

# 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:
  - *Gingko 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.**
- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.

# Использование трав

Травы называются также травной или травяной терапией и добавками к рациону. Это натуральные продукты, которые чаще всего приготавливаются из растений. Люди едят или пьют эти продукты, пытаясь улучшить свое здоровье. Насколько полезны травы, неизвестно.

## Что Вам необходимо знать:

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

## Если Вы принимаете или планируете принимать травы:

- **Посоветуйтесь со своим врачом, прежде чем начать прием новых трав.**
- Внимательно прочитайте этикетки. Посмотрите на название трав и на ингредиенты.

- 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](http://www.healthinfotranslations.com).

- Начинайте с малой дозы. Затем медленно увеличивайте дозу до рекомендованного уровня.
- Принимайте только одну новую траву за один раз. Подождите по крайней мере 24 часа до того, как начать прием другой травы. Это поможет Вам обнаружить причину аллергии или побочных эффектов.
- Немедленно прекратите прием любых трав, 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.

Using Herbs. Russian.

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](http://www.healthinfotranslations.com).