

Using Herbs

Herbs are also called herbals, herbal therapy and dietary supplements. They are natural products often made from plants. People eat or drink these products to try to improve their health. How well herbs work is not known.

What You Need to Know:

- **Tell your doctors, nurses, pharmacist, and dietitian which herbs you are taking. Talk to them before starting new ones.**
- Herbs are not regulated, tested or controlled like medicines in the United States.
- Ingredients, dose and effects of the same herb may vary. Herbs can contain items that are not listed on the label. Dangerous things like lead, mercury, and arsenic have been found in herbs.
- You do not need a prescription from a doctor to buy them.
- Herbs can be very expensive.
- Herbs come in their natural state of leaves, bark, fruit, stems, or flowers. Others are made into pills or liquids. Herbs may not be safe even from natural sources.
- Herbs may make you feel better but they can effect your treatment. For example:
 - *Ginkgo biloba* may cause bleeding.
 - Kava may increase the effect of sleeping and relaxation medicine.
- Some people have allergies to herbs.
- Herbs are not tested on children or pregnant women and can cause miscarriages.

If you are taking or planning to take any herbs:

- **Talk to your doctor before starting a new herb.**

건강 보조제 복용

건강 보조제는 한약, 약초 또는 식이 보조제라고도 부릅니다. 건강 보조제는 주로 식물에서 추출한 자연 상품입니다. 사람들은 건강을 증진하기 위하여 이런 상품들을 먹거나 마십시오. 건강 보조제의 효능은 입증되지 않았습니니다.

환자가 알아둬야 할 점:

- 어떤 건강 보조제를 현재 복용하고 있는지 의사, 간호사, 약사, 그리고 영양사에게 알려주십시오. 새 보조제를 복용하기 전에 의사에게 미리 말하십시오.
- 건강 보조제는 의약품같이 미국에서 규제나 실험 또는 통제를 받지 않습니다.
- 동일한 건강 보조제라도 그 성분이나 복용량 그리고 효과는 각기 다를 수 있습니다. 건강 보조제에는 라벨에 표기되어 있지 않은 성분들이 들어 있을 수 있습니다. 건강 보조제에는 납, 수은, 비소와 같은 위험 물질들도 발견되고 있습니다.
- 건강 보조제는 의사 처방 없이 구입할 수 있습니다.
- 건강 보조제는 매우 비쌉니다.
- 건강 보조제는 잎, 껍질, 열매, 줄기, 또는 꽃 등 자연 형태 그대로 나옵니다. 어떤 것들은 정제나 액체로 되어 있습니다. 건강 보조제는 비록 자연에서 나온 것이라 해도 안전하지 않을 수 있습니다.
- 건강 보조제를 먹으면 기분이 좋아질지는 몰라도 치료에 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들면:
 - *Gingko biloba* (은행잎) 은 출혈을 유발할 수 있습니다.
 - 카바는 수면제나 안정제의 효과를 더욱 증대시킬 수 있습니다.
- 어떤 사람들은 건강 보조제에 알레르기 반응을 일으킵니다.
- 건강 보조제는 어린이나 임산부를 상대로 실험이 안되었기 때문에 유산의 원인이 될 수 있습니다.

건강 보조제를 현재 복용하고 있거나 복용할 계획이면:

- 새로 복용하기 전에 의사와 상담하십시오.

Using Herbs. Korean.

- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.
- Start with a low dose. Then slowly increase the dose to the recommended level.
- Take only one new herb at a time. Wait at least 24 hours before starting another one. This will help if you find the cause of an allergy or side effect.
- Stop taking any herbal right away if you have a fast beating heart, shortness of breath, nausea or vomiting, mild or severe itching, or bleeding. **Go the Emergency Room or call your doctor.**
- Stop taking it if you have not seen results in a few weeks.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- 라벨을 잘 읽어 보십시오. 상품의 이름과 그 성분을 잘 보십시오.
- 적은 양으로 복용을 시작하십시오. 그 리고 권장량으로 천천히 늘리십시오.
- 새 건강 보조제는 한 번에 한 가지만 복용하십시오. 다른 건강 보조제 복용을 시작하기 전에 최소한 24 시간을 기다리십시오. 이렇게 해야 알레르기나 부작용을 방지하는데 도움이 됩니다.
- 심장이 빨리 뛰거나, 숨이 가쁘거나, 떨미가 나거나, 토하거나, 약간 또는 심하게 가렵거나, 출혈이 있으면 즉시 복용을 중단하십시오. **응급실로 가서 의사의 치료를 받으십시오.**
- 몇 주가 지나도 효과를 보지 못하면 복용을 중단하십시오.

Using Herbs. Korean.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.