

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها



مصرف ویتامین‌ها، محصولات گیاهی و سایر مکمل‌های غذایی در دوران سرطان

بسیاری از افراد از مکمل‌های غذایی مانند ویتامین‌ها یا محصولات گیاهی استفاده می‌کنند. افراد به دلایل مختلف از مکمل‌ها استفاده می‌کنند، مانند تمایل به بهبود سلامت، دریافت مواد مغذی بیشتر، تقویت سیستم ایمنی، یا درمان عوارض جانبی. این محصولات به طور گسترده، بدون نیاز به نسخه، برای خرید در دسترس هستند. اما همه مکمل‌ها، به‌ویژه در طول درمان سرطان، بی‌خطر یا مؤثر نیستند.

همیشه قبل از مصرف یک مکمل غذایی، با تیم درمان خود صحبت کنید، حتی اگر مکملی باشد که در گذشته مصرف کرده‌اید. برخی از مکمل‌های غذایی، از جمله محصولات گیاهی، می‌توانند در درمان سرطان شما اختلال ایجاد کنند. مکمل‌ها می‌توانند عوارض جانبی ناخواسته‌ای ایجاد کنند، یا حتی اثربخشی درمان شما را کاهش دهند.

2 دسته مکمل اصلی وجود دارد:

محصولات مکمل. محصولات مکمل، شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. برخی از خصوصیات آنها عبارت‌اند از:

- ممکن است به‌صورت قرص، کپسول، قرص، مایعات، کرم یا پودر باشد.
- حاوی 1 یا چند ماده مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی، گیاهان، آنزیم‌ها، اسیدهای آمینه و/یا هورمون‌ها هستند.
- در مقادیر (دوز) کمتر از برابر یا بالاتر از سطوح مواد مغذی توصیه شده روزانه برای هر فرد، موجود است.

محصولات گیاهی، و سایر محصولات "طبیعی". ویژگی‌های این محصولات عبارت‌اند از:

- ممکن است در قالب قرص، کپسول، پودر، مایعات و دمنوش‌های کیسه‌ای موجود باشد.
- حاوی گیاهان یا بخش‌هایی از گیاهان، جلبک‌ها یا قارچ‌ها باشد.
- سایر محصولات این دسته ممکن است حاوی عصاره‌هایی مانند زهر وزغ یا مار باشند.

چگونه می‌توانم داروهای مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا FDA و مکمل‌های غذایی را از هم تشخیص دهم؟

گاهی اوقات، برای مصرف‌کنندگان دشوار است که تشخیص دهند آیا محصول مکمل خاصی بی‌خطر است یا خیر. داروهای تجویزی و بدون نسخه، آزمایش‌های علمی زیادی را پشت سر می‌گذارند تا از بی‌خطر بودن و مؤثر بودن داروها، قبل از فروش در فروشگاه‌ها مطمئن شوند. سپس، در ایالات متحده، سازمان غذا و دارو (FDA) هر دارو را تأیید یا رد می‌کند. با این حال، برخلاف داروها، FDA مکمل‌های غذایی یا محصولات گیاهی را آزمایش یا تأیید نمی‌کند.

گاهی اوقات، تشخیص اینکه آیا محصولی، یک داروی مورد تأیید FDA یا یک مکمل غذایی است، ممکن است دشوار باشد. آنها را می‌توان در کنار یکدیگر در قفسه فروشگاه فروخت. ساده‌ترین راه برای تشخیص این است که داروهای مورد تأیید FDA باید دارای برجسبی باشند که روی آن "اطلاعات دارویی" نوشته شده است. برجسب روی بسته مکمل غذایی حاوی "اطلاعات مکمل" است.

مکمل‌های غذایی چگونه تنظیم می‌شوند؟

بسیاری افراد بدون تجربه مشکل خاصی، از ویتامین‌ها و مکمل‌ها استفاده می‌کنند. اما اگر مکملی مصرف می‌کنید یا به مصرف آن فکر می‌کنید، همیشه مهم است با تیم درمانی خود صحبت کنید. مکمل‌ها دارای خطرانی هستند و برخی، اثراتی قوی دارند.

بر خلاف دارو، سازنده و تأمین‌کننده مکمل‌های غذایی، تنها مسئول ترکیبات، دوز و آماده‌سازی محصول خود هستند. این عوامل، ایمنی و کارایی محصول را تعیین می‌کنند. از آنجایی که هیچ مقررات یا نظارتی وجود ندارد، این محصولات ممکن است حاوی مواد مضر، مقادیر بیش از حد برخی از مواد، یا مواد تشکیل‌دهنده کمتری نسبت به آنچه روی برجسب ذکر شده، باشد.

تولیدکنندگان همچنین می‌توانند ادعاهایی در مورد محصولاتشان روی برجسب‌ها، بیان کنند. سازمان غذا و دارو نیازی به اثبات درستی این ادعاها ندارد. پس از اینکه یک محصول رژیمی یا گیاهی در بازار عرضه شد، FDA تنها پس از گزارش مشکلات مصرف‌کنندگان، می‌تواند ادعا کند که محصول دارای خطر است. [پورتالی را برای گزارش چنین مشکلاتی در وبسایت خود ارائه می‌دهد FDA](#)

مطمئن‌ترین منبع برای اینکه آیا یک محصول خاص برای شما بی‌خطر است یا مؤثر، پزشک شما است. فقط به این دلیل که یک محصول به عنوان "طبیعی" برجسب‌گذاری شده، به این معنی نیست که مصرف آن در طول یا بعد از درمان سرطان بی‌ضرر، ایمن یا مناسب است. به‌ویژه در درمان سرطان فردی و در دوران نقاهت، پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا تعیین کنید که آیا مصرف یک مکمل بی‌خطر است یا خیر.

تفاوت بین استفاده مکمل و استفاده جایگزین از مکمل‌ها چیست؟

تفاوت عمده‌ای بین استفاده از مکمل‌ها در طول سرطان به‌عنوان "درمان مکمل" یا "درمان جایگزین" وجود دارد.

درمان مکمل. هنگامی که افراد از مکمل‌های غذایی یا گیاهی به‌عنوان یک درمان مکمل استفاده می‌کنند، به این معنی است که آنها درحالی‌که درمان استاندارد سرطان را دریافت می‌کنند، از این محصول نیز استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال، مصرف زنجبیل برای کاهش حالت تهوع در طول شیمی‌درمانی.

برخی از محصولات، زمانی که به‌عنوان یک درمان مکمل برای یک هدف خاص با راهنمایی پزشک استفاده شوند، ایمن هستند. اما ممکن است نگرانی‌هایی در مورد تداخلات دارویی احتمالی وجود داشته باشد که اثرات ناخواسته بین 2 یا چند دارو و/یا مکمل‌هایی است که به‌خوبی مورد تحقیق قرار نگرفته‌اند. تداخلات شناخته شده‌ای با محصولات مکمل مختلف وجود دارد که می‌تواند اثربخشی داروهای خاص و سایر درمان‌های سرطان را کاهش دهد.

درمان جایگزین. هنگامی که افراد از مکمل‌های غذایی یا گیاهی به‌عنوان یک درمان جایگزین استفاده می‌کنند، به این معنی است که آنها از این محصول برای درمان سرطان خود به‌جای دریافت درمان استاندارد سرطان استفاده می‌کنند. برای مثال مصرف زنجبیل برای درمان سرطان به‌جای شیمی‌درمانی. این جایگزینی، بسیار خطرناک است. هیچ محصول غذایی یا مکمل دیگری نمی‌تواند سرطان را درمان کند.

آیا مکمل‌ها برای افراد مبتلا به سرطان مضر هستند؟

افرادی که تحت درمان سرطان قرار می‌گیرند باید در استفاده از محصولات غذایی و گیاهی بسیار مراقب باشند. برخی از این محصولات، می‌توانند با درمان‌های مختلف سرطان از جمله جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی تداخل داشته باشند.

به‌عنوان مثال، مکمل‌هایی مانند سیر، جینکو بیلوبا (ginkgo biloba)، جینسینگ و ویتامین E می‌توانند خطر خونریزی را افزایش دهند. این می‌تواند برای بیمارانی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند یا در حال بهبودی هستند، خطرناک باشد. مکمل‌ها همچنین می‌توانند با داروهای تجویزی و بدون نسخه‌ای که در حال حاضر مصرف می‌کنید، تداخل ایجاد کنند. همچنین اگر مشکلات سلامتی خاصی از جمله فشارخون بالا، دیابت، شرایط سلامت روان، بیماری قلبی یا مشکلات لخته‌شدن خون دارید، ممکن است ناامن باشند.

مکمل‌ها می‌توانند عوارض جانبی جدی ایجاد کنند از جمله:

- فشارخون بالا
- حالت تهوع
- اسهال
- یبوست
- غش کردن
- سردرد
- تشنج
- حمله قلبی
- سکته

در صورت مشاهده هرگونه عوارض جانبی مضر فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

نحوه استفاده ایمن از مکمل

استفاده از برخی مکمل‌های غذایی و گیاهی با خیال راحت امکان‌پذیر است. در برخی مکان‌ها، درمان‌های مکمل همراه با درمان سرطان رایج است. به عنوان مثال، طب سنتی چینی اغلب درمان‌های گیاهی را به عنوان بخشی منظم از درمان سرطان گنجانده است.

مهم‌ترین مسئله آن است که تحقیقات خود را انجام دهید و با پزشک خود مشورت کنید. درباره **نحوه**

ارزیابی اطلاعات آنلاین سلامتی بیشتر بیاموزید. در ادامه چند پیشنهاد قبل از مصرف هر گونه مکملی

آورده شده است:

- فقط محصولات تک‌ماده‌ای (single-ingredient) را خریداری کنید که توسط پزشکتان تأیید شده است. برخی از محصولات حاوی سایر گیاهان ناشناخته، آفت‌کش‌ها، داروهای تجویزی، فلزات سنگین یا مواد دیگر هستند.
- مطمئن شوید که بطری به وضوح دوز را نشان می‌دهد.
- به دنبال علامت یا مهر گواهی از یک سازمان مستقل و شخص ثالث باشید. این شامل:

○ **کنوانسیون دارویی ایالات متحده**

- برچسب را بررسی کنید تا ببینید آیا محققان محصول را آزمایش کرده‌اند یا خیر. برای دریافت نتایج آزمایش با سازنده تماس بگیرید. در مورد هرگونه ابهام، با پزشک خود صحبت کنید.
- **نسبت به ادعاهای روی برچسب‌ها**، به‌ویژه آنهایی که می‌گویند این محصول سرطان را درمان می‌کند، تردید داشته باشید. هیچ درمان یا درمان واحدی نمی‌تواند همه سرطان‌ها را با موفقیت درمان کند و هیچ مکمل غذایی یا مکمل دیگری نمی‌تواند سرطان را درمان کند.
-

با تیم درمانی خود در مورد مکمل‌ها گفتگو کنید

تصمیم‌گیری در مورد اینکه آیا، چه زمانی و چگونه از یک محصول مکمل یا طبیعی در طول درمان سرطان استفاده شود، می‌تواند دشوار باشد. پس از انجام تحقیقات ذکر شده در بالا، با تیم درمانی خود در مورد هر مکملی که می‌خواهید مصرف کنید، صحبت کنید. یکی از متخصصانی که می‌تواند به شما کمک کند، یک **داروساز سرطان‌شناسی است**. اطمینان حاصل کنید که همیشه:

- انتخاب خود را با پزشک در میان بگذارید.
- مطمئن شوید که آنها دلیل استفاده از مکمل را درک می‌کنند.
- در مورد سایر جایگزین‌های امن‌تر بپرسید. به‌عنوان مثال، **یوگا یا مدیتیشن** ایمن‌تر از یک مکمل برای مشکلات خواب هستند و مؤثر بوده‌اند.

سؤالاتی که باید قبل از مصرف مکمل از تیم درمانی خود بپرسید:

- مزایا و خطرات احتمالی مصرف این مکمل بر اساس سابقه پزشکی من چیست؟
- آیا می‌تواند با درمان سرطان من تداخل داشته باشد؟ اگر چنین است، چگونه؟
- عوارض جانبی احتمالی مصرف این مکمل چیست؟
- چه مقدار و چه مدت می‌توانم مکمل مصرف کنم؟
- آیا اطلاعات جدیدی در مورد این مکمل موجود است؟
- چه گزینه‌های دیگری برای تسکین عوارض جانبی سرطان وجود دارد؟

نکته‌ای که باید درباره گیاهان و مکمل‌ها بدانید 5

ارزیابی درمان‌های مکمل و جایگزین

انواع درمان‌های مکمل

اثرات جانبی