

داروسازی داروهای گیاهی را خودسرانه نخورید

خیلی وقت‌ها که ناراحت هستید، حوصله ندارید یا دلتان گرفته، اطرافیان توصیه می‌کنند یک لیوان گل‌گاوزبان همراه با سنبل‌الطیب بنوشید تا آرام شوید و حالتان جا بیاید.



خیلی وقت‌ها که ناراحت هستید، حوصله ندارید یا دلتان گرفته، اطرافیان توصیه می‌کنند یک لیوان گل‌گاوزبان همراه با سنبل‌الطیب بنوشید تا آرام شده‌ه حالتان جا بیاید. کسانی که چنین پیشنهادی می‌دهند، معمولا باور دارند مصرف این نوشیدنی نه تنها مشکلات روحی مانند استرس و اضطراب را برطرف می‌کند که حتی آن را برای درمان بیماری‌های دیگری مانند برخی انواع سرطان‌ها هم مفید می‌دانند. اما مصرف خودسرانه این نوشیدنی خوش‌عطر و طعم، روی غم‌انگیز و خطرناکی نیز دارد تا جایی که مصرف دم‌کرده گل‌گاوزبان، هفته‌گذاشته خانواده‌ای را به دلیل مسمومیت شدید راهی بیمارستان کرد. چنین اتفاقی یادآور این موضوع است که تهیه و مصرف خودسرانه داروهای گیاهی حتی می‌تواند مرگ‌آور باشد.

فایده نداشته باشد، ضرری هم ندارد

حتماً شما هم شنیده‌اید برخی افراد می‌گویند مصرف مواد گیاهی و داروهای گیاهی که پایه و اساس گیاهی دارد، نمی‌تواند مشکلی برای شخص ایجاد کند. برای همین هم باور دارند این مواد اگر نفعی برای مصرف‌کننده اش نداشته باشد، ضرری هم برایش نخواهد داشت و براساس همین طرز فکر هر طور بخواهند و به هر میزانی که دوست داشته باشند از این مواد استفاده می‌کنند. چنین افرادی معمولا می‌گویند چون این مواد طبیعی است، مصرفشان هم نمی‌تواند مشکلی ایجاد کند و باور دارند تنها برای مواد و داروهای شیمیایی که احتمال بروز مشکل با مصرف آنها وجود دارد، باید با فردی متخصص مشورت کرد. اینها همه در حالی است که متخصصان بارها و بارها تاکید کرده و گفته‌اند مصرف خودسرانه داروها یا مواد گیاهی هم می‌تواند مشکل‌آفرین شود. دکتر غلامرضا امین، داروساز نیز با تأیید این مطلب به «جام‌جم» می‌گوید: برای مصرف هر نوع دارو و ماده‌ای که نام دارو بر آن گذاشته می‌شود، باید مانند دارو تصمیم‌گیری کرد و براساس قوانین و ضوابط داروها پیش رفت. استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران برای مشخص شدن اهمیت این موضوع توضیح می‌دهد: حتی اگر قرار است ماده‌ای مانند آب را به عنوان دارو مصرف کنیم، باید نکات و ضوابط مربوط به داروها را در نظر بگیریم. به همین دلیل هم آب مقطر را دیگر آب معمولی به حساب نمی‌آوریم و آن را به عنوان دارو مورد استفاده قرار می‌دهیم. وی با اشاره به این که آب مقطر حتی با این که با نام آب شناخته می‌شود باز هم داروست، ادامه می‌دهد: مصرف آب مقطر هم قوانینی دارد که هیچ وقت نباید فکر کنیم چون آب است، لازم نیست این قوانین رعایت شود و داروهای گیاهی هم دقیقاً همین شرایط را دارد. بنابراین نام دارویی که می‌خواهیم مصرف کنیم، مهم نیست و در مورد همه داروها باید نکات مربوط به آنها رعایت شود.

مواد گیاهی؛ غذا یا دارو؟

دکتر امین می‌گوید: مواد گیاهی ممکن است به عنوان غذا هم استفاده شود، اما زمانی که می‌خواهیم از این مواد به عنوان دارو استفاده کرده و در زمان‌های مشخص و به مقدار معین آنها را مصرف می‌کنیم، حتماً باید براساس نظر فردی متخصص این کار انجام شود.

در این شرایط، متخصص حتماً باید پس از بررسی وضع سلامت فرد و بیماری‌هایی که دارد، مقدار و نحوه مصرف داروی گیاهی مورد نظر را تعیین کند و به او درباره احتمال بروز عوارض نیز توضیح لازم را بدهد تا بیمار هم بداند در صورت بروز این مشکلات چه اقداماتی باید انجام شود. اگر فکر می‌کنید داروهای گیاهی را می‌توان بدون نظر پزشک استفاده کرد، نظرتان اشتباه است و باید بدانید این کار می‌تواند خطرناک هم باشد. دکتر امین نیز در این باره تأکید می‌کند هر نوع داروی گیاهی را خودسرانه مصرف نکنید.

به گفته وی، مواد و داروهای گیاهی باید براساس نظر پزشک و فردی متخصص تجویز و توصیه شود. البته درست است داروهای گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی ایمنی بیشتری دارد، اما این موضوع نباید باعث شود خودسرانه این داروها را مصرف کنید؛ چون مصرف خودسرانه این داروها می‌تواند عوارض ناگواری برجای بگذارد.

این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: به عنوان نمونه، مصرف خودسرانه گل‌گاوزبان به عنوان دارو برای کسانی که فشار خون بالایی دارند، مضر است و اگر این افراد بدون نظر پزشک این نوشیدنی را مصرف کنند دچار مشکلاتی خواهند شد. زنجبیل هم همین طور است و برای کسانی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند، می‌تواند موجب مشکل شود. افرادی که با مشکل انسداد کیسه صفرا و سنگ صفرا مواجه هستند هم باید بدانند مصرف زنجبیل برایشان مضر است. بنابراین باید این نکته را در نظر داشته باشیم که دستورالعمل و نحوه مصرف مواد و داروهای گیاهی بسیار مهم است و هر نوع دارویی را همه افراد نمی‌توانند مصرف کنند.

از کجا داروی گیاهی بخریم؟

آگاهی از نحوه استفاده و مقدار مورد نیاز هر یک از گیاهان دارویی بسیار مهم است، اما بتنهایی نمی تواند همه مشکلات را برطرف کند. یکی دیگر از نکاتی که برای مصرف این مواد باید مورد توجه قرار گیرد، تهیه آنها از فروشگاه های معتبر و نگهداری در مکان مناسب است. در حالی که متاسفانه خیلی وقت ها این موضوع نادیده گرفته می شود و افراد بدون توجه از نزدیک ترین و در دسترس ترین فروشگاه های که مواد گیاهی را توزیع می کند، خریدشان را انجام می دهند.

دکتر امین توصیه می کند برای خرید داروهای گیاهی حتما به داروخانه ها مراجعه کنید و از افرادی که بی دلیل ادعا می کنند آگاهی کافی در این زمینه دارند، این مواد را نخرید. زیرا در این مواقع ممکن است ماده ای به اشتباه فروخته شود و مشکلی برای مصرف کنندگان پیش بیاید.

وقتی هفته گذشته خبر خانواده ای که پس از مصرف گل گاوزبان و سنبل الطیب دچار مشکل شدند و کارشان به بیمارستان کشید، منتشر شد خیلی ها پس از خواندن یا شنیدن آن تصمیم گرفتند مصرف مواد و داروهای گیاهی را به طور کلی کنار بگذارند و عده دیگری هم برعکس این گروه، گفتند گل گاوزبان عامل بروز مشکل نبوده است.

دکتر امین اما می گوید مصرف داروهای گیاهی در صورتی که براساس نظر پزشک باشد و از مراکز معتبر تهیه شود، نمی تواند مشکل آفرین باشد. بنابراین باید از خرید مواد گیاهی به صورت باز و از فروشگاه هایی که نسبت به آنها اطمینان کافی ندارید، اجتناب کنید.

البته کسانی که سن بیشتری دارند، خیلی توجه و نظارت بر عملکرد عطاری ها را مهم نمی دانند و تصور می کنند عطاری و مراکزی که داروها و مواد گیاهی را توزیع می کند، خودشان می دانند چطور باید این کار انجام شود. این حرف تا حدی درست است و خیلی از کسانی که در این فروشگاه ها کار می کنند، اطلاعات خوبی در این زمینه دارند، اما همه این طور نیستند.

این استاد دانشگاه نیز توصیه می کند برای مصرف داروهای گیاهی به صورت باز حتما به فروشگاه ها و عطاری های معتبر که آنها را می شناسید و اطمینان دارید، مراجعه کنید یا مواد بسته بندی شده ای را بخرید که مجوز لازم را دارد؛ زیرا در غیر این صورت نمی توانید نسبت به سلامت ماده و درست بودن نوع آن اطمینان پیدا کنید.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت