

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.

Использование лекарственных растений

Лекарственные растения называются также травяной терапией и пищевыми добавками. Это натуральные продукты, которые чаще всего приготавливаются из растений. Люди едят или пьют эти продукты, пытаясь улучшить свое здоровье. Насколько полезны лекарственные растения, неизвестно.

Что Вам необходимо знать:

- **Сообщите Вашему врачу, медсестре, аптекарю и диетологу о том, какие лекарственные растения Вы принимаете. Посоветуйтесь с ними, прежде чем начать принимать новые лекарственные растения.**
- Лекарственные растения в Соединенных Штатах не являются предметом регулирования, испытаний или контроля подобно лекарствам.
- Ингредиенты, доза и действие одних и тех же лекарственных растений могут отличаться друг от друга. Они могут содержать вещества, не указанные на этикетке. Были случаи, когда в лекарственных растениях обнаруживались такие опасные вещества как свинец, ртуть и мышьяк.
- Для покупки лекарственных растений, рецепт не требуется.
- Лекарственные растения могут быть очень дорогими.
- Лекарственные растения продаются в их естественной форме листьев, коры, фруктов, стеблей или цветков. Другие делаются в виде таблеток или микстур. Лекарственные растения даже природного происхождения могут быть небезопасными.
- Лекарственные растения могут привести к улучшению Вашего самочувствия, но они могут повлиять на Ваше лечение. Например,
 - Gingko biloba может вызвать кровотечение.
 - Кава может увеличить воздействие снотворных и расслабляющих лекарств.
- У некоторых людей на лекарственные растения аллергия.
- Лекарственные растения не испытывались на детях или беременных женщинах и могут вызвать выкидыши.

If you are taking or planning to take any herbs:

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

Если Вы принимаете или планируете принимать лекарственные растения:

- **Посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем начать прием новых лекарственных растений.**
- Внимательно прочитайте этикетки. Посмотрите на название лекарственных растений и на ингредиенты.
- Начинать с малой дозы. Затем медленно увеличивайте дозу до рекомендованного уровня.
- Принимайте только одно новое лекарственное растение за один раз. Подождите по крайней мере 24 часа до того, как начать прием другого лекарственного растения. Это поможет Вам обнаружить причину аллергии или побочных эффектов.
- **Немедленно** прекратите прием любых лекарственных растений, если у Вас ускоренное сердцебиение, затрудненное дыхание, тошнота или рвота, умеренный или сильный зуд или кровотечение. **Обратитесь в кабинет неотложной помощи или позвоните своему врачу.**
- Прекратите прием, если в течение нескольких недель Вы не увидите никаких результатов.

© Copyright 2005 – 11/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.