

TÁC DỤNG PHỤ CỦA NHÂN SÂM MÀ BẠN CHƯA BIẾT

Sử dụng nhân sâm quá liều có thể làm cho đường máu trong cơ thể giảm mạnh. Người bị dị ứng với nhân sâm có thể bị khó thở, ngứa, phát ban..., phản ứng nặng có thể gây tử vong.

Sử dụng nhân sâm quá liều có thể làm cho đường máu trong cơ thể giảm mạnh. Người bị dị ứng với nhân sâm có thể bị khó thở, ngứa, phát ban..., phản ứng nặng có thể gây tử vong.

>>> 6 loại bệnh nên kiêng dùng nhân sâm

Nhân sâm là một loại cây lâu năm giàu dinh dưỡng thường được tìm thấy ở Bắc Mỹ và Đông Á. Nhân sâm giàu axit amin, khoáng chất, vitamin B, vitamin C và vitamin E, rễ sâm khô được sử dụng như bột và viên nang. Nhân sâm có chứa nhiều hoạt chất, các ginsenosides quan trọng nhất hay là panaxosides. Nhân sâm và các sản phẩm của nó đã được sử dụng trong các loại thuốc thảo dược truyền thống từ thời cổ đại để cải thiện sức khỏe và giúp con người vượt qua bệnh tật. Đây được coi là thuốc bổ để khôi phục lại sức khỏe. Sâm đã được sử dụng trong điều trị một số vấn đề sức khỏe như nhiễm trùng, rụng tóc, căng thẳng, rối loạn chức năng cương dương ở nam giới, và thậm chí cả ung thư.

Nhưng nhân sâm cũng có không ít tác dụng phụ không mong muốn mà người dùng phải cảnh giác, đặc biệt khi dùng ở liều cao, dài ngày.

1. Mất ngủ, nhức đầu và buồn nôn

Các tác dụng phụ thường gặp nhất của nhân sâm bao gồm rối loạn giấc ngủ hoặc mất ngủ, đau đầu, buồn nôn và rối loạn tiêu hóa. Những tác dụng phụ không nghiêm trọng, nhưng chắc chắn có thể gây ra rất nhiều khó chịu.

2. Vấn đề tim

Nhân sâm làm tăng nhịp tim và huyết áp của cơ thể, có thể làm trầm trọng thêm một số bệnh tim từ trước. Những người có vấn đề về tim hoặc cấp cao huyết áp hoặc có tiền sử nhồi máu cơ tim không nên dùng nhân sâm trước khi tham khảo ý kiến bác sĩ.

3. Phụ nữ có thai và cho con bú

Nhân sâm không an toàn cho trẻ em và trẻ sơ sinh. Sử dụng nhân sâm trong khi mang thai thậm chí có thể dẫn đến sảy thai và dị tật bẩm sinh. Phụ nữ cho con bú cũng nên tránh nó vì nó có thể gây ngộ độc ở trẻ sơ sinh.

Ảnh: stylecraze

4. Hạ đường huyết

Sử dụng nhân sâm quá liều có thể làm cho lượng đường máu trong cơ thể giảm mạnh. Bệnh nhân tiểu đường đang dùng thuốc không nên sử dụng nhân sâm vì nó có thể làm giảm lượng đường trong máu của cơ thể và gây ra một số tác dụng phụ.

5. Viêm mạch máu

Liều cao của nhân sâm có thể gây viêm các mạch máu trong não, có thể dẫn đến đột quỵ, sốt, nhức đầu...

6. Ức chế đông máu

Sâm ức chế đông máu vì nó hoạt động như chất làm loãng máu hoặc chống đông. Nó có thể làm tăng nguy cơ các vấn đề chảy máu. Nên tránh dùng nhân sâm trước khi phẫu thuật. Những người gặp vấn đề về đông máu hoặc rối loạn chảy máu nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng nhân sâm.

7. Dị ứng

Những người bị dị ứng với nhân sâm có thể bị khó thở, ngứa, phát ban..., phản ứng nặng có thể

gây tử vong. Vì vậy, hãy cẩn thận nếu bạn bị dị ứng với loại thảo dược này.

8. Tâm thần phân liệt

Liều cao nhân sâm có thể ảnh hưởng đến các chất dẫn truyền thần kinh trong cơ thể. Sử dụng nhân sâm với thuốc chống loạn thần có thể làm thay đổi mức độ dẫn truyền thần kinh ở những người bị tâm thần phân liệt hoặc chứng rối loạn tâm thần khác.

9. Huyết áp

Tác dụng của nhân sâm trên huyết áp đang gây tranh cãi vì nó có thể dẫn đến giảm huyết áp hoặc tăng huyết áp. Những người đang gặp các vấn đề huyết áp nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng nhân sâm để tránh bất kỳ tác dụng phụ nào.

10. Các tác dụng phụ khác

Việc sử dụng nhân sâm kéo dài có thể dẫn đến rối loạn chảy máu, phù, nhịp tim không đều hoặc đánh trống ngực, thị lực giảm, ngứa, khô miệng và môi.

Nhân sâm rất tốt cho sức khỏe. Bài viết này không phải để bạn tránh xa nhân sâm. Điều quan trọng là phải nhớ rằng tiêu thụ loại thảo dược này với số lượng vừa phải, phù hợp với cơ thể.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.