

## سلامت فرآورده‌های گیاهی

### « آنچه پزشکان خانواده باید بدانند »

مترجمین: دکتر بی‌تا مسگریور - دکتر حمیدرضا ادهمی - مهندس موسی‌خانی

دکتر زهرا مهرناز مبشر حضور فرزنانگان

پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی

#### خلاصه

بیمارانی که به منظور پیشگیری یا درمان، اقدام به خود درمانی به وسیله گیاهان دارویی می‌نمایند، چنین تصور می‌کنند که این فرآورده‌ها به علت طبیعی بودن ایجاد عارضه نمی‌نمایند، در حالی که بسیاری از این گیاهان باعث به وجود آمدن عوارض ناخواسته شده و یا حتی با داروهای دیگر تداخل می‌نمایند. ایالات متحده فاقد یک سازمان نظارت بر فرآورده‌های گیاهی است. به‌طور کلی تحقیقات محدودی راجع به گیاهان منتشر شده است که در این میان گیاه علف چای بارقه امیدی در درمان افسردگی به شمار می‌آید. عصاره جینکو بیلوبا نیز در نارسایی‌های عروقی مغزی و زوال عقل مؤثر می‌باشد. feverfew جهت پیشگیری از سردردهای میگرنی به‌طور گسترده در کانادا مصرف می‌شود اما استفاده از آن نیازمند مطالعات بیشتری می‌باشد. مقدار و موارد مصرف اقدرین توسط بسیاری از کشورها محدود شده، زیرا استعمال غلط آن سبب مرگ‌های متعددی گشته است. echinacea به‌عنوان عامل تحریک سیستم ایمنی و سیر به‌عنوان پایین آورنده کنسترویل معرفی شده‌اند، ولی هر دو نیازمند مطالعات بیشتری می‌باشند. پزشکان باید آگاهی خود و بیمارانشان را نسبت به کارایی و تداخلات جانبی فرآورده‌های گیاهی افزایش داده و محدودیت دانش کنونی ما را نسبت به این فرآورده‌ها در نظر داشته باشند.

است. در یک نظرسنجی تلفنی از ۱۳۶ مشتری در سال ۱۹۹۵ که مکملهای غذایی خود را در طی یک دوره ۱۵ روزه از دو فروشگاه غذای بهداشتی واقع در میلوآکی خریداری کرده‌اند مشخص شده است که مجموع تقاضاهای خرید شامل ۸۰۵ مکمل غذایی بوده که به‌طور متوسط هر شخص ۵/۹ مکمل غذایی خریداری کرده است. ۸۵ درصد این افراد به‌طور مرتب به پزشک مراجعه داشته‌اند.

تعداد کم ولی قابل توجهی از اشخاص در آمریکا به منظور درمان و یا پیشگیری از بیماریها به وسیله گیاهان دارویی اقدام به خوددرمانی می‌کنند. در سال‌های اخیر فروش فرآورده‌های گیاهی در آمریکا به سرعت افزایش پیدا کرده است. در سال ۱۹۹۶ فروش گیاهان در فروشگاههای غذای بهداشتی اعم از بسته‌بندی نشده (bulk) یا به صورت کپسول، قرص، عصاره و چای دو میلیارد دلار تخمین زده شده

برخی از بیماران معتقدند که چون فرآورده‌های گیاهی طبیعی هستند بنابراین به طور ذاتی بی‌خطر می‌باشند. اما باید توجه داشت که گیاهان حاوی صدها ترکیب می‌باشند که بعضی از آنها به طور مستقیم باعث بیماری شده و برخی هم با دیگر داروها ایجاد تداخلات مضر می‌نمایند. از آنجایی که ایالت متحده فاقد یک سازمان تنظیم کننده ناظر (Regulatory) برای فرآورده‌های گیاهی که تحت عنوان غذا یا رژیم‌های مکمل عرضه می‌شوند، می‌باشد، سلامت گیاهان دارویی به طور اصولی تقسیم‌بندی نشده است. این فرآورده‌ها تحت قانون فدرال دارو تنظیم نمی‌شوند و در نتیجه کارایی و تأثیر آنها نیز قبل از عرضه مشخص نمی‌گردد. هیچ استاندارد قانونی برای جمع آوری این گیاهان، تهیه فرآورده مورد نظر و بسته‌بندی آنها وجود ندارد. بنابراین در ارزیابی آنها احتمال کاهش کیفیت، تقلیب، آلودگی و عدم ثبات قدرت این فرآورده‌ها را باید در نظر گرفت.

گیاهان به هزاران شکل و دوز در دسترس بوده و تهیه فرآورده‌های استاندارد از برخی گیاهان دارویی آغاز شده است. یک عصاره گیاهی زمانی استاندارد می‌باشد که مقدار تضمین شده‌ای از یک یا چندین ترکیب مشخص گیاه در فرآورده نهایی موجود باشد. این مقدار معمولاً تحت عنوان درصد وزنی بیان می‌شود. برای مثال عصاره استاندارد شده علف چای شامل ترکیب هایپریسین با محدوده غلظت ۰/۱۲ الی ۰/۳ درصد معرف استاندارد آن می‌باشد.

این مقاله مطالبی را جمع به چند گیاه مشهور و پر مصرف بیان می‌دارد و مروری است بر تحقیقات موجود در مورد کارایی، مقدار

مصرف، اثرات جانبی، مسمومیت و تداخلات احتمالی این گیاهان با سایر داروها (جدول ۱).

### علف چای (St. John's Wort)

علف چای (هایپرکوم پرفوراتوم) در طب سنتی در موارد زیادی مثل افسردگی، مشکلات مثانه و مشکلات جلدی استفاده می‌شود. این گیاه در آلمان جهت درمان اضطراب، اختلالات خواب و افسردگی پروانه تولید گرفته است. مکانیسم عمل آن در داخل بدن موجود زنده (in vivo) اما در خارج از بدن موجود زنده و در محیط آزمایشگاهی (in vitro) سیب مهار باز جذب نوروترانسمیترهای سروتونین، نوراپی نفرین و دوپامین می‌شود و به گیرنده‌های گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) نیز متصل می‌شود. برای تهیه فرآورده‌های مطلوبتر گیاهی، تحقیقات دنباله دار جهت تعیین اجزا مسؤول فعالیت گیاه ضروری است.

### برخی از بیماران معتقدند که چون فرآورده‌های گیاهی طبیعی هستند، بنابراین به طور ذاتی بی‌خطر می‌باشند.

بیشتر تحقیقات مربوط به علف چای در آلمان انجام گرفته به طوری که بیش از ۳۷ گزارش از آزمون‌های تصادفی به ثبت رسیده است. دو meta - analyses نیز یکی در مجله گیاه‌شناسی و دیگری در مجله پزشکی چاپ شده است. هر دو آنالیز بیانگر این نتیجه‌اند که علف چای به طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به دارونما موثرتر است و اثرات آن با ضد افسردگی‌های

استاندارد (مآپروتیلین، ایمی پرامین و آمی تریپتیلین) در درمان افسردگی‌های خفیف تا نسبتاً شدید قابل مقایسه است، در حالی که عوارض جانبی کمتری هم دارد. اگر چه محققان نتیجه گرفته‌اند که اطلاعات مربوط به این گیاه امید بخش است، تاکنون مدارک کافی جهت پذیرش آن به‌عنوان فرآورده ضد افسردگی موثر جمع‌آوری نشده است. هیچ مطالعه‌ای راجع به مقایسه علف چای با مهارکننده‌های اختصاصی باز جذب سروتونین منتشر نشده، اما انستیتوی ملی بهداشت (NIH) آمریکا برای چنین مطالعه‌ای سرمایه‌گذاری کرده است. استاندارد کردن مقدار مصرف، مطالعه در بیماران با افسردگی شدید و بررسی‌های طولانی مدت جهت ارزیابی خطر بازگشت و ظهور عوارض جانبی تأخیری نیز لازم است. علف چای در مراحل اولیه آزمون‌های بالینی آمریکا به‌عنوان یک عامل ضد ویروس نیز قرار دارد.

مقدار مصرف روزانه آن که در کارآزمایی‌های بالینی برای درمان افسردگی استفاده می‌شود ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم از عصاره استاندارد در اشکال قرص و کپسول متغیر است. عصاره استاندارد حدود ۰/۱۳ تا ۰/۳۰ درصد هایپریسین دارد (علف چای به‌صورت چای و تنتور در دسترس است).

افراد مورد مطالعه از خشکی دهان، سرگیجه، اغتشاش شعور، یبوست و سایر علائم معدی-روده‌ای شکایت دارند.

در یک آزمون بالینی کنترل شده، حساسیت به نور با دوزهای بالای هایپریسین ثابت شده است. چندین گزارش راجع به فعالیت مهارکنندگی آنزیم مونوآمین اکسیداز به‌صورت

in Vitro وجود دارد. مطالعات در حیوانات اثرات خفیف محرک رحمی نشان داده است که در زمان بارداری این اثر افزایش می‌یابد. هیچ تداخل دارویی با آن در انسان ثابت نشده است اما به خاطر توانی تاثیر آن بر نوروترانسمیترها احتمالاً این گیاه با سایر ضدافسردگی‌ها نباید استفاده شود (جدول شماره ۱).

### جینکو بیلوبا (Ginkgo biloba)

فرآورده‌های شفا بخش جینکو بیلوبا از قدیمی‌ترین درخت زنده دنیا استخراج شده است. دانه‌ها و برگ‌های این گیاه از سالها قبل در طب سنتی چین استفاده می‌شود. عصاره استاندارد تغلیظ شده جینکو بیلوبا (GBE) که حاوی ۲۴٪ گلیکوزیدهای فلاون و ۶٪ لاکتون‌های تریپنی می‌باشد مورد مطالعه قرار گرفته است تا ارزش آن جهت افزایش جریان خون محیطی و انبساط مویرگی در بیماران مبتلا به گرفتگی عروق محیطی و بی‌کفایتی عروق مغزی ارزیابی شود. مروری بر ۴۰ آزمون کنترل شده اروپایی راجع به GBE (هشت مورد از این مطالعات با کیفیت خوبی بررسی شده بود) نشان می‌دهد که GBE در درمان علائم خفیف تا متوسط بی‌کفایتی عروق مغزی مؤثر و مصرف آن در بیماران مبتلا به گرفتگی عروق محیطی سودمند می‌باشد. GBE در درمان سندرم پیش از قاعدگی و سرگیجه نیز از دارونما موثرتر است. مطالعات زیادی وجود دارد که GBE را به منظور خواص ضد اکسیدان و پایین آورنده کلسترول آزمایش کرده‌اند. یکی از مطالعات نشان داده که GBE فرایند ادراکی و عملکرد اجتماعی را در بیماران مبتلا به جنون در دوره مطالعه که ۶ تا ۱۲ ماه طول کشید تثبیت و یا

به طور متوسطی بهبود می بخشد.

مقدار مصرف GBE که در آزمون‌های بالینی جهت بی‌کفایتی عروق مغزی استفاده می‌شود روزانه ۱۲۰ الی ۱۶۰ میلی‌گرم می‌باشد. البته در مطالعات آلمانی تا ۲۴۰ میلی‌گرم در روز نیز ذکر شده است. برای ظهور اثرات درمانی ۴ تا ۶ هفته زمان لازم است (جدول ۱).

### فراورده‌های شفا بخش جینکوبیلوبا از قدیمی‌ترین درخت زنده دنیا استخراج شده است.

سرردهای گذرا به عنوان عارضه جانبی آن مشخص شده است. در یک خانم سالم ۳۳ ساله ایجاد خودبه خود هماتوم دو طرفه در زیر پرده سخت شامه گزارش شده که سردرد داشته و هیچ‌گونه سابقه ضربه به سر یا استفاده همزمان آسپرین یا سایر داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) را نداشته است. او به مدت دو سال روزی ۱۲۰ میلی‌گرم از GBE مصرف می‌نموده، عوارض جانبی شدید دیگری با مصرف GBE مشاهده نشده است. البته خود درخت، دانه‌ها و میوه آن گاهی سبب واکنش‌های آلرژیک شدید می‌شوند. تنها گزارش منتشر شده راجع به تداخل دارویی GBE مربوط به پیرمرد ۷۰ ساله‌ای است که پس از جراحی بای پس سرخرگ کرونر به مدت ۳ سال آسپرین مصرف می‌کرده است. وی یک هفته پس از شروع مصرف GBE دچار خونریزی داخل چشمی شد. بنابراین بیماران که آسپرین مصرف می‌کنند باید به هنگام درمان با GBE احتیاط نمایند.

### (Tanacetum parthenium) Feverfew

برگهای feverfew به عنوان یک گیاه سنتی در درمان تب، سردرد و آرتрит قدمت طولانی دارد. عصاره استاندارد این گیاه نیز در دسترس است. شعبه حمایت از سلامتی کانادا، اجازه فروش این گیاه را به عنوان یک داروی بدون نسخه برای جلوگیری از سردردهای میگرنی داده است. به نظر می‌رسد feverfew به عنوان یک مهار کننده سنتز پروستاگلاندین و یک آنتاگونیست سروتونین عمل می‌نماید. در یک آزمون وسیع اتفاقی دو سویه کور در بیماران که با feverfew مورد معالجه قرار گرفتند شدت بروز سردرد به طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به افرادی که دارونما دریافت می‌کردند، کاهش یافت. در یک مطالعه دیگر، بیماران که رژیم دارویی آنها از feverfew به دارونما تغییر داده شد دچار سردرد، اختلالات خواب، درد ماهیچه و درد مفاصل شده‌اند که این علایم تحت عنوان سندرم پس از feverfew نامیده می‌شود. این گیاه در مقایسه با دارونما در درمان آرتريت روماتوئید تاثیر آشکاری ندارد (جدول ۱).

مقدار مصرف روزانه آن در مطالعات جهت جلوگیری از سردردهای میگرنی ۱۲۵g از یک عصاره استاندارد (که شامل ۰/۲ درصد پارتنولید باشد) ذکر شده است. feverfew عمر قفسه‌ای کوتاهی دارد. هیچکدام از مطالعات به کاربرد طولانی مدت یا سمیت حاد آن اشاره نکرده‌اند. تداخل این گیاه با ضد انعقادها نیز ثابت نشده است اما شاید از نظر بالینی اهمیت داشته باشد زیرا عصاره آبی feverfew به صورت برون تنی In vitro مانع تجمع پلاکتی می‌شود. این گیاه در خانم‌های باردار منع مصرف دارد زیرا

ممکن است سبب القای خونریزی شود.

## Echinacea

echinacea به‌طور وسیعی در آلمان و مناطق دیگر به منظور التیام زخمها و تحریک سیستم ایمنی به کار می‌رود مطالعات متعددی در مورد اثرات آن گزارش شده است اما فقط تعداد اندکی از آنها دارای کیفیت مطلوب می‌باشند. در مطالعات انسانی و حیوانی این گیاه فعالیت فاگوسیتها و لنفوسیتها، سلول‌های تنفسی و فعالیت علیه سلول‌های سرطانی را افزایش می‌دهد، اما خواص باکتری کش یا متوقف کننده رشد باکتری آن ثابت شده است.

### افدرین یک ماده فعال جدا شده از گیاه افدرا است که به‌عنوان یک فرآورده گیاهی به فروش می‌رسد.

در یک مطالعه دو سویه کور در آلمان عوارض شبه سرماخوردگی در افرادی که echinacea مصرف می‌کرده‌اند در مقایسه با دارونما، به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش نشان داده است. در مطالعه دو سویه کور دیگری بیمارانسی که echinacea مصرف می‌کردند، عفونتهای تنفسی شان ۳۶٪ کمتر، دوره بیماریشان کوتاهتر و عوارض خطرناک کمتری در مقایسه با مصرف کنندگان دارونما داشته‌اند. محققان دانشگاه Bastyr (موسسه طبیعت درمانی واقع در Bothwell واشنگتن) در مورد اثر echinacea در تکرار و شدت عفونت‌های دستگاه تنفسی تحقیق می‌کنند. یک کمیسیون آلمانی پیشنهاد کرده که استفاده از echinacea نباید بیش از یک دوره متوالی هشت هفته‌ای باشد

## افدرین (Ephedrine)

افدرین یک ماده فعال جدا شده از گیاه افدرا (Ma huang) است که به‌عنوان یک فرآورده گیاهی به فروش می‌رسد. افدرا هزاران سال است که در چین در درمان ناراحتی‌های تنفسی بکار می‌رود و از سال ۱۹۳۰ در ایالات متحده افدرین در فرآورده‌یی مثل Primatene برای درمان آسم به صورت OTC فروخته می‌شود.

در طی ۲۰ سال گذشته این ترکیب به‌عنوان یک فرآورده گیاهی محرک (مغز) و کاهشنده وزن در فروشگاه‌های غذای بهداشتی رواج داده شده است اثرات جانبی افدرین عبارتند از: بیخوابی، اختلالات حرکتی، افزایش فشارخون، آب سیاه، اختلال در گردش خون مغزی، اختلالات ادراری و افزایش قندخون (جدول ۱). گزارشات مربوط به موارد وسیع استعمال نادرست و چندین مورد مرگ مربوط به فرآورده‌های شامل افدرین سبب شده که چندین ایالت، فروش آن را بجز توسط دکتر داروساز ممنوع اعلام کنند. در ماه ژوئن سال ۱۹۹۷ اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) مقرراتی را پیشنهاد کرد که مقدار افدرین را در مکمل‌های غذایی محدود ساخت.

افدرین و علف چای توأمأ تحت عنوان herbal fen-phen به فروش می‌رسند. البته هیچ مطالعه علمی منتشر شده‌ای کاربرد آن را در این مورد تایید نکرده است. پسودوافدرین ترکیب فعال دیگری از افدرا می‌باشد که به‌منظور کاهش وزن و بدون نسخه به فروش می‌رسد. این ترکیب اثرات قلبی جانبی کمتری دارد و به‌عنوان ضد احتقان بینی نیز بکار می‌رود.

بعضی مطالعات اثر ضد فشار خون کوتاه مدت خفیفی را در مورد آن پیش بینی کرده‌اند. همچنین مشخص گشته که سیر سطح انسولین سرم را افزایش داده، موجب بهبود ذخایر گلیکوژن می‌شود. روغن سیر نیز عملکرد پلاکتها را مهار می‌کند. هیچ مطالعه منتشر شده‌ای اثر سیر و عصاره‌های آن را، در بیماران دیابتی و بیماران تحت معالجه با ضد انعقادهای ارزیابی نکرده است.

### سیر بخاطر قابلیت مشهور آن یعنی کاهش فرآیند آترواسکلروز توجه زیادی را به خود جلب کرده است.

چگونگی مصرف سیر نیز مهم است زیرا اسید معده، آلیناز را که آنزیم آزاد آلیسین است غیر فعال می‌سازد، در حالی که به نظر بسیاری از نویسندگان، آلیسین اولین ماده فعال سیر و پیش ساز بقیه مواد آن است.

آلیسین به سرعت در دهان جذب می‌شود بنابراین به منظور دستیابی به بیشترین تاثیر سیر آن را باید خوب جوید. این گیاه به شکل قرص‌های entric-coated و شامل پودر خشک سیر می‌باشد که به سرعت در روده کوچک جذب خواهد شد.

سایر فرمولاسیون‌ها مثل روغن سیر جذب غیر مطمئن‌تری دارند.

هیچ مطالعه کاملاً کنترل شده‌ای مقدار مصرف صحیح آن را تعیین نکرده است. سیر به‌طور گسترده در آشپزی به کار می‌رود و هیچ اثر زیان‌آوری در مورد آن شناخته نشده اما

و ترکیبات آن نباید در بیماری‌های سیستمیک پیشرونده مثل سندرم نقص ایمنی اکتسابی، سل، بیماری کلاژنی عروق و مالتیپل اسکلروزیس (MS) به کار رود. echinacea به صورت تزریق وریدی، خوراکی و موضعی در آلمان به کار می‌رود. هیچ‌گونه مطالعه کاملاً کنترل شده‌ای، فرمولاسیون اختصاصی یا مقدار مصرف فرآورده موجود در بازار را ارزیابی نکرده است. نشریات مربوط به گیاهان دارویی حداکثر مقدار مصرف مجاز روزانه برای بزرگسالان را ۶ الی ۹ میلی لیتر از افشردۀ تازه، یا ۱/۵ الی ۷/۵ میلی لیتر از تنتور آن (البته تنتور آن ارجحیت دارد زیرا همه موارد موثره آن در آب محلول نمی‌باشند) و یا ۲ الی ۵ گرم از ریشه خشک آن تعیین کرده‌اند. هیچ گزارشی راجع به عوارض جانبی، تداخلات دارویی یا سمیت آن تاکنون منتشر نشده است (جدول ۱).

### سیر (Garlic)

سیر از قرن‌ها پیش به طرق متنوعی کاربرد داشته است. اخیراً این گیاه بخاطر قابلیت مشهور آن یعنی کاهش فرآیند آترواسکلروز توجه زیادی را به خود جلب کرده است. مقالات علمی متناقضی در مورد این گیاه وجود دارد. دو دسته از منتقدان نتیجه گرفته‌اند که هیچ مدرکی در مورد تاثیر این گیاه در کاهش چربی وجود ندارد. نتایج meta-analysis منجر به این نتیجه‌گیری شد که اگر چه کیفیت آزمون‌های کنترل شده محدود بوده، با این حال مصرف روزانه دانه‌های تازه سیر به‌طور قابل ملاحظه‌ای سطح کلسترول تام را کاهش می‌دهد. همچنین در مورد اثرات احتمالی ضد نئوپلاستی سیر مطالعه شده است.

نام گیاه	موارد استفاده	مقدار مصرف	توضیحات
Echinacea*	تحریک سیستم ایمنی	هیچ مطالعه کاملاً کنترل شده‌ای مقدار مصرف دقیق آن را تعیین نکرده است. مقدار مصرف سنتی حداکثر دوز روزانه در بالغین عبارتست از: ۶ تا ۹ میلی لیتر از اشنه تازه گیاه یا ۱/۵ تا ۷/۵ میلی لیتر از تنتور آن یا ۲ تا ۵ گرم از ریشه خشک آن	مطالعات انسانی و حیوانی بیانگر افزایش فعالیت فاگوسیتها، لنفوسیتها، نفوس سلولی و فعالیت در برابر سلولهای تومور می‌باشد. خاصیت باکتری کشی و متوقف کننده رشد باکتری ندارد. بیش از ۸ هفته متوالی نباید مصرف شود. فاقد عوارض جانبی قطعی، تداخلات دارویی و سمیت می‌باشد.
Feverfew*	پیشگیری از سر دردهای میگرنی	روزانه ۱۲۵ میلی گرم از عصاره استاندارد شده (محلوز استاندارد شامل ۰/۲٪ پارتنولین)	تولید پروستاگلاندین را مهار می‌کند، آگونیست سرورونین است. مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود. موجب قاعدگی می‌شود. در هنگام مصرف همزمان با ضد انعقادها باید احتیاط شود. عوارض جانبی قطعی ندارد.
سیر	تخلب شرایین (atherosclerosis)	هیچ مطالعه کاملاً کنترل شده‌ای مقدار مصرف دقیق آن را تعیین نکرده است. مقدار مصرف سنتی روزانه ۲ تا ۱۲ میلی گرم آلیسین یا ۴/۳ تا ۱۲ گرم پودر خشک یا ۲-۵ گرم از پیاز تازه آن	عملکرد پلاکتها را مهار می‌کند. سطح سرمی انسولین را افزایش می‌دهد و ذخایر گلیکوژن را اصلاح می‌کند. با افزایش خوردن پس از جراحی ارتباط دارد.
جینکوبیلوبا**	بی کفایتی مغزی خفیف تا متوسطه، نروردهای مطلوب در سندرم پیش از قاعدگی (PMS) و سرگیجه زوال عقل (dementia)	روزانه ۱۲۰ تا ۱۶۰ میلی گرم از عصاره استاندارد شامل ۲۴٪ گلکزیدهای فلاون و ۶٪ لاکتونهای تری می‌باشد)	موجب سردردهای گذرا می‌شود. فاقد اثرات جانبی قطعی می‌باشد (در یک مورد تشکیل خوبخود لخته خون در زیر پرده سخت شامه در فردی سلام گزارش شده است) مصرف همزمان آن با آسپرین و ضد التهابی غیر استروئیدی باید با احتیاط کامل باشد.
علف چای	افسردگی خفیف تا متوسط	روزانه ۱۲۰ میلی گرم از عصاره استاندارد	باز جذب نوروترازمیتراهای سرورونین، نورال نفون و نوپامین را مهار می‌کند. در محیط خارج از بدن موجود زنده به گیرنده‌های گیای متصل می‌شود. همچنین در این محیط دارای فعالیت مهار کننده آزیب مونوآمین اکسیداز می‌باشد. عوارض جانبی عمده ندارد. اما عوارض جزئی آن شامل خشکی دهان، سرگیجه پیوسته، اغتشاش شعور و حساسیت به نور با نوزهای بالا ۶۰۰ میلی گرم سه بار در روز از ۱۲ تا ۳۰ درصد هاپیریسین می‌باشد. در حیوانات در دوران بارداری محرک رحم است. تداخلات دارویی آن شناخته نشده است ولی فعالیت نوروترازمیتراها را افزایش می‌دهد. در هنگام مصرف همزمان با سایر ضد افسردگیها باید احتیاط شود.

\* دو گیاه feverfew و echinacea بومی ایران نمی‌باشند.

\*\* گیاه جینکوبیلوبا ایرانی نیست اما از سالها پیش به ایران آورده و کاشته شده است.

### جدول ۱- فرآورده‌های گیاهی مشهور

ایمنی استفاده طولانی مدت از عصاره آن نامعلوم است بعضی از گزارش‌های موردی بیان شده که مصرف غیر رژیمی و زیاد سیر ممکن است خطر خونریزی پس از جراحی را افزایش دهد (جدول ۱).

### سلامت فرآورده‌های گیاهی

اداره دارو و غذا فقط زمانی مساله سلامت و ایمنی فرآورده‌های گیاهی را تضمین می‌کند که این فرآورده‌ها در بازار موجود بوده و شکایات مربوط به آنها ثبت شده باشد. داروهای نسخه‌ای و بدون نسخه بسیار متفاوت‌اند و در مرحله پیش از فروش از نظر سلامت و ایمنی تایید می‌شوند. مساله ایمنی و سلامت که باید مورد توجه قرار بگیرد عبارت است از مرحله ساخت خوب، برچسب زدن و نظارت‌های پیش از فروش در بعضی از گیاهان شفا بخش سرب، آرسنیک و سایر فلزات سنگین به علاوه عوامل دارویی مثل استروئیدها و بنزودیازپین‌ها یافت شده است.

در فوریه ۱۹۹۷ اداره دارو و غذا مقررات پیشنهادی را در مورد رعایت GMP در مکمل‌های غذایی (که گیاهان دارویی هم در این زمره می‌باشند) منتشر کرده است. طبق قانون رایج تنها موادی که به‌طور قانونی دارو محسوب می‌شوند می‌توانند روی بسته‌بندی دارای برچسبی باشند که موارد کاربرد تایید شده آنها، مقدار مصرف، عوارض جانبی احتمالی، سمیت و تداخلات مربوط به آنها را در بر گیرد. از آنجایی که گیاهان تحت دسته بندی داروها قرار نمی‌گیرند، برچسب بسته‌بندی فرآورده‌های گیاهی راهنمایی اندکی به مصرف کننده می‌نمایند. گزارش کمیسیون فدرال راجع به

برچسب‌های مکمل‌های رژیمی که در سال ۱۹۹۷ منتشر شد تحقیقات و توجه بیشتر به سایر گزینه‌های تنظیم شده را پیشنهاد می‌کند که شامل روش‌هایی است جهت تایید فرآورده‌های گیاهی هنگامی که توسط کارخانجات تولید می‌شوند. در این گزارش هیچ مورد مصرفی که مقتضی برچسب فرآورده‌های گیاهی به منظور خود درمانی باشد دیده نمی‌شود.

نظارت‌های پس از فروش به منظور بررسی عوارض جانبی مکمل‌های گیاهی محدود شده است. کمیسیون مربوط به برچسب مکمل‌های رژیمی پیشنهاد کرده که کارخانجات سازنده فرآورده‌های گیاهی و اداره دارو و غذا جهت پویایی سیستم پایش فرآورده‌ها با یکدیگر همکاری کنند. چنین اظهار می‌شود که پیشرفت کنترل نشده فرآورده‌های گیاهی احتمال خطر برای مصرف کنندگان آنها را بالا می‌برد. بعضی از خوانندگان این مقاله ممکن است مسایل مربوط به Laetrile ترکیب موجود در هسته زردآلو را که یک روش جایگزین در درمان سرطان است به یاد آورند.

Laetrile (که شامل سیانید است) عاقبت سمی تشخیص داده شد و معلوم شد که در درمان سرطان بی‌اثر است.

### آشنایی با مراجع گیاهی

پزشکان راجع به آشنایی با فرآورده‌های گیاهی که بیمارانشان آنها را مصرف می‌کنند تشویق می‌شوند، بنابراین می‌توانند بیمارانشان را در انتخاب آنچه بر سلامتی شان یا رژیم درمانی فعلی آنها تاثیر گذار است راهنمایی کنند. منتقدان مقالات پزشکی رایج اطلاعات محدودی



راجع به گیاهان دارویی در اختیار دیگران می‌گذارند. تک نگارهای آلمانی مابین سال‌های ۱۹۷۸ و ۱۹۹۴ توسط بخش اداره بهداشت فدرال آلمان (که معادل اداره دارو و غذای آمریکا (FDA) می‌باشد) چاپ شده است. تک نگارها حاوی اطلاعات درمانی راجع به گیاهان است که شامل اثرات فارماکولوژی، فارماکوکینتیک، سم‌شناسی، موارد مصرف و موارد منع مصرف آنها می‌باشد. مطالب آنها بر اساس اطلاعات سنتی راجع به گیاهان به علاوه داده‌های آزمایشگاهی، مطالعات بالینی، توصیه‌ها و راهنمایی‌های پزشکی می‌باشد. هیچ طرحی که این تک نگارها را روزآمد نماید تاکنون پیشنهاد نشده است، اگر چه شورای گیاه‌شناسی آمریکا آنها را به صورت کتابی به زبان انگلیسی منتشر ساخته است.

### چگونگی گفتگو با بیماران

پزشک و داروساز، هنگام صحبت کردن با بیماران راجع به فرآورده‌های گیاهی باید این حقیقت که این فرآورده‌ها به‌طور گسترده‌ای به فروش می‌رسند و بسیاری از بیماران آنها را

مصرف می‌کنند را مورد توجه قرار دهد. دلایل بیماران راجع به مصرف این فرآورده‌ها بسیار متنوع است و شامل اعتقاد آنها نسبت به تاثیر فرآورده‌ها بر اساس آگهی‌های تبلیغاتی، توصیه دوستان یا تجربه شخصی می‌باشد. سایر دلایل عبارتند از از نارضایتی نسبت به روش معمول مراقبت بهداشتی و تمایل به کنترل زندگی و سلامت خودشان.

علی‌رغم مدارک واقعی در مورد ارزش برخی از فرآورده‌های گیاهی، در بعضی شرایط این مدارک آزمایشی بوده و ناقص می‌باشند. همین طور اطلاعات مربوط به سمیت، عوارض جانبی و تداخلات دارویی با فرآورده‌های گیاهی نیز ناقص است. از آنجایی که موضوع گیاهان دارویی پیچیده است، رسیدن به شفافیت علمی و یکسان شدن آن با همه گزافه‌گویی‌های آگهی‌های تبلیغاتی کند خواهد بود و مراحل سختی را در پیش دارد.

منبع:

1. Zin T. Chaffin J. Herbal health products: What family physician need to know. Am Family Physician. 1998; 58: 1133 - 1140.

