

راهنمای مصرف داروهای گیاهی

گیاهان دارویی حاوی ترکیبات شیمیایی متعددی هستند

که این ترکیبات می‌توانند با مواد غذایی، مکمل‌ها،

سایر داروهای گیاهی و داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کنند

یک متخصص داروسازی با تأکید بر افزایش مصرف فراورده‌های گیاهی در جامعه، آگاهی از عوارض، تداخلات دارویی و موارد منع مصرف این فراورده‌ها را ضروری دانست و بر پرهیز از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی تأکید کرد.
دکتر «مانده رزقی» با اشاره به استقبال روزافزون مردم از مصرف فراورده‌های گیاهی و طبیعی اظهار کرد: امروزه با تولید گسترده داروهای گیاهی توسط شرکت‌های دارویی، هر روز شاهد ورود فراورده‌های جدید به بازار هستیم و این موضوع، ضرورت افزایش آگاهی درباره ملاحظات مصرف این داروها را دوچندان کرده است. وی افزود: همان‌گونه که کادر درمان و بیماران نسبت به داروهای شیمیایی اطلاعات کافی کسب می‌کنند، آشنایی با عوارض جانبی، تداخلات دارویی و موارد منع مصرف داروهای گیاهی و نیز محدودیت‌های مصرف آن‌ها در دوران بارداری و شیردهی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی بابل با بیان این که گیاهان دارویی حاوی ترکیبات شیمیایی متعددی هستند، گفت: این ترکیبات می‌توانند با مواد غذایی، مکمل‌ها، سایر داروهای گیاهی و داروهای شیمیایی تداخل ایجاد کنند.
به گزارش وبدا، دکتر «رزقی» تداخلات داروهای گیاهی را به دو دسته فارماکوکینتیکی و فارماکودینامیکی تقسیم کرد و افزود: در تداخلات فارماکوکینتیکی، داروهای گیاهی بر جذب، توزیع، متابولیسم و دفع سایر داروها تأثیر می‌گذارند؛ به عنوان مثال، گیاهان حاوی موسیلاژ مانند تخم کتان، اسفرزه و بارهنگ با ایجاد لایه‌ای محافظ در دستگاه گوارش، جذب برخی داروها را کاهش می‌دهند. وی ادامه داد: در مقابل، برخی گیاهان مانند فلفل و زنجبیل می‌توانند جذب و اثر سایر داروها را افزایش دهند. این متخصص داروسازی سنتی درباره

تداخلات فارماکودینامیکی نیز توضیح داد: این تداخلات به صورت افزایش یا کاهش اثر داروها بروز می‌کنند؛ به عنوان مثال، مصرف همزمان داروهای ضدانعقاد مانند وارفارین با گیاهان و سبزیجات غنی از ویتامین K مانند اسفناج و بروکلی می‌تواند اثر این داروها را کاهش دهد. وی خاطرنشان کرد: از سوی دیگر، گیاهانی مانند سیر، زنجبیل، زردچوبه و شیرین‌بیان می‌توانند اثر داروهای ضدانعقاد را افزایش دهند و خطر خونریزی را بالا ببرند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل در پایان با تأکید بر نقش کادر درمان در آگاهی‌بخشی به بیماران گفت: ضروری است بیماران، پزشکان و سایر اعضای تیم درمان را از مصرف هرگونه داروی گیاهی مطلع کنند تا از بروز تداخلات دارویی و عوارض احتمالی جلوگیری شود؛ همچنین از مصرف خودسرانه داروهای گیاهی باید به‌طور جدی پرهیز شود.

خوب است بدانیم

تأثیرات مختلف مصرف چای برای سلامتی

و کمترین میزان فراوری را در میان انواع چای دارد، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌های مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم چای سفید می‌تواند به بهبود فشار خون، کاهش کلسترول و حفظ سلامت رگ‌های خونی کمک کند. همچنین این نوع چای در حفظ انعطاف‌پذیری عروق نقش دارد و ممکن است خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکنه را کاهش دهد. علاوه بر تأثیرات مثبت بر سلامت قلب،

بررسی‌های علمی جدید نشان می‌دهد که مصرف متعادل چای می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن ایفا کند. چای یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های جهان است که قرن‌ها به دلیل خواص بالقوه سلامت‌بخش مورد توجه قرار گرفته است. بررسی‌های علمی جدید نشان می‌دهد که مصرف متعادل چای می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن ایفا کند. با این حال، میزان بهره‌مندی از این فواید تا حد زیادی به نوع و شیوه مصرف چای بستگی دارد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعات نشان داده‌اند که چای، به‌ویژه چای سبز، حاوی ترکیبات زیست‌فعال ارزشمندی از جمله پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که در حفظ سلامت قلب و عروق کمک کنند. شواهد موجود بیانگر آن است که مصرف منظم چای با کاهش فشار خون، بهبود سطح چربی‌های خون و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی ارتباط دارد. چای سفید نیز که از برگ‌ها و جوانه‌های تازه گیاه چای تهیه می‌شود

بررسی‌های علمی جدید نشان می‌دهد که مصرف متعادل چای می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن ایفا کند. چای یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌های جهان است که قرن‌ها به دلیل خواص بالقوه سلامت‌بخش مورد توجه قرار گرفته است. بررسی‌های علمی جدید نشان می‌دهد که مصرف متعادل چای می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن ایفا کند. با این حال، میزان بهره‌مندی از این فواید تا حد زیادی به نوع و شیوه مصرف چای بستگی دارد. به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مطالعات نشان داده‌اند که چای، به‌ویژه چای سبز، حاوی ترکیبات زیست‌فعال ارزشمندی از جمله پلی‌فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست که در حفظ سلامت قلب و عروق کمک کنند. شواهد موجود بیانگر آن است که مصرف منظم چای با کاهش فشار خون، بهبود سطح چربی‌های خون و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی – عروقی ارتباط دارد. چای سفید نیز که از برگ‌ها و جوانه‌های تازه گیاه چای تهیه می‌شود

حقایق تغذیه‌ای جالب درباره سیر

سیر، یکی از مواد غذایی پر مصرف در دستور پخت بسیاری از غذاهاست که تحقیقات مختلف، فواید زیادی از آن را برای سلامت افراد تأیید کرده اند. سیر گیاهی چند ساله از خانواده گریسبان است، دسته ای از گیاهان پیازی که شامل پیازچه، تره فرنگی، پیاز، موسیر و پیاز بهاری می شود. سیر به عنوان یک سبزی معطر یا ادویه مورد استفاده قرار می گیرد و از نظر گیاه شناسی به عنوان یک سبزی معسوب می شود. پیاز این گیاه همان چیزی است که ما به عنوان سبزی سیر می شناسیم. هم حاوی ترکیبات حیاتی از جمله فلافونوئیدها، الیگوساکاریدها، اسیدهای آمینه و سطوح بالای گوگرد است. ترکیبات گوگردی سیر از جمله آلیسین، منشاء بو و طعم آن و دارای اثرات مثبت بر سلامت انسان است. سیر خام دارای بیشترین میزان آلیسین است. در مصرف دارویی و آشپزی، واحد معمول برای اندازه گیری سیر خام، حبه است. هر حبه سیر خام (حدود ۲ گرم) حاوی ۲٫۵ کالری انرژی، یک گرم کربوهیدرات، ۰٫۱ گرم فیبر، ۰٫۰۳ گرم قند، ۰٫۰۲ گرم چربی، ۰٫۲ گرم پروتئین، ۰٫۵ میلی گرم سدیم، ۰٫۰۵ میلی گرم منگنز، همچنین دارای مقادیر کمی کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، سلنیم، ویتامین C، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، اسید

پنتوتنیک، ویتامین B۶، فولات، کولین، بنا کاروتن، ویتامین A، لوتئین و ویتامین های E و K است. مهم ترین اثرات سیر بر سلامتی

● **حمایت از سلامت قلب**

سیر با نابودی پلاک های آتباتشته در شریان ها و کاهش پیشرفت تصلب شرائین در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی نقش دارد.

● **سرطان**

ترکیبات گوگردی فعال موجود در سیر و پیاز در تمامی مراحل پیشگیری از ایجاد سرطان نقش دارد. اثرات محافظتی سیر ممکن است ناشی از خواص ضدباکتریایی آن یا توانایی در متوقف کردن تشکیل و فعال سازی مواد سرطان زا، افزایش ترمیم DNA، کاهش تکثیر سلولی و القای مرگ سلولی باشد. مطالعات، اثر سیر بر کاهش خطر سرطان معده، مری، روده بزرگ، لوزالمعده و سینه را نشان می دهد.

● **فشار خون**

پلی سولفیدهای موجود در سیر موجب باز تر شدن رگ های خونی و در نتیجه کاهش فشار خون می شود.

● **دیابت و کلسترول**

سیر به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، به

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف چای می‌تواند در کنترل وزن و بهبود فرایندهای متابولیکی بدن مؤثر باشد. برخی ترکیبات موجود در چای قادرند به افزایش مصرف انرژی و بهبود سوخت‌وساز چربی‌ها کمک کنند. همچنین شواهدی وجود دارد که مصرف منظم چای ممکن است در کاهش خطر ابتلا به دیابت و بهبود کنترل قند خون نقش داشته باشد. از دیگر آثار قابل توجه چای، تأثیر آن بر سلامت مغز و عملکرد شناختی است. در این میان، چای سبز به دلیل دارا بودن مقادیر بالای کاتچین‌ها و سایر ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، توجه ویژه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم چای سبز مصرف می‌کنند، کمتر در معرض افت عملکرد شناختی مرتبط با افزایش سن قرار دارند. همچنین این ترکیبات می‌توانند از سلول‌های عصبی در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کنند و در کاهش خطر بیماری‌های تحلیل‌برنده

عصبی مانند آلزایمر مؤثر باشند.

● **چای**

همچنین ممکن است در حفظ توده عضلانی و توان جسمانی سالمندان نقش داشته باشد.

سوزش سردل، نفخ، گازمعد، حالت تهوع و استفراغ و اسهال شود. همچنین سیر می تواند به عنوان یک رفیق کننده طبیعی خون عمل کند و خطر خونریزی را افزایش دهد. در زمان بارداری و شیردهی سیر در مقادیر موجود در غذای خطر است اما ممکن است در مقادیر دارویی پایین باشد. دژ بالای سیر نباید در کودکان مورد استفاده قرار گیرد. به منظور جلوگیری از تشدید مشکلات گوارشی سیر خام را با معده خالی مصرف نکنید.

افراد مبتلا به زخم معده باید از مصرف سیر خودداری کنند. در صورت ابتلا به فشارخون پایین، مشکلات گوارشی، مشکلات تیروئید، مصرف داروهای خاص به ویژه داروهای رقیق کننده خون، قرص های ضد بارداری، ایزونیازیدها، سیکلوسپورن، داروهای HIV، داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی قبل از مصرف سیر با پزشک خود مشورت کنید.

برخی از سوالات رایج:

مهم ترین فواید سیر چیست؟ فواید اصلی سیر شامل حمایت از سلامت قلب، فشارخون سالم، مدیریت کلسترول، عملکرد سیستم ایمنی، محافظت آنتی اکسیدانی، سلامت روده و پیری سالم است.

آیا مصرف روزانه سیر برای افراد مفید است؟ برای بیشتر بزرگسالان سالم، مصرف متعادل و روزانه سیر می تواند بخشی از یک رژیم مغذی باشد. با این حال مصرف بیش از حد ممکن است موجب ناراحتی گوارشی یا تداخل با برخی از داروها شود.

آیا سیر خام سالم تر از سیر پخته است؟ سیر خام معمولاً آلیسین بیشتری دارد زیرا حرارت می تواند تشکیل این ترکیب را کاهش دهد. هم سیر خام و هم سیر پخته می توانند ترکیبات گیاهی مفیدی را فراهم کنند.

چه میزان سیر در روز می توان مصرف کرد؟ مصرف روزانه یک تا ۴ حبه سیر مفید است. **وقتی سیر خام مصرف می کنید چه روی می دهد؟** سیر خام ترکیباتی مانند آلیسین فراهم می کند که ممکن است سلامت قلب و عروق، سیستم ایمنی و متابولیسم حمایت کند.

آیا سیر فشار خون را کاهش می دهد؟ مکمل سیر ممکن است به ویژه در افرادی که فشارخون بالا دارند به کاهش فشار خون کمک کند.

سلامت نامه

نشانه‌های هشدار دهنده مصرف مواد در نوجوانان

یک فوق تخصص روان پزشکی کودکان و نوجوانان با تأکید بر نقش تعیین کننده خانواده در پیشگیری و درمان مصرف مواد در نوجوانان، گفت: یافته‌های جدید نشان می‌دهد سبک فرزندپروری می‌تواند حتی در خانواده‌هایی که والدین درگیر مصرف مواد هستند، به شکل قابل توجهی خطر گرایش نوجوانان را کاهش دهد. دکتر «سارا ده‌بزرگی» اظهار کرد: بسیاری از والدین تصور می‌کنند فرزندشان در معرض خطر مصرف مواد نیست، اما در عمل، تغییرات رفتاری اغلب پیش از علایم جسمی ظاهر می‌شود و مهم‌ترین زنگ خطر محسوب می‌شود. این متخصص حوزه سلامت روان با اشاره به نشانه‌های اولیه، گفت: افت ناگهانی تحصیلی، تغییر گروه دوستان، گوشه‌گیری، پرخاشگری، نوسانات خلقی شدید، دروغ‌گویی و بی‌توجهی به ظاهر از مهم‌ترین علایم رفتاری هستند. او ادامه داد: در کنار این موارد، علایم جسمی مانند قرمزی چشم، تغییر مردمک، خستگی مزمن، لرزش دست، تعریق غیرعادی و بوی نامعمول نیز باید مورد توجه قرار گیرد. به گفته وی، هیچ‌یک از این نشانه‌ها به‌تنهایی قطعی نیست، اما زمانی که چند علامت به‌صورت همزمان و پایدار دیده شود، لازم است خانواده موضوع را جدی بگیرند و برای ارزیابی تخصصی اقدام کنند. دکتر «ده‌بزرگی» با اشاره به نتایج پژوهش‌های جدید گفت: سبک فرزندپروری مقتدرانه، یعنی ترکیب محبت و گفت‌وگوی مستمر و قوانین روشن، بیشترین نقش محافظتی را در برابر مصرف مواد دارد. او افزود: در مقابل، سبک‌های سهل‌گیرانه یا صرفاً سخت‌گیرانه بدون رابطه عاطفی مؤثر، اثر پیشگیرانه کمتری دارند. این روان‌پزشک تأکید کرد: مهم‌ترین اقدام خانواده، حفظ آرامش و آغاز گفت‌وگوی حمایتی بدون سرزنش است. برخورد‌های تند، تهدید یا تحقیر معمولاً وضعیت را بدتر می‌کند. وی خاطرنشان کرد: درمان اعتیاد یک فرایند چندبعدی است و شامل مداخلات روان‌شناختی، درمان دارویی در صورت نیاز، خانواده‌درمانی و حمایت اجتماعی می‌شود. همچنین عود در مسیر درمان به معنای شکست نیست، بلکه بخشی از روند درمان است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در پایان گفت: نقش خانواده در ایجاد فضای امن، حفظ مرزهای روشن و همراهی با درمان تخصصی، یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در درمان اعتیاد است.

ارتباط مصرف آب میوه با سلامت روان

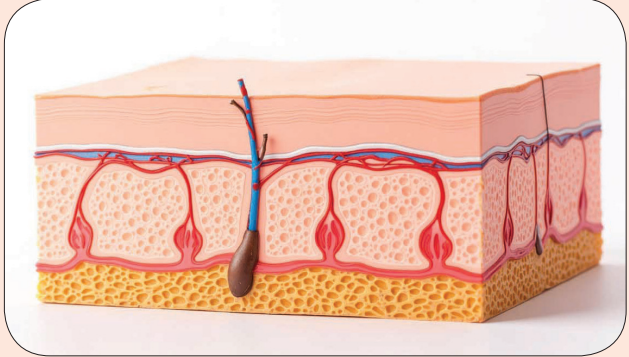


مصرف یک لیوان آب میوه کاملاً طبیعی و رژیم غذایی با کاهش افسردگی مرتبط است. به گزارش دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تحقیقات جدید دانشگاه نیوکاسل نشان می‌دهد که اضافه کردن یک لیوان آبمیوه

صردرد طبیعی یا اسهومی به برنامه روزانه می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. این کار ساده، به خصوص در بزرگسالانی که میوه و سبزی کمی می‌خورند، با بهبود وضعیت روانی آن‌ها ارتباط دارد. در یک تحقیق، به بزرگسالانی که معمولاً میوه و سبزی بسیار کمی می‌خوردند، کمک شد تا مصرف خود را به پنج واحد توصیه‌شده در روز برسانند. بعضی از شرکت‌کنندگان فقط از میوه و سبزی کامل(مثل خود سیب یا خیار) استفاده کردند، در حالی که گروه دیگر روزانه یک وعده آبمیوه یا اسهومی هم به برنامه‌شان اضافه کردند. نتیجه مهم: بعد از چهار هفته، هر دو گروه توانستند مصرف میوه و سبزی خود را افزایش دهند. اما نکته جالب این جا بود: کسانی که آبمیوه یا اسهومی اضافه کرده بودند، نمرات افسردگی کمتری نسبت به گروه دیگر داشتند. نگرانی در مورد قند آبمیوه‌ها وجود داشت، اما در طول این چهار هفته، هیچ اثر منفی بر سلامت متابولیکی(مانند قند خون و چربی) در گروهی که آبمیوه مصرف می‌کردند دیده نشد. همچنین هر دو گروه فیبر دریافتی خود را افزایش دادند، یعنی آبمیوه باعث شد که از خوردن خود میوه و سبزی غافل شوند. بسیاری از مردم می‌دانند خوردن پنج واحد میوه و سبزی مفید است، اما در عمل آن‌جام نبرایشان سخت است. تحقیق نشان داد که راحل‌های ساده و کم‌هزینه، مثل نوشیدن روزانه یک لیوان آبمیوه، به افراد کمک می‌کند به برنامه غذایی خود پایبند بمانند و احتمالاً روی سلامت روانشان هم تأثیر مثبت بگذارد.

بیماری هزار چهره سیستم ایمنی

بیماران مبتلا به «لوپوس» چه نکاتی را باید رعایت کنند؟



یک فوق تخصص روماتولوژی، درباره بیماری «لوپوس» که از آن به عنوان بیماری هزار چهره سیستم ایمنی یاد می‌شود، نکاتی را مطرح کرد. دکتر «نوشین موقق» گفت: بیماری لوپوس، یک بیماری خودایمنی است و در این بیماری، آنتی‌بادی علیه اجزای سلول‌های بدن تولید می‌شود و متعاقب آن، التهاب و در نهایت تخریب سلولی و بافتی در ارگان‌های مختلف بدن ایجاد می‌شود. وی با اشاره به نشانه‌های بالینی این بیماری افزود: این بیماری، تظاهرات بالینی متعددی مانند خستگی، تب، دردهای مفصلی و عضلانی، بثورات پوستی مثل راش بال پروانه‌ای بر صورت، خونری در گیری چشمی، درگیری کلیه و ریه و درگیری مغز و اعصاب را دارد که البته تظاهرات در هر بیمار متفاوت است. وی در خصوص شایع ترین نشانه‌هایی که بیمار در مراحل اولیه ممکن است نادیده بگیرد، اظهار داشت: این نشانه‌ها شامل خستگی، دردهای مفصلی بدون تورم، دردهای عضلانی و ضایعات پوستی(این ضایعات با آفتاب تشدید می‌شوند) و همچنین تب‌های خفیف، زخم‌های دهان، ریزش مو و اختلال در تمرکز و حافظه است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز با اشاره به نقش عوامل محیطی در بروز این بیماری خاطرنشان کرد: در فعال شدن این بیماری بعضی از عوامل محیطی نقش دارند که شامل اشعه UV یا همان ماوراء بنفش خورشید، عفونت‌ها، استعمال دخانیات، استرس و مصرف داروهای حاوی استروژن است. بنابراین به بیماران توصیه می‌کنیم که از این موارد اجتناب کنند. این فوق تخصص روماتولوژی تأکید کرد: در درمان این بیماران از داروهایی مانند هیدروکسی کلروکین و کورتون یا همان استروئید و دیگر داروهای سرکوبگر ایمنی، ضد التهابی و مکمل‌هایی از جمله امگا ۳، ویتامین دی و کلسیم استفاده می‌شود. دکتر «موقق» با اشاره به اقدامات اولیه در مبتلایان به لوپوس هنگام بروز حمله حاد، اظهار داشت: زمانی که بیمار دچار حمله حاد می‌شود، باید به پزشک مراجعه کند و بستری شود و علاوه بر تجویز هیدروکسی کلروکین، داروی کورتون به‌صورت رزقینی و با دزهای بالا یا سایر داروهای سرکوبگر دریافت کند. وی در توصیه به بیمارانی که تشخیص لوپوس برای آن‌ها مطرح شده است، گفت: بیماران تا حد امکان در معرض نور خورشید قرار نگیرند و از وسایل حفاظتی چانه گرم ضد آفتاب با SPF در رنج ۳۰ تا ۵۰ بالاتر، عینک‌های آفتابی و کلاه استفاده کنند؛ چرا که اشعه UV در حدود ۷۰ درصد بیماران باعث شعله‌ور شدن بیماری می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی اهواز ادامه داد: توصیه می‌شود این بیماران، رژیم‌های غذایی کم چرب و کم‌نمک داشته باشند؛ از میوه‌ها، سبزیجات و غذاهای حاوی امگا ۳ مانند ماهی و غذاهای غنی از کلسیم استفاده و همچنین از مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده اجتناب کنند. دکتر «موقق» در پایان با تأکید بر اهمیت فعالیت‌های جسمانی در بیماران مبتلا به لوپوس توضیح داد: این بیماران باید فعالیت‌های ورزشی مانند پیاده‌روی، شنا و یوگا در برنامه زندگی خود قرار دهند. استرس را با تکنیک‌های کاهش‌دهنده مانند مدیتیشن و یوگا، مدیریت و از فعالیت بیش از حد پرهیز کنند؛ همچنین مدت زمان خواب شبانه این افراد باید حدود ۷ تا ۹ ساعت باشد. این بیماران باید از استعمال دخانیات و زیست در مناطق درگیر آلودگی هوا، اجتناب و همچنین از مصرف داروهای حاوی استروژن از جمله قرص‌های ضدبارداری پرهیز و همیشه داروهای خود را طبق تجویز پزشک استفاده کنند. مراجعات منظم دوره‌ای به پزشک از ضروریات زندگی این دسته از افراد است.