



## الفعالية والأمان في استخدام المكملات العشبية

الدكتور رافيندر مامتاني  
أستاذ الصحة العامة،  
كلية طب وايل كورنيل في قطر

في هذه الآونة انتشر استخدام الأدوية العشبية حول العالم. وحسب ما جاء في تقديرات منظمة الصحة العالمية، يستخدم الأدوية العشبية بصورة أو أخرى أكثر من ٤ مليار شخص، أو ٨٠% من سكان العالم. وبناء على الدراسات الأخيرة، في الولايات المتحدة الأمريكية ينفق المستهلكون من ٤ إلى ٥ مليار دولار أمريكي سنويًا على المكملات الغذائية العشبية، والتي تزداد مبيعاتها بمعدل من ١٥ إلى ٢٠% كل عام.

أما بالنسبة للعالم العربي، فإن العلاج بالأعشاب له تاريخ طويل من العادات والمعتقدات. فإن ذكر بعض الأعشاب والنباتات في القرآن الكريم، من التمر والزيتون والرمان إلى نبات الصبر والمريمية والزعتر وغيرها الكثير، أدى إلى انتشار استخدامها في الأغراض الطبية عبر القرون.

وفيما يلي معلومات مفيدة تم جمعها ليستفيد منها المستهلكين عند استخدامهم للمكملات العشبية. وهنا تجدر الإشارة إلى أن المكملات العشبية تحوي مواد دوائية نشطة لها القدرة على تغيير وظائف الجسم الفيزيولوجية والكيميائية الحيوية. وبالتالي، ينبغي الانتباه لفوائد استخدام الأعشاب ومخاطرها وحدود استخدامها.

### الدلائل التي تؤيد استخدام المكملات العشبية

أظهرت الكثير من الدراسات نتائج إيجابية تؤيد استخدام العديد من المكملات العشبية. فهناك على سبيل المثال دلائل كافية تؤكد على فعالية استخدام بعض المكملات العشبية مثل نبات اليلميظ المنشاري وعشب الجنكو ونبته سانت جونز في علاج تضخم البروستات الحميد والاختلال العقلي والاكتئاب على التوالي. ومن ناحية أخرى، هناك دلائل ضعيفة على فوائد استخدام مكملات عشبية أخرى مثل الجينسنغ والأقحوان وزيت زهرة الربيع المسائية.

### أمان استخدام المكملات العشبية

تعتبر معظم المكملات العشبية آمنة الاستخدام بشكل عام عند تناولها بجرعات متوسطة، مع وجود أعراض جانبية طفيفة. ومع ذلك، يمكن أن تظهر آثاراً سلبية لتناولها، فعلى سبيل المثال، نبات الكافا، والذي يستخدم غالباً للتخفيف من حدة التوتر، قد يسبب ضرراً خطيراً للكبد. كما أن الكثير من المنتجات العشبية قد تتعارض مع أو يكون لها أثر عكسي على العلاجات الفعالة الأخرى. فمثلاً، كلنا الآن نعرف أن استخدام نبتة سانت جونز يقلل من فعالية العقاقير المضادة لفيروس نقص المناعة المكتسبة، وتحديدًا إندينافير، في علاج مرضى الإيدز.

وتكون عادةً التعليمات المكتوبة على عبوات المكملات العشبية غير واضحة ومحيرة. فعلى سبيل المثال، في الولايات المتحدة الأمريكية قد تحمل المكملات العشبية عبارات مثل: "تساعد الجهاز الهضمي" و"تساعد في المحافظة على سلامة الأوعية الدموية". ويندرج تحت هذه العبارات نطاق واسع من التفسيرات.

في بعض الدول، لا يتحمل مصنعو المكملات العشبية أية مسؤولية قانونية فيما يتعلق بتوضيح الآثار الجانبية، أو موانع الاستعمال، أو التحذيرات المحتملة عند تناول تلك المكملات. وبالتالي، فمن الضروري أن نتقف أنفسنا حول فوائد المكملات العشبية وأضرارها.

وتعتبر قضايا مراقبة الجودة وتوحيد معايير استخدام المكملات العشبية من الموضوعات الشائكة التي قد لا تُحسم في الكثير من المناطق في العالم. وتقل في الأسواق المكملات العشبية العامة والتي لا تحمل علامة تجارية معينة. كما تتفاوت إلى حد كبير جودة المكملات العشبية التي ينتجها مختلف المصنعين.

### نصائح للمستهلكين

يجب التعامل مع المكملات العشبية كأدوية، حيث ينتج عن الكثير منها آثاراً جانبية كما تتفاعل مع الأدوية الأخرى التي يصفها الطبيب. وينبغي أيضاً استشارة الطبيب قبل تناول هذه الأعشاب، وخصوصاً في حالات الحمل والإرضاع أو وجود أية حالة مرضية. كما لا ينبغي وصف أية علاجات عشبية للأطفال الصغار. ويجب شراء المكملات العشبية فقط من الشركات المعروفة والموثوق بها، مع عدم تجاوز الجرعات المقررة. وعلينا أن نتذكر "المزيد" لا يعني نتيجة "أفضل".

ويظهر في الجدول التالي معلومات حول الآثار الجانبية والحدود الآمنة في تناول المكملات العشبية السائدة.

### عرض موجز عن دلالات فعالية والمخاوف من استخدام المكملات العشبية المنتشرة:

المكملات العشبية	الاستخدام السائد	الآثار الجانبية والتفاعلات مع العقاقير الأخرى	دلالات الفعالية
الأكتناب شيا (القنفذية)	التهاب الشعب الهوائية، ونزلات البرد العادية	طفح جلدي، وحكة جلدية (هرش)، وحساسية شديدة، آثار غير معروفة تظهر على المدى الطويل يحظر استعماله في حالات تصلب الأنسجة المتعدد والإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة	لا تؤكد دلالات أكيدة على فعاليته
نبته سانت جونز	الاكتئاب البسيط إلى المعتدل	اضطراب معدي معوي، ويؤثر على فعالية العقاقير المستخدمة مثل مضادات الفيروسات ومسيلات الدم ارتباك وتهيج عند تناوله مع مضادات الاكتئاب الأخرى	مفيد في حالات الاكتئاب البسيطة إلى المتوسطة
جنكو بيلوبا	الاختلال العقلي، وإنعاش الذاكرة، والعرج	ألم في المعدة والأمعاء، صداع يزيد تأثير مسيلات الدم مما قد يسبب نزيف	مفيد في حالات الاختلال العقلي

الجينسنغ	تحسين الصحة العامة والوظائف الجنسية، وامتداد الجسم بالطاقة والخصوبة	تسبب الجرعات الزائدة الإصابة بإسهال، وارتفاع في ضغط الدم، وأرق، وعصبية قد يتفاعل مع العقاقير المنظمة للسكر في الدم والوارفارين (مسيل للدم) ومضادات الاكتئاب	لا توجد أية أدلة مؤكدة على فعالية في أي من الحالات المرضية
البليط المنشاري	تضخم البروستات الحميد	قد يسبب نتائج سلبية كاذبة في اختبار مولد المضادات الخاص بالبروستات (PSA) للكشف عن سرطان البروستات	قد يفيد في معالجة الأعراض البولية لتضخم البروستات
الناردين	الأرق والتوتر	إرهاق، ورعشة، وصداع ولا ينصح بتناوله مع المنومات والمهدئات الأخرى	لا تؤكد دلائل أكيدة على فعاليته

المصادر: المجلة الطبية الغربية (المجلد رقم ١٧١ لعام ١٩٩٩)، وأخبار الصحة من جمعية ماساتشوستس الطبية (مارس ٢٠٠٢).

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

ملاحظات إلى المحررين:

نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-weill.cornell.edu](http://www.qatar-weill.cornell.edu)

Office of Public Affairs  
WCMC-Q  
Education City  
P.O. Box 24144  
Doha, Qatar

Michael Vertigans  
Director  
Phone: +974 492 8650  
Fax: +974 492 8444  
Email: [miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)

### نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأسيس مجلس إدارتها سمو الشبيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمية ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)