

## روغن کریل چیست؟

کریل ( *superba Euphausia* ) یکی از سخت پوستان کوچک با ظاهر شبیه به میگو است؛ آنها در آبهای سرد اقیانوس یافت می شود، کریل در درجه اول به عنوان یک منبع غذایی برای حیوانات دیگر در اقیانوس ها به شمار می رود، به عنوان مثال حیواناتی مانند نهنگ ها، پنگوئن ، ماهی مرکب و ماهی های دیگر.

روغن کریل نیز برای درمان فشار خون بالا، سکته مغزی، سرطان، آرتروز، افسردگی و سندرم پیش از قاعدگی (PMS) استفاده می شود، بیماران باید با پزشک خود قبل از استفاده از روغن کریل برای هر نوع بیماری صحبت کنند.

کریل در اقیانوس ها در قطب جنوب ، ونکوور، روسیه، اوکراین و ژاپن یافت می شود.

برداشت تجاری از کریل برای استفاده در مکمل های روغن کریل می تواند تهدیدی بزرگ برای گونه های جانوری بزرگ و کمیاب که از این منبع غذایی استفاده می کنند بوجود آورد که باعث می شود که تعادل طبیعی مواد غذایی برای حیوانات بزرگ دریایی بهم ریزد.

کریل حاوی روغن مشابه روغن موجود در روغن ماهی و اسیدهای چرب امگا 3 می باشد.

اسیدهای چرب امگا 3 برای استفاده در کاهش سطوح تری گلیسرید توصیه می شود.

روغن کریل شامل امگا 3 (اسیدهای چرب غیراشباع، ) EPA (اسید ایکوزاپنتانوئیک ) و DHA ( دوکوزاهگزانوئیک ) می باشد.

اسیدهای چرب اشباع نشده امگا 3 نیز در انواع خاصی از ماهی، سبزیجات، و دیگر منابع گیاهی یافت می شود.

بر خلاف روغن ماهی، اسیدهای چرب امگا 3 در روغن کریل جذب شده و به سلول های بدن به صورت فسفولیپید می رسد.

پژوهش های حمایتی ، اما نه قطعی نشان می دهد که مصرف اسیدهای چرب EPA و DHA امگا 3 ممکن است خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش دهد.

روغن کریل همچنین شامل: فسفولیپید مشتق از اسیدهای چرب (PLFA) ، یک آنتی اکسیدان کاروتنوئیدی به نام astaxanthin می باش آنتی اکسیدان ها باعث مهار اکسیداسیون می شوند و ممکن است اثر اکسیدان رادیکال های آزاد و دیگر مواد در بافت های بدن که ممکن است منجر به بیماری شود را خنثی نمایند.

## اطاعات دارویی:

نام ژنریک: روغن کریل (Krill Oil)

نام تجاری : Mercola Krill Oil, Schiff MegaRed Omega-3 Krill Oil, Neptune Krill Oil, Red Whale Krill Oil

## نکات مهم قبل از مصرف این دارو:

روغن کریل در بیمارانی که به ماهی و یا میگو یا غذاهای دریایی حساسیت دارند استفاده نمی شود.

افراد مبتلا به اختلال انعقادی یا افرادی که از داروهای داروهای ضد انعقاد یا سایر داروهای مشابه استفاده می نمایند باید با پزشک خود قبل از مصرف مکمل های غذایی مشورت کنند.

توقف مصرف روغن کریل حداقل باید دو هفته قبل از هر عمل جراحی برنامه ریزی شود.  
مطمئن شوید که شما با خیال آسوده می توانید این دارو را استفاده نمایید، اگر شما دارای هر یک از شرایط زیر می باشید با پزشک خود در جریان بگذارید:

- دیابت
- بیماری های کبدی
- اختلال پانکراس
- اختلال لخته شدن خون و یا خطر ابتلا به سگته مغزی
- جراحی های نزدیک و یا هر شرایطی که ممکن است خطر ابتلا به خونریزی را افزایش دهد
- تیروئید Underactive
- مصرف بیش از دو نوشیدنی الکلی در روز

## مصرف در دوران بارداری و شیردهی:

رده بندی بارداری : گروه C

مشخص نیست که آیا مصرف روغن کریل بتواند به جنین آسیب برساند، در هر صورت قبل از مصرف آن پزشک خود را در جریان قرار دهید.

معلوم نیست که آیا اسیدهای امگا 3 چرب اشباع نشده بتوانند به شیر مادر منتقل شوند و به کودک شیرخوار آسیب برسانند. قبل از مصرف این دارو در دوران شیردهی با پزشک خود مشورت نمایید .

## عوارض جانبی شایع و جدی:

اگر شما پس از مصرف این دارو دچار هر یک از عارضه های جدی زیر شدید، با پزشک خود تماس گرفته و او را در جریان قرار دهید.

تب، لرز، بدن درد، علائم آنفلوانزا

درد قفسه سینه

ضربان قلب ناهموار

## سایر عوارض جانبی:

درد پشت

بثورات پوستی خفیف

طعم غذا در دهان ماهی و یا آروغ زدن در برخی از بیماران

## تداخلات دارویی:

قبل از استفاده از این دارو با دکتر خود در مورد تمام نسخه ها و داروهایی که استفاده می کنید (حتی ویتامین ها، مواد معدنی، داروهای گیاهی و ...) مشورت نمایید، به خصوص داروهای زیر:

استروژن ( [قرصهای جلوگیری از بارداری](#) ) و یا جایگزینی هورمون ( رقیق کننده خون مانند

وارفارین ، کومادین ، Jantoven )