

שיתוף פעולה עם הרופא המטפל

ד"ר רוברט הופמן
מומחה ברפואת המשפחה
מטפל בשיאצו ודיקור סיני
מדריך באוניברסיטת תל אביב

שיתוף פעולה עם הרופא המטפל

זהירות בהשתלבות
Caution when Merging

Primum Non Nocere

Hippocrates (ca. 460-ca.377 B.C.).

כלל יסוד ברפואה:

" ראשית – אל תגרום נזק "

הרבה מהומה על לא מהומה ?

- רוב המבוגרים נוטלים תרופות
- הרבה מבוגרים נוטלים תוספות מזון (19%)
- רוב הרופאים אינם מודעים לתוספות המזון (92%)
- מעט מטופלים מודעים לאפשרות של השפעה הדדית בין תרופות לתוספות מזון (28%)

עליכם מוטלת האחריות למנוע בעיות !

Co-ingestion of herbal medicines and warfarin

British Journal of General Practice

L. Smith , E Ernst, P Ewings, et al

June 2004

“ One out of five patients prescribed Warfarin
were taking one or more complementary
medicines”

Co-ingestion of herbal medicines and warfarin

British Journal of General Practice

“GP’s and patients both have responsibilities to **share such information** about co-ingestion to reduce potential harm”

” לרופאים הכלליים ולמטופלים אחריות **לשתף במידע**
על נטילת תוספות מזון להקטין את הסיכוי לנזק”

Herbal Remedies: Adverse Effects and Drug Interactions

American Family Physician

PUBLISHED BY THE AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

MARCH 1, 1999

“Approximately 25% of Americans who consult their physician about a serious health problem are employing unconventional therapy but only 70% inform their physician”

Herbal Remedies: Adverse Effects and Drug Interactions

Ginkgo biloba

St. John's wort

Bleeding

Gastrointestinal disturbances, allergic reactions, fatigue, dizziness, confusion, dry mouth, photosensitivity

Ephedra (ma huang)

Hypertension, insomnia, arrhythmia, nervousness, tremor, headache, seizure, cerebrovascular event, myocardial infarction, kidney stones

Kava

Sedation, oral and lingual dyskinesia, torticollis, oculogyric crisis, exacerbation of Parkinson's disease, painful twisting movements of the trunk, rash

Herbal Remedies: Adverse Effects and Drug Interactions

Drug Interactions with Herbal Products

Herbal product

Interacting drugs

Ginkgo biloba

Aspirin, warfarin (Coumadin), ticlopidine (Ticlid), (clopidogrel (Plavix), dipyridamole (Cardoxin)

St. John's wort

Antidepressants

Ephedra

Caffeine, decongestants, stimulants

Ginseng

Warfarin

Kava

Sedatives, sleeping pills, antipsychotics, alcohol

Herbal Remedies: Adverse Effects and Drug Interactions

American Family Physician

PUBLISHED BY THE AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

MARCH 1, 1999

לקריאת המאמר בשלמותו:

<http://www.aafp.org/afp/990301ap/1239.html>

Alternative Therapies: Part I. Depression, Diabetes, Obesity

American Family Physician

PUBLISHED BY THE AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS

MARCH 1, 1999

לקריאת המאמר מ 9/2000 על התועלת של רפואת
צמחים בטיפול בדיכאון, סכרת והשמנה:

<http://www.aafp.org/afp/20000901/1051.html>

QUESTIONS TO ASK PATIENTS WHO MAY BE TAKING HERBAL PRODUCTS

Are you taking an herbal product, herbal supplement or other "natural remedy?"

Questions to Ask Patients Who May Be Taking Herbal Products

If so, are you taking any prescription or nonprescription medications for the same purpose as the herbal product?

Have you used this herbal product before?

Are you allergic to any plant products?

Are you pregnant or breast-feeding?

CENTER FOR FOOD SAFETY AND APPLIED NUTRITION

<http://www.fda.gov>

אתר סוכנות המזון והתרופות האמריקאי

<http://www.cfsan.fda.gov/list.html>

המרכז לבטיחות מזון ותזונה יישומית

[http://www.cfsan.fda.gov/~dms/supp
lmnt.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/supp
lmnt.html)

המדור למידע על תוספות מזון

המרכז לבטיחות מזון ותזונה יישומית

“Illnesses and Injuries Associated
with the use of selected dietary
supplements”

[http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-
ill.html](http://www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-ill.html)

מאמר על סכנות של תוספות מזון (כולל 16
חומרים ופירוט של מקרים ותופעות לווי)

ביקורת בלתי מסויגת WWW.QUACKWATCH.ORG

- אתר אמריקאי עם ביקורת קשה על כל סוגי הרפואה "הלא – ממסדית"
- קישורית לסקירה על תוספי מזון:
www.quackwatch.org/01QuackeryRelatedTopics/DSH/supps herbs.html
- כדאי לכל העוסקים בתחום לקרוא גם את הביקורת של הממסד הרפואי

ויטמינים + תרופות

יש לזכור שקיימים מצבים רפואיים בהם אין לשלב ויטמינים ותרופות מכיוון שהויטמינים:

• יכולים לפגוע את פעילות התרופה.

• להאריך את תופעות הלוואי של התרופה.

• לארוז לתופעות לוואי לא צפויות - בשל השימוש.

ויטמינים + תרופות

יש לזכור שקיימים מצבים רפואיים בהם אין
לשלב ויטמינים ותרופות מכיוון שהויטמינים:

• יכולים לפגוע את פעילות התרופה.

• להאריך את תופעות הלוואי של התרופה.

• לארוג לתופעות לוואי לא צפויות - עם הסיכון.

ויטמינים + תרופות

יחד עם זאת קיימים מספר יתרונות השימוש לה:

1. מניעת חסרים בעיקר כשהטיפול התרופתי ארוך טווח.

2. שימוש של אישה הוליסטי לטיפול

3. שימוש של אישה מניעתית לטיפול

כיצד תרופות מפריות לפעולות של ויטמינים?

- ✓ הפחתת רמת הספיידה.
- ✓ הפרשה מואצת מהאוף.
- ✓ הפרעה במנאנון היוצרה.

תרופות נפוצות ואורח חיים נוספים המשפיעים על המצב התלונתי כאן האדם.

אלכוהול	קומפלקס B, E, K
ניקוטין	B6, B2, E, C, A
סותר חומצה	קומפלקס A, D, B, זרחן, סידן
אנטיהיסטמינים	ויטמין C
אספירין	חומצה פולית, ברזל
NSAID	אבץ, ברזל

תרופות נפוצות ואורחים נוספים המשפיעים על המצב
התלונתי כאף האדם.

סטרואידים	B6, A, D, סידן, אבץ, אשלגן
אנטיביוטיקה	K, קומפלקס B
אנטי כולסטרול	B5, כרום, כולין
ACE-INHIBITOR	Q10, A, D, E, K, אבץ
ניטראטים	B3, E, C, סלניום
משלשלים	A, D, E, K

מרכיבים אותם הצמח מייצר

מרכיבים פעילים-מטבוליטים משניים



QUINONES קינונים

ALKALOIDS אלקלואידים

GLYCOSIDES גליקוזידים

ISOPRENOIDS איזופרנואידים

פנולים (פנולים, פוליפנולים, פלבנואידים)

מרכיבים חיוניים-מטבוליטים ראשוניים



פחמימות

שומנים

חלבונים

GINSENG

• מכיל חומרים דמוי הורמון- ספונינים, אשר שונים מסוג לסוג, שמנים נדיפים, ויטמינים, B קומפלקס, גרמניום.

• הערות לגבי כל סוגי הג'ינסנג:

✓ אין להשתמש מעל 6 שבועות ללא הפסקת ביניים של לפחות שבועיים.

✓ אין להשתמש ביחד עם תרופות מסוג MAO INHIBITOR או תרופות אנטי פסיכוטיות ואנטי דכאוניות אחרות.

✓ יש להמנע משמוש במחלות של מערכת קרדיאלית, הורמונלית ובזמן נטילת קורטיזונים והורמונים.

✓ לא לשימוש לאנשים הסובלים מחרדה, סכיזופרניה.

✓ אין להשתמש בהריון מחשש לצירים מוקדמים.

✓ שימוש ב-15 גר' ליום יכול להתבטא בתופעות של: הפרעת אישיות והפרעות המחקות פסיכוזה.

שם הצמח

רכיבים כימיים
ותזונתיים

פעילות/אינדיקציות

אזהרות

**BLACK
COHOSH**ח.שומן
פיטואסטרולוגניים
פלבונואידים
ויטמין Aמדכא מע' עצבית מרכזית
מערכת הורמונלית נשית
אנטי ראומטי
ספסמוליטי, טיניטוס

לא לשימוש בזמן הריון

שם הצמח

רכיבים כימיים
ותזונתיים

פעילות/אינדיקציות

אזהרות

<p>BLACK COHOSH</p>	<p>ח.שומן פיטואסטרולוגניים פלבנואידים ויטמין A</p>	<p>מדכא מע' עצבית מרכזית מערכת הורמונלית נשית אנטי ראומטי ספסמוליטי, טיניטוס</p>	<p>לא לשימוש בזמן הריון</p>
<p>ECHINACEA</p>	<p>ויטמין A, C, E פוליסכרידים</p>	<p>ממריצה את מערכת החיסון</p>	<p>בטווח ארוך עלול לגרום לאלרגיה, לא בזמן שחפת MS, מחלות אוטואימוניות, איידס</p>

שם הצמח

רכיבים כימיים
ותזונתיים

פעילות/אינדיקציות

אזהרות

<p>BLACK COHOSH</p>	<p>ח.שומן פיטואסטרולגניים פלבונואידים ויטמין A</p>	<p>מדכא מע' עצבית מרכזית מערכת הורמונלית נשית אנטי ראומטי ספסמוליטי, טיניטוס</p>	<p>לא לשימוש בזמן הריון</p>
<p>ECHINACEA</p>	<p>ויטמין A, C, E פוליסכרידים</p>	<p>ממריצה את מערכת החיסון</p>	<p>בטווח ארוך עלול לגרום לאלרגיה, לא בזמן שחפת MS, מחלות אוטואימוניות, איידס</p>
<p>DONG QUAI</p>	<p>שמנים נדיפים ,B12, A, E</p>	<p>צמח מחזק דם-מחמם, מאזן פעילות הורמונלית מעלה מס' כ.ד.א, וטסיות דם,</p>	<p>כצמח יחיד יש להיזהר בחולים עם יתר לחץ דם.</p>

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
BLACK COHOSH	ח.שומן פיטואסטרונגניים פלבנואידיים ויטמין A	מדכא מע' עצבית מרכזית מערכת הורמונלית נשית אנטי ראומטי ספסמוליטי, טיניטוס	לא לשימוש בזמן הריון
ECHINACEA	ויטמין A, C, E פוליסכרידים	ממריצה את מערכת החיסון	בטווח ארוך עלול לגרום לאלרגיה, לא בזמן שחפת MS, מחלות אוטואימוניות, איידס
DONG QUAI	שמנים נדיפים B12, A, E	צמח מחזק דם-מחמם, מאזן פעילות הורמונלית מעלה מס' כ.ד.א, וטסיות דם,	כצמח יחיד יש להיזהר בחולים עם יתר לחץ דם.
GARLIC	שמנים נדיפים ויטמיני B, C, A פלבנואידיים, אבץ, מגנזיום, ברזל, סלניום, גרניום.	דטוקסיפקציה, חיזוק מע' חיסון, איזון רמות סוכר ושומנים בדם, הפחתת י.ל.ד. אנטי תולעים, אנטי תרומבוציטרי	מחזק פעילות אנטי תרומבוציטרית של אספירין ומדללי דם אחרים. לא לשימוש בהריון.

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
GINGER	ח.פולית, A, PABA, B5, B3, שמנים נדיפים, ח.א	אנטיאוקסידנטי, אנטימיקרוביאלי, ספסמוליטי, דיאפורטי(מוריד חום), ממריץ זרימת דם, נוגד הקאה, בחילה, אנטי תרומבוציטרי, אנטי פרזיטרי, מפחית כולסטרול וסוכר	אין להשתמש במינונים מעבר למקובל בזמן הריון. בכמויות עודפות עלול להתערב בטיפול בסכרת, י.ל.ד, נוגדי קרישה.
GINGKO BILOBA	פלבנואידים	משפר זרימת דם למוח ולפריפריה, אנטיאוקסידנטי, אנטי אלגי, אנטי תרומבוציטרי, טיניטוס	<u>מחזק פעילות:</u> <ul style="list-style-type: none"> ■ משתנים ■ היפוגליצמית
LICORICE	קומפלקס B, לציטין, חלבונים, ויטמין E, גליצריזין	דומה לפעילות של קורטיזון, פעילות אסטרוגנית פרוגסטרונית, ממריץ פעילות אנטרפרון, יעיל לטיפול בכיבים, ממריץ הפרשת ריר במע' העיכול.	להמנע משימוש: באנשים הנוטלים תרופות הורמונליות סטרואידליות בחולי סכרת, י.ל.ד, גלאוקומה

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
GINGKO BILOBA	פלבנואידים	משפר זרימת דם למוח ולפריפריה, אנטיאוקסידנטי, אנטי אלגי, אנטי תרומבוציטרי, טיניטוס	<u>מחזק פעילות:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ משתנים ▪ היפוגליצמית
LOBELIA "טבק הודי"	אלקלואידים	דמוי ניקוטין נמצא בתוספי מזון לדיאטה, ולהפסקת עישון.	גירוי או דיכוי מערכת עצבים אוטונומית (תלוי במינון) במינון גבוה – דיכוי נשימתי, הזעה, תת לחץ דם ואף קומה ומוות
SAW PALMETTO	תמצית שומן, פוליסכרידים	הגדלה של בלוטת הערמונית, בעיות אימפוטנציה, דלקות בדרכי שתן, אבנים בדרכי השתן	לא לשימוש עם תרופות הורמונליות אחרות.

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
GERMANDER	פוליפנולים טנינים פלבונוידים	ירידה במשקל	פגיעה כבדית דלקת כבדית חריפה 27 מקרים בצרפת (מוות 1)
YOHIMBE	פלבונוידים אלקלואידים	אין אונות בנית שרירים	מוריד לחץ דם (גם כתרופת מרשם) אסור עם חוסמי MAO עלול לגרום לאי ספיקת כליות, התכווציות ומוות.
WILLOW BARK	סליצין (הופך לח' סליצילית בגוף) כמו אספירין !	נוגד כאב, מוריד חום, נגד כאבי פרקים (מפורסם כמשכך כאבים "ללא אספירין") ונמצא בתכשירים לילדים.	גירוי רירית הקיבה (עד כיב) אסור בהריון אסור בילדים עם שפעת או אבעבעות רוח (REYE) אלרגיה (5% מהאוכלוסיה רגישים לאספירין !)

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
JIN BU HUAN	Polygala Chinesis ? THP found (Stephania species)	לנדודי שינה עקב כאב או עצבנות. כאבי כיב קיבה שיעול טורדני נוירלגיה	הרעלות דווחו בילדים קטנים שבלעו "בטעות". THP גורם לדופק איטי, דיכוי מרכזי ונשימתי
STEPHANIA And MAGNOLIA		לדיאטת רזון	אי ספיקת כליות (בבלגיה 48 נשים הגיעו לאי ספיקת כליות סופני) (נזקקו לדיאליזה או השתלת כליות)
COMFREY	אלקלואידים מסוג pyrrolizidine		פגיעה כבדית (פגיעה בכלי דם של הכבד) שחמת כבד (מקרה אחת של מוות) אסור בהריון.

שם הצמח	רכיבים כימיים ותזונתיים	פעילות/אינדיקציות	אזהרות
CHAPARRAL (Creosote bush)	Larrea tridentata	תכשיר "אינדיאני" מטהר דם, ריפוי לסרטן, פצעי בגרות	פגיעה כבדית עד אי ספיקה סופנית
MA HUANG (Ephedra)	Ephedrine Pseudoephedrine Tannins	דיאטת רחון הגברת אנרגיה	עלית לחץ דם דופק מהיר נוירופטיה מיופטיה שבץ מוחי, פסיכזה
L - TRYPTOPHAN	חומצת אמינו		1500 מקרים של EMS ב 1989 . תסמונת איוסינופיליה – מיאלגיה. כולל 38 מקרי מוות.

ויטאמין

RDA

הדגשים

אזהרות

<p>VITAMIN A (not Beta Carotene)</p>	<p>RDA 1000 RE = 3300 IU men (2640 IU women)</p>	<p>רגישים במיוחד למינון יתר: ילדים, נשים הרות, חולי כבד.</p>	<p>פגיעה כבדית קשה במינון מעל 25000 יח' (IU) פגיעה בסחוס ועצמות</p>
<p>VITAMIN B 6 pyridoxine</p>	<p>RDA 2 mg</p>		<p>רעילות מערכת העצבים (אטקסיה - שינוי בשווי משקל) ושינויים תחושתיים ממינון מעל 100 מ"ג ליום (50 מ"ג באדם שסבל ממינון גבוה בעבר)</p>
<p>NIACIN Nicotinic Acid</p>	<p>RDA 20mg</p>	<p>מינונים גבוהים של 500 מ"ג SR , ו 750 מ"ג שחרור מידי גרמו להפרעות GI, פגיעה כבדית, ציטופניה, MI מתת ל"ד, חמצת מטאבולית</p>	<p>תרופת מרשם להורדת כולסטרול תופעות לווי רבים - בהתאם למינון</p>

Primum Non Nocere

Hippocrates (ca. 460-ca.377 B.C.).

כלל יסוד ברפואה:

" ראשית – אל תגרום נזק "

Advice for Patients Who Self-Medicate with Herbs

Look at the label on the medication for scientific names of ingredients, quantity of active ingredients, name and address of producer, batch and lot numbers, date of manufacture and date of expiration

Learn about the efficacy and toxicity of the product and the reliability of the producer. Distrust information from those who gain from its sales. Seek out objective, credible information

Advice for Patients Who Self-Medicate with Herbs

Avoid use in infants and young children, avoid use if pregnant, lactating or trying to conceive, and avoid abuse or overdosage.

Be wary of variations from batch to batch and of other ways that (adulteration ,contamination ,substitution ,misidentification) commonly cause a mismatch between what the label claims and what the product actually contains

-Inform your doctor about all of your self .medications

שתף את הרופא המטפל !!

- תבקשו מכל מטופל לשוחח עם הרופא המטפל לגבי השימוש בתוספי מזון.
- תדריכו את המטופלים שעלולה להיות התנגדות מצד הרופא המטפל לשתף פעולה.
- תציעו למטופלים מקורות מידע "בלתי תלויים" ללמוד על תוספי המזון (בשבילו או בשביל הרופא המטפל).
- תציעו למטופלים לייצור קשר איתכם בכל שאלה.
- תפתחו יחסי עבודה עם הרופאים בקהילה!

תודה רבה !

אתם מוזמנים לבקר באתר שלי:

www.drhoffman.co.il

וכמובן של GNC

www.gnc.com