بارزتر و شدیدتر است.

لذا توصیه می‌گردد بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن به ویژه نارسایی مزمن کلیه، بیماران دیالیزی و بیمارانی که تحت پیوند کلیه قرار گرفته‌اند، حتی الامکان بدون مشورت با پزشک خود اقدام به مصرف خودسرانه مکمل‌های گیاهی (داروهای گیاهی موجود در داروخانه‌ها و یا گیاهان دارویی موجود در عطاری‌ها) نکنند.