

همیشه سلامتند



گیاهانی که می‌توانند عمرتان را کوتاه کنند

هر گیاه و یا داروی گیاهی اگر زیاد یا طولانی مدت به‌عنوان دارو مصرف شود عوارض خطرناکی خواهد داشت؛ حتی خاکشیر



گزارش **پروانه‌بندی**
روزنامه‌نگار

بسیاری از افراد تصور می‌کنند گیاهان دارویی هیچ ضرری ندارند و می‌توانند با خیال راحت هر مقدار برای هر مدتی که خواستند، آنها را مصرف کنند. خیلی از مردم برای درمان بیماری‌های

حساسی مثل انواع سرطان نیز گیاهان دارویی مصرف می‌کنند یا آنها را به بیماران سرطانی تجویز می‌کنند و بیمار نیز بدون مراجعه به پزشک، تصور می‌کند تنها با مصرف داروی گیاهی درمان می‌شود یا می‌تواند مانع از پیشرفت سرطان شود؛ تصور نادرستی که می‌تواند جان را به خطر بیندازد. این در حالی است که متخصصان طب سنتی معتقدند

و هیچ کس فکرش را هم نمی‌کند که مصرف زیاد خیلی از آنها می‌تواند خطر آفرین باشد.

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران به چند مورد از این گیاهان اشاره می‌کند و می‌گوید:



تداخل اثر؛ بزرگ‌ترین خطر گیاهان دارویی

روشنک مکی‌نژاد، پزشک متخصص طب سنتی ایرانی، رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران و استناد دانشگاه در این باره به همشهری می‌گوید: «گیاهان دارویی یا داروهای گیاهی مثل داروهای شیمیایی عوارض خود را دارند و لازم است قبل از مصرف، فرد درباره آنها اطلاعات لازم را کسب کند. منظور از کسب آگاهی هم فقط سرچ در اینترنت و فضای مجازی نیست. البته این جست‌وجو در یک حدی مناسب و مفید است اما اگر قرار است فرد به‌طور مرتب و برای مدتی طولانی از یک گیاه دارویی یا داروی گیاهی استفاده کند، حتما باید آگاهی کامل و علمی داشته باشد. آگاهی کامل و علمی را هم فقط پزشک متخصص می‌تواند در اختیار افراد بگذارد.»

تداخل گیاهی‌ها و شیمیایی‌ها

دکتر مکی‌نژاد ادامه می‌دهد: «کنته خیلی مهمی که باید به آن توجه داشت، این است که خیلی از داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی تداخل اثر دارند و باعث می‌شوند که اثر داروهای شیمیایی کم یا زیاد شود. در مورد بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا چون زود خوب می‌شوند و مدت مصرف داروهای گیاهی برای این بیماری‌ها محدود و کوتاه است، مشکلی پیش نمی‌آید و افراد می‌توانند از این داروها استفاده کنند، چون به بهبود بیماری‌شان کمک می‌کند. اما برای سایر بیماری‌ها اگر بخواهند داروهای گیاهی را به‌طور مرتب، روزانه و طولانی مدت استفاده کنند، حتما باید درباره عوارض و تداخل اثر آنها اطلاعات داشته باشند.»

گیاهان دم‌دستی که فکر می‌کنید بی‌خطرند
گیاهان دارویی به وفور در خانه‌های ایرانی‌ها موجودند

حتی گیاهان به‌ظاهر ساده‌ای مثل خاکشیر یا زردچوبه هم اگر به مقدار زیاد یا برای طولانی مدت به‌عنوان دارو مصرف ششوند، می‌توانند عوارض خطرناکی داشته باشند و حتی مرگبار باشند. بسیاری از گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی تداخل اثر دارند و می‌توانند اثرات داروهای شیمیایی را کم یا زیاد کنند.

حساسیتی شود. به همین دلیل در دادن داروی گیاهی به کودک باید احتما احتیاط کرد.»

چرا باید مراقب سالمندان هم بود؟

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه می‌دهد: «افراد سالمند هم وقتی به ما به‌عنوان پزشک طب سنتی مراجعه می‌کنند، ما ابتدا داروهای شیمیایی را که آنها روزانه مصرف می‌کنند، می‌پرسم و یادداشت می‌کنیم و سعی می‌کنیم حداقل داروهای گیاهی را برایشان تجویز کنیم، چون خیلی از سالمندان روزانه داروهای شیمیایی زیادی مصرف می‌کنند و این داروها می‌توانند با داروهای که ما تجویز می‌کنیم، تداخل اثر داشته باشند و عارضه دهند. برای همین تجویز دارو به این گروه دقت نظر بسیار بالایی می‌خواهد.»

گیاهان دارویی و فضای بی‌در و پیکر مجازی

رئیس انجمن علمی طب سنتی ایران ادامه می‌دهد: «عطاری‌ها امتیاز فعالیت دارند و روی کارشان نظارت هست، ولی فضای مجازی، یک فضای بی‌در و پیکر است که هر کس به‌خودش اجازه می‌دهد آموزش بگذارد و یا تبلیغ گیاهان دارویی را بکند و حتی برای درمان قطعی دیابت و سرطان نسخه بیچید، مثلا تبلیغ می‌کنند «درمان قطعی و ریشه‌ای دیابت و سایر بیماری‌ها». این افراد یا هیچ اطلاعی از درمان قطعی ندارند یا از بیماری‌های دیابت و سرطان بی‌اطلاع و ناآگاهند. نوع تبلیغات و آموزش‌ها نشان می‌دهد که فقط بحث بی‌پسند و سودآوری برایشان مهم است.»

تهدید سلامت توسط بلاگرهای خاص

مکبری‌نژاد می‌گوید: «من به‌عنوان رئیس انجمن علمی طب سنتی و استاد دانشگاه چندین بار به کانال‌هایی که در زمینه فروش داروهای گیاهی خیلی فعالند و تبلیغات طبی و درمانی می‌کنند و بعضی از آنها خیلی معروفند، نامه نوشتم که لازم است در حوزه سلامت، تبلیغات داروهای گیاهی با محدودیت و احتیاط انجام شود. چون هم سلامت جامعه را تهدید می‌کنند و هم باعث می‌شود مردم هزینه‌های گزافی برای درمان خود بپردازند و ما می‌دانیم که نهایتا هم درمان نمی‌شوند و بدتر نامه‌نگاری‌ها می‌ماند. البته فقط عارضه می‌دهند. البته سلامت، تبلیغات داروهای گیاهی هم ترسیده است.» از نگاه این پزشک متخصص طب سنتی ایرانی، اینها نه تنها بلاگر نیستند، بلکه بسیاری از آنها افرادی عادی و عامی هستند: «به‌عنوان پزشک اگر بخواهم تبلیغی کنیم، باید بر نظر سازمان نظام پزشکی و با توجه به قوانین مصوب این سازمان تبلیغات خود را انجام دهیم، اما کسانی که در پیام‌رسان‌های داخلی یا پیام‌رسان‌های خارجی تبلیغ می‌کنند، به هیچ قانونی پایبند نیستند، چون این کار درمذاست و فالوئرهای زیادی هم دارند.»

در یک نگاه

۱ گیاهان دارویی هم مثل شیمیایی‌ها عوارض خود را می‌توانند داشته باشند.

۲ قبل از استفاده گیاهان دارویی باید آگاهی کامل داشته باشید و زیر نظر پزشک متخصص آن را مصرف کنید.

۳ برخی داروهای گیاهی‌ها، می‌توانند اثر داروهای شیمیایی را کم و یا زیاد کنند.

۴ شیرین‌بیان یا خیلی از داروهای شیمیایی تداخل اثر دارد و می‌تواند فشارخون را بالا ببرد.

۵ زنجبیل هم تداخل اثر دارد و باید محدود مصرف شود.

۶ زعفران و گل‌گاوزبان آرامبخش هستند، می‌توانند با آرامبخش‌های شیمیایی تداخل داشته باشند.

۷ گروه کودکان و سالمندان بیشتر در معرض خطر گیاهان دارویی‌اند.

۸ برخی سالمندان روزانه تا ۱۰ قلم داروی شیمیایی مصرف می‌کنند که در این صورت خیلی باید در مصرف گیاهی‌ها دقت کنند.

۹ بسیاری از تبلیغات مجازی درباره ارتگداری این داروها قابل اعتماد نیست.

۱۰ بیشتر بلاگرهای مجازی در عرضه گیاهان دارویی، افرادی غیرمتخصص و عادی و عامی‌اند.

۱۱ گیاهان دارویی، عمرهای مفید متفاوتی دارند.

یک میلیون

نفر در کشور به آرایمر مبتلا هستند و سن ابتلا به آن بسیار پایین آمده است. معصومه صالحی، رئیس انجمن آرایمر ایران با اعلام این آمار گفت: روند آسیب مغزی به علت استرس، اضطراب و همه‌گیری بیماری کرونا در سنین پایین‌تر، بیشتر شده که باعث بروز زوال عقل و آرایمر شده. حافظه کوتاه‌مدت را مختل کرده و سپس با درگیر شدن قسمت‌های مختلف مغز، طیف وسیعی از علائم متفاوت ایجاد می‌شود. تشخیص زودهنگام و انجام تست، می‌تواند روند پیشروی ابتلا به آرایمر را کاهش دهد.

۱۵ میلیون

قوٹی شیر خشک رژیمی و نیاز بازار مصرفی کشور است و از طریق واردات تامین می‌شود. سیدحیدر محمدی، رئیس سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب درباره رفع کمبود این محصول گفته که در حال حاضر بسیاری از برندهای شیر خشک در بازار موجود هستند و کمبودی در این خصوص گزارش نشده است. اگر در منطقه‌ای هم برند خاصی از شیر خشک کمبود شده است، مردم می‌توانند با مشورت پزشک متخصص از برند دیگری استفاده کنند و هیچ مشکلی در این زمینه ایجاد نخواهد شد.

۲ برابر

فضای فیزیکی داروخانه دولتی ۱۱۲٪ افزایش یافته کشور افزایش پیدا کرده و آیا این مسئله خدمات‌رسانی به بیماران گسترش پیدا می‌کند. محمود بیگلر، رئیس این داروخانه درباره ویژگی‌های ساختمان جدید ۱۱۲٪ افزایش گفت: با اضافه شدن فضاهای جدید، تعداد گیشه‌ها از ۱۱ به ۱۶ مورد افزایش خواهد یافت و فضای فیزیکی داروخانه هم ۲ برابر می‌شود. علاوه بر این باجه‌های تکنسین‌های نیز فعال شده و داروهای تک‌نسخه‌ای در این داروخانه عرضه می‌شوند.

۷ هزار

ماده شیمیایی در دود تنباکو و سیگار وجود دارد که سعی بود پیش از ۴۰۰ نوع و سرطان‌زایی بیش از ۷۰۰ نوع این مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. ترکیبات معطر، علاوه بر تأثیر سوری که بر جذابیت و افزایش گرایش افراد به مصرف سیگار دارد، ایجاد ترکیبات حلقوی سرطان‌زا در فرآیند سوختن، تأثیر بیماری‌زایی این محصولات را به‌مراتب افزایش می‌دهد. هر وعده قلیان هم معادل مصرف ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار است.

۱۷ درصد

عملیات و خدمات امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشور بیشتر شده است. بر پایه اطلاعات اعلام‌شده از جمعیت هلال احمر هفته گذشته برای ۳۲۹ نفر، این خدمات ارائه شده که از این تعداد ۲۲۸ مصدوم بیمار در سوانح مختلف به مراکز درمانی انتقال داده شدند و ۳۲۹ مصدوم و بیمار به‌ویژه جوانان و نوجوانان به سیگار و... در نظر گرفته شود. با شناسایی عواملی که باعث مصرف سیگار می‌شود، می‌توان شیوع این مصرف را به‌ویژه در زنان کاهش داد.

۱۷ درصد

عملیات و خدمات امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشور بیشتر شده است. بر پایه اطلاعات اعلام‌شده از جمعیت هلال احمر هفته گذشته برای ۳۲۹ نفر، این خدمات ارائه شده که از این تعداد ۲۲۸ مصدوم بیمار در سوانح مختلف به مراکز درمانی انتقال داده شدند و ۳۲۹ مصدوم و بیمار به‌ویژه جوانان و نوجوانان به سیگار و... در نظر گرفته شود. با شناسایی عواملی که باعث مصرف سیگار می‌شود، می‌توان شیوع این مصرف را به‌ویژه در زنان کاهش داد.

مریم سرخوش روزنامه‌نگار

چرا سیگار، زنان ایرانی را بیشتر تهدید می‌کند؟

وزارت بهداشت نسبت به افزایش ۱۹۰ درصدی مصرف سیگار در زنان هشدار می‌دهد. آمار رسمی نشان می‌دهد که مصرف دخانیات در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال در ۱۴۰۰ نسبت به مطالعه قبلی در ۱۳۹۵ در برین زنان نزدیک به ۳ برابر شده است. حمید سوری، اپیدمیولوژیست و مدرس بین‌المللی هم این نکته را تأیید می‌کند و آن را بسیار آسیب‌زا برای این گروه از جامعه می‌داند. او در توضیح بیشتر به همشهری می‌گوید: «میزان مصرف سیگار در افراد بالغ در کشورهای مختلف جهان متغیر است. در میانمار حدود ۷۰ درصد مردان بالغ سیگار می‌کشند و این عدد در لبنان هم برای مردان و هم زنان ۴۳ درصد است. در کشوری مثل سوئد هم مصرف سیگار کم است اما ۶ درصد مردان و ۸ درصد زنان سیگار مصرف می‌کنند. در کشور نیجریه ۹ درصد مردان سیگاری هستند و فقط نیم درصد زنان این کشور سیگار مصرف می‌کنند.» او درباره شیوع مصرف سیگار در ایران هم بیان می‌کند: «ایران در این باره در وضعیت متوسطی قرار دارد و حدود ۲۵ درصد مردان و ۳ تا ۴ درصد زنان مصرف‌کننده سیگار هستند. البته مصرف سیگار در زنان ایرانی رو به افزایش است و هر چند که زنان ما در مقایسه با سایر کشورها ابتلای کمتری به مصرف سیگار دارند اما شرایط کنونی به‌گونه‌ای است که اگر اقدامات مناسب و پیشگیرانه مثل آموزش بهداشت و داشتن گزینه‌های جایگزین برای اوقات فراغت و کاهش استرس این افراد وجود نداشته باشد، مصرف سیگار در زنان با افزایش میزان تحصیلات و مشارکت اجتماعی افزایش بیشتری خواهد داشت.»

۱۵ میلیون

این مدرس اپیدمیولوژی، کنترل مصرف سیگار در زنان را یک ضرورت می‌داند و تأکید می‌کند: «باید مراقبت از مصرف سیگار در بانوان کشور به‌شدت مورد توجه قرار بگیرد، چون علاوه بر اینکه آنها را در معرض بیماری‌های قلبی-عروقی، ریه‌ای و فشارخون قرار می‌دهد، آنان را در سنین باروری با اثرات سوء روی فرزندآوری و جنین مواجه خواهد کرد. این در حالی است که مصرف سیگار به‌عنوان یکی از عوامل خطر جدی بیماری‌های غیرواگیر شناخته شده و جزو ۷ عامل خطر جدی است که سازمان جهانی بهداشت آن را اعلام کرده است؛ هشدار می‌دهد که برای برخی کشورها که با افزایش شیوع مصرف مواجه هستند، رنگ خطر است.»

مالیات سیگار روی آگروه تأثیر دارد

سنوری درباره اینکه اخیرا مالیات سیگار در کشور افزایش پیدا کرده و آیا این مسئله می‌تواند منجر به کاهش مصرف شود، بیان می‌کند: «تحقیقات انجام‌شده در جهان نشان‌دهنده کاهش مصرف سیگار در ازای افزایش میزان مالیات بر این محصول است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد در آمریکای شمالی به ازای هر ۱۰ درصد افزایش مالیات سیگار حدود ۴ درصد کاهش مصرف ثبت شده است. بنابراین این اطمینان وجود دارد که افزایش مالیات باعث کاهش مصرف می‌شود.» او با تأکید بر اینکه مالیات هم بر کاهش گرایش مصرف سیگار و هم ترک و کاهش مصرف تعداد روزانه تأثیر گذار است، اما به یک نکته دیگر هم اشاره می‌کند: اینکه تأثیر این سیاستگذاران در گروه‌های مختلف متفاوت است: «دیده شده که بیشترین تأثیر افزایش قیمت سیگار بر خانواده‌های کم‌درآمد و در سنین شروع مصرف سیگار رخ می‌دهد. اما کسانی که سال‌های زیادی عادت به مصرف سیگار دارند، افزایش قیمت تأثیر چندانی بر کاهش مصرف آنها ندارد. از نسوی دیگر، افزایش مالیات سیگار می‌تواند در کوتاه‌مدت مؤثر باشد اما با گذشت زمان تأثیر آن کم‌رنگ‌تر و عوامل دیگری باعث می‌شود که مشکلاتی برای افراد به‌وجود بیاید.» سوری در توضیح بیشتر این مسئله هم عنوان می‌کند: «بسیاری از افراد سیگاری ترجیح می‌دهند که از سیگار نیازهای اساسی زندگی از جمله غذایی، بهداشتی و تفریحات سالم صرف‌نظر و پولشان را صرف خرید سیگاری کنند که گران‌تر شده است. به همین دلیل می‌تواند یک اثر متقابل داشته باشد و نباید تنها با افزایش مالیات از تبعات سوء، ناشی از ترجیح گروه‌های مردم به‌ویژه طبقات کم‌درآمد نسبت به حذف بودجه نیازهای اساسی و بهداشتی درباره خود و خانواده‌ها بپوشان و جایگزینی آن برای خرید سیگار غافل شوم.» او تأکید می‌کند: «عمل در بسیاری از کشورهای دنیا هم به آن تعلق می‌گیرد اما در این باره ضرورت دارد که تعادل منطقی بین قیمت‌گذاری سیگار و ماندگاری و اثربخشی آن در درآمدت مدنظر قرار بگیرد. طبیعی است که افزایش مالیات سیگار به‌تهایی نمی‌تواند ما را به سمت کاهش مصرف سیگار در درآمدت هدایت کند.

۷ هزار

ماده شیمیایی در دود تنباکو و سیگار وجود دارد که سعی بود پیش از ۴۰۰ نوع و سرطان‌زایی بیش از ۷۰۰ نوع این مواد شیمیایی به اثبات رسیده است. ترکیبات معطر، علاوه بر تأثیر سوری که بر جذابیت و افزایش گرایش افراد به مصرف سیگار دارد، ایجاد ترکیبات حلقوی سرطان‌زا در فرآیند سوختن، تأثیر بیماری‌زایی این محصولات را به‌مراتب افزایش می‌دهد. هر وعده قلیان هم معادل مصرف ۱۰۰ تا ۲۰۰ نخ سیگار است.

۱۷ درصد

عملیات و خدمات امداد و نجات جمعیت هلال احمر کشور بیشتر شده است. بر پایه اطلاعات اعلام‌شده از جمعیت هلال احمر هفته گذشته برای ۳۲۹ نفر، این خدمات ارائه شده که از این تعداد ۲۲۸ مصدوم بیمار در سوانح مختلف به مراکز درمانی انتقال داده شدند و ۳۲۹ مصدوم و بیمار به‌ویژه جوانان و نوجوانان به سیگار و... در نظر گرفته شود. با شناسایی عواملی که باعث مصرف سیگار می‌شود، می‌توان شیوع این مصرف را به‌ویژه در زنان کاهش داد.