

## احتیاط در مصرف گیاهان دارویی

اگرچه گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کمتری ایجاد می کنند اما این گیاهان اگر سودی نداشته باشند ضرری نیز ندارند. واقعیت این است که مصرف بی رویه یا غیر علمی برخی حتی مسمومیت های شدید گردد. بنابراین مصرف گیاهان دارویی نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و مورد کودکان و سالمندان مصرف این گیاهان باید با احتیاط بیشتری همراه باشد. از اینرو در کشورهای پیشرفته می گیرد. برای مثال در ایالات متحده آمریکا اداره دارو و غذا که معروف به FDA می باشد همان شروط مربوط نظر می گیرد. بنابراین شرکت های متقاضی برای کسب مجوز فروش باید علاوه بر مستندات مربوط به اثربخشی ایمنی آن ارایه نمایند.

با رعایت کردن یک سری اصول ساده اما مهم می توان تا حد زیادی از بروز عوارض ناخواسته ناشی از گیاهان در مورد تهیه، نگهداری و مصرف این گیاهان اشاره شده است:

- گیاهان دارویی باید از منابع معتبر و مطمئن تهیه شوند. بهتر است که این داروها به وسیله سفارش پستی توسط میکروب ها، سموم کشاورزی، مواد ضد عفونی کننده گازی (مثل فسفین) و فلزات سمی (مثل سرب، جیوه و...) آلوده نشوند.
- همانند سایر داروها، گیاهان دارویی نیز باید با دقت نگهداری شوند. بهتر است این گیاهان را در جای سرد، خشک و تاریک نگهداری کرد.

پلاستیکی برای نگهداری گیاهان بودار مناسب نیستند. این ظروف می توانند اسانس فرار این گیاهان را جذب نم سالها نگهداری شده اند.

- بهتر است افراد خود به جمع آوری گیاهان دارویی مبادرت نکنند مگر اینکه قادر باشند گیاه سمی را از غیر داده شده بیشتر می توان اعتماد نمود.

- گیاهان دارویی را نباید برای مدت طولانی استفاده نمود. متأسفانه ما هنوز نمی دانیم که آیا همه این گیاهها هستند یا خیر؟

- پیش از مصرف هر نوع گیاه دارویی باید دستور دقیق مصرف و عوارض جانبی آن روشن باشد. این گیاهان نیز شوند. سمیت يك داروي گیاهی بسته به قسمت مورد استفاده گیاه و روش تهیه آن فرق می کند.

- مادران بارداری یا شیرده تنها پس از مشاوره با پزشك مجاز به مصرف گیاه دارویی هستند.

- مصرف همزمان داروهای شیمیایی با گیاهی خاص ممکن است موجب بروز تداخلات دارویی گردد. بنابراین