



ارشادات للاستخدام الآمن للمستحضرات العشبية



مجمع زايد لبحوث الأعشاب
والطب التقليدي



Zayed Complex for Herbal
Research & Traditional Medicine

Guidance for the Safe Use of Herbs & Herbal Products

الأعشاب لها تاريخ طويل في ممارسات الطب الشعبي والتقليدي ويتمتع بعضها بفائدة حقيقية في معالجة بعض الاعتلالات الصحية والمساعدة على الشفاء منها. ولكن يجب الانتباه إلى أن مصطلحات «طبيعي» أو «عشبي» أو «مستمد من مصادر طبيعية» لاتعني بالضرورة أنها «آمنة» الإستخدام أو بدون مضاعفات جانبية، وقد يكون بعضها «ضار» إذا تم استعمالها بدون إشراف طبي.

وبالرغم من الرواج المتزايد لاستعمال المستحضرات العشبية، فإن أغلب من يستخدم هذه المستحضرات ليس على دراية كافية بكيفية الاستعمال الآمن لها. ويوجد تخوف حقيقي من العديد من المستحضرات الطبيعية المتداولة بالأسواق وهو احتواء بعضها على إضافات أو ملوثات غير مدرجة على قائمة مكوناتها وقد تتسبب في مخاطر صحية كبيرة. ويحتوي هذا الكتيب على عدد من النصائح والإرشادات لمستخدمي المستحضرات العشبية لضمان الاستفادة منها والتقليل من مضارها بقدر الإمكان.



Know about the herbs & herbal products you are taking: Follow carefully the instructions of usage of herbs and herbal products written on accompanying leaflets or consult your doctor or health professional.

Use only licensed products: Use only locally registered and licensed herbal products.

Avoid excessive use, long-term use, and inappropriate dosage: Take herbal products at recommended dosage; never exceed the dosage or duration of herbs and herbal products prescribed by the doctor or mentioned in the leaflet.

Watch for side effects: If anything unusual or unexpected happens while taking the herbs and herbal products such as headache, nausea or dizziness, stop it and consult your doctor. Tell your doctor/pharmacist about any drug or food allergies or sensitivities that you have.

Simultaneous use of herbs and herbal products with conventional medicine: Some herbs and herbal products are reported to interact with conventional medicines while taking together. To avoid any interaction or side effects consult your doctor about any herbs or herbal products you are taking.

Beware of using herbs and herbal products with strange combination: You should be aware of using herbs and herbal products mixed with unusual or strange components (e.g. using the worms, snake meat, scorpion tissue, fungi etc).

Beware of false advertisements: Do not rely on advertisements with exaggerated claims. Sometimes testimonials in support of herbal products are unreliable. So beware of false testimonials in support of their claims.

Beware of adulteration: Herbal products available in the market are found frequently adulterated with conventional medicines which can cause severe side effects. Consult your doctor before taking medicines.

Beware of toxic / poisonous plants: Some herbs, fruits and seeds should be used with extreme caution or should not use at all.

Special Precautions

Diabetic patients: Insulin dependent diabetic patients should not use herbs and herbal products as an alternative for insulin. Noninsulin dependent patients should not take herbs and herbal products as an alternative for oral anti-diabetic drugs.

Avoid herbs during pregnancy and lactation period: Many herbs and herbal products could be seriously harmful during pregnancy and lactation period. Consult your doctor before taking any herb or herbal products.

Caution to asthma and allergy patients: Stop using herbs and herbal products immediately if you suspect adverse reactions, e.g. dermatitis, bronchial spasm, sneezing, running nose.

Note: Always use herbs or herbal products in consultation with your doctor. In case the doctor and pharmacist have a doubt about safety of the herbs or herbal preparations, professional help can be sought from Zayed Complex for Herbal Research & Traditional Medicine (ZCHRTM) through Department of Health - Abu Dhabi (DOH).



إرشادات خاصة

مرضى السكري: يجب على مرضى السكري بنوعيه عدم الاعتماد على المستحضرات العشبية كبديل للأسولين أو كمخفضات السكر.

الحمل والرضاعة: العديد من الأعشاب والمستحضرات العشبية قد تتسبب في مضاعفات خطيرة إذا تم استخدامها أثناء الحمل والرضاعة يجب استشارة المختصين قبل الاستخدام.

مرضى الربو والحساسية: توقف فوراً عن استخدام المستحضرات العشبية إذا لاحظت أي عوارض غير طبيعية مثل الطفح الجلدي، ضيق التنفس، العطس المستمر، جريان الأنف ... إلخ.

دائماً لا تستخدم المنتجات العشبية إلا بعد استشارة طبيبك في حالة عدم تأكد الطبيب أو الصيدلي من سلامة وأمان المستحضر فيمكن الحصول على المساعدة العلمية من مجمع زايد لبحوث الأعشاب والطب التقليدي، دائرة الصحة - أبو ظبي.



تعرف على المستحضر الذي تستخدمه: اقرأ بعناية المعلومات والتعليمات المدونة على عبوة المستحضر والنشرة المرفقة واستشر الطبيب أو الصيدلي عند اللزوم.

استخدم فقط المستحضرات المرخصة: لا تستخدم إلا المستحضرات المرخصة من الجهات الصحية المختصة.

تجنب الاستخدام المفرط والجرعات غير المناسبة: يجب استخدام المستحضرات العشبية بالجرعات والمدة المحددة من قبل المعالج أو طبقاً لإرشادات النشرة المرفقة مع مراعاة عدم الإفراط في الاستخدام.

لاحظ التأثيرات العارضة الجانبية: إذا لاحظت حدوث بعض العوارض غير المعتادة أثناء استخدام المستحضرات العشبية مثل الصداع، الدوخة، الغثيان، توقف عن الاستخدام واستشر أحد المختصين الطبيين.

الاستخدام المتزامن للمستحضرات العشبية والأدوية الحديثة: هناك العديد من المستحضرات العشبية التي ثبت أنها تتفاعل مع عدد من الأدوية الحديثة في حالة الاستخدام المتزامن مما قد يتسبب في زيادة أو تخفيض فعاليتها أو حدوث أعراض صحية خطيرة يجب إبلاغ طبيبك المعالج عن أي مستحضرات عشبية أخرى تستخدمها.

احذر استخدام المستحضرات ذات المكونات الغير مألوفة: يجب الحذر في استخدام أي مستحضر يحتوي على مكونات غير مألوفة مثل الديدان والفطريات والمكونات الحيوانية.

احذر من الاعلانات المضللة: لاتصدق الاعلانات التي تروج لمستحضرات عشبية بادعاءات طبية أو علاجية مبالغ فيها كما أن أغلب الادعاءات من مستخدمين سابقين لهذه المستحضرات لا يمكن الاعتماد عليها.

احذر من الغش: المستحضرات الطبيعية قد تحتوي على مكونات كيميائية فاعلة غير طبيعية يتم إضافتها بغرض زيادة الفعالية لهذه المستحضرات. فإذا لاحظت أعراض جانبية أو فعالية كبيرة للمستحضر الطبيعي فيجب استشارة أحد المختصين على الفور.

احذر المكونات النباتية السامة: يجب استخدام بعض المكونات النباتية بحذر شديد أو عدم استخدامها على الإطلاق نظراً لسميتها الشديدة.



Herbs have a long history of use in traditional medicine. Some herbs and herbal products are quite useful to prevent and treat diseases and to promote health and healing. Remember that the phrases “natural”, “herbal” and “derived from plants” do not necessarily mean “safe”. Some can be harmful if taken without professional supervision.

Despite the increasing popularity and accelerated use of herbal treatments, most of the people are not aware of the safe use of medicinal herbs. There has been genuine concern today about variety of the herbal products available in the market. A number of herbal products may contain additives and contaminants that are not mentioned in the leaflet and may cause harmful effects. This brochure contains guidance for the safe use of herbs and herbal products.