الثورة
الاحد 5 صفر 1432هـ الموافق 9 يناير 2011م العدد (16860)

أصبح الناس يستخدمون المسكنات بطريقة عشوائية وفوضوية خاصة مع ظهور أمراض الشتاء ونزلات البرد ظناً منهم أنها تؤثر بصورة فعالة في القضاء على أي مرض يصاب به الإنسان.. قد يبدو غريباً لكن المسكنات قد تكون سبباً فعلياً لظهور عدد من الأمراض..

المسكنات مواد وعقاقير طبية تؤخذ لتسكين الآلام الشديدة كالزكام والتهاب الحلق والصداع وغيرها من الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة للبرد القارس ويتم تعاطيها للقضاء على الشعور بالألم لكنها لا تقضي على الألم.. ويستغرب الناس من تردد الأطباء في صرف المسكنات وقد يصفون الطبيب بأنه قليل الخبرة وشخص لا يفهم طبيعة عمله.. المسألة ليست كما يظن البعض لكنها مشكلة طبية حقيقية لا يدرك أبعادها إلا من وقع في طائلة مخاطرها.

تحقيق/ نجلاء علي الشيباني

نصيحة: عودوا إلى الطبيعة..

مسكنات الشتاء.. ليست دواء..!!

الاستخدام العشوائي للمسكنات يقضي على الشعور بالألم لكنه لا يقضي على الألم

على محسن المرولة مواطن بسيط لا يحب الذهاب إلى المستشفيات ولا حتى المراكز الصحية.. فهو يظن بأن الأمراض التي تصيبه من زكام وما شابه يمكن معالجتها بواسطة التوجه إلى أقرب صيدلية واستخدام المضاد الحيوي الذي يتناسب مع الحالة المرضية التي تصيبه.. فبمجرد تناول كبسولتين أو ثلاث من المضادات الحيوية يقضي على مرضه بسهولة ويسر دون تحمل معاناة الذهاب للطبيب أو الكشف لأنه لا يعرف خطر عدم إكمال المضاد الحيوي.

التصرف نفسه يقوم به فؤاد الحنيشي الذي لا يستخدم غير المسكنات لأي مرض قد يصيبه أو يصيب أسرته حيث يتوجه على الفور إلى أقرب صيدلية ويحدد للعامل فيها مرضه من زكام أو رشح أو التهاب وغيره من أمراض الشتاء فيسارع صاحب الصيدلية باختيار نوعية من المضاد الحيوي والمسكنات المناسبة لعلاج هذه الحالة.

الجهل بالأضرار

أم محمد القباطي امرأة متعلمة أصيب طفلها قبل مدة وجيزة بالتهاب في الحلق وزكام بسبب البرد فذهبت لطبيب الأطفال المتخصص ووصف لها دواء وهو عبارة عن مضاد «بروفكس» ومضاد للسعال ومضاد حيوي يشربه الطفل كل ثمان ساعات ودواء خافض للحرارة تستخدمه مرتين يومياً.. وبعد حوالي أسبوع خف ولدها من مرضه وعاد لممارسة لعبه ومرحه داخل المنزل.. ولكن ما أن مضت أسابيع حتى عاد المرض ذاته للطفل.. فالأم المتعلمة سارعت لأخذ ورقة وقلم وكتبت أسماء الأدوية الثلاثة لزوجها وطلبت منه إحضارها من الصيدلية.. فسارع الزوج وأحضر الدواء، بكل ثقة بدأت الأم بإعطاء طفلها الدواء بنفس الوصفات السابقة التي كان قد وصفها لها الطبيب المختص وبعد مرور أربعة أيام لاحظت الأم ووالد الطفل بأن حالة ابنها تزداد سوءاً فسارعت به إلى الطبيب المختص مرة أخرى.. وبعد كشف الطبيب على الطفل طلب من الأم أن تحضر له الأدوية التي كانت تستخدم كمسكنات للطفل فقدمت الأدوية للطبيب منتظرة منه أن يمتدحها لكونها عرفت كيف تخفف من آلام طفلها نسبياً، لكن الطبيب قال للمرأة من وصف لك هذا الدواء ردت: أنا كررت نفس الأدوية التي وصفتها لطفلي حين أحضرته لك الشهر الماضي وهو يعاني من نفس الأعراض فقال الطبيب: أنت لم تخففي من آلام طفلك بل قضيتي على البكتيريا النافعة في جسمه وأبقيتي البكتيريا الضارة وذلك باستخدام الدواء بصورة خاطئة أولاً.. وثانياً طفلك كان مصاباً بالتهاب خفيف في الحلق نتيجة البرد مصحوب بحمى وكان يمكن علاجه بأدوية سهلة وشراب واحد فقط أما الآن فحالته تتطلب أدوية أقوى من المرة الأولى وذلك لسوء التكرار للدواء غير المناسب.

يقول خليل الجعدي إنه إذا دخل مجلس أصدقائه وظهر عليه أثر إصابة بمرض الزكام أو ألم في حلقه بسبب البرد يسأله الأصدقاء ماذا بك؟ وحين يصف لهم خليل حالته يسارعون بوصف العلاج المناسب لحالته فيعطوه اسم إبرة الفولتارين وسرعان ما يتجه خليل للصيدلية لشرائها وضربها مباشرة.

لم تعد تنقص المواطن عبد الرحمن الحمادي خبرة تجاه المسكنات التي يستخدمها دون الحاجة إلى استشارة طبيب أو صيدلي فهو عندما يصاب بمرض الشتاء من زكام أو التهاب في الحلق يعرف أن علاجه يكون مباشرة عن طريق مضاد حيوي الذي ينحصر في أقوى مضاد منهم حسب قوله وهو التتراسكين والفولتارين الدواء الذي يعالج كافة الأمراض مهما كان حجمها..

صيدلية المنزل التي تزين جدار منزل مريم لا تخلو من كافة أنواع المضادات الحيوية والمسكنات فهي ورب أسرتها يعتقدان بفاعلية المضادات الحيوية وقضائها على أمراض البرد نهائياً.

تلبية طلبات

يعترف الصيدلي سامي بأنه يصرف الأدوية المسكنة خاصة المورفين والفولتارين ومشتقاته للمريض.. حيث يطلب المريض من سامي المسكن للألم الذي يعاني منه فيسارع بدوره ويأخذ المسكن من رف الصيدلية ويحدد له عدد مرات الاستخدام وبالطبع يختار له المسكن الأكثر والأسرع تأثيراً كما يقول.

كسب ثقة المرضى الذين يتوجهون إليه أهم أمر بالنسبة للصيدلي (حسن) الذي يسارع دائماً إلى إعطاء المريض الذي يقصده بغرض الشفاء أسرع مسكن لآلام البرد خاصة هذه الأيام حيث يجد حسن إقبالاً شديداً على شراء هذه الأدوية الخاصة بالقضاء على أمراض الشتاء.. فحسن حسب قوله لا يستطيع القول للمريض الذي يأتيه أن كثرة استخدام هذه المسكنات قد تؤدي إلى نتائج عكسية رغم علمه بذلك.

نصائح

ليس كل الصيادلة يستغلون إصابة المرضى ويصرفون لهم الدواء فها هو الصيدلي اسام خالد شوكت يؤكد أنه يعلم تماماً الأضرار الناتجة عن الاستخدام العشوائي والمفرط للمسكنات وهو بدوره يقوم بنصح الشخص القادم إليه لطلب مسكن ويقوم بتعريف المرض والأضرار التي تنجم عن استخدام المسكنات التي يطلبها سواءً من إبرة الفولتارين والمضادات الحيوية.. ويضيف اسام: البعض يقتنع ويطلب مسكناً أخف بينما البعض الآخر يصر على المسكن الذي سوف يخفف ألمه ويرفض أي بديل..!!

الصيدلي زياد غبش يقول: إن المسكنات التي تستخدم لعلاج أمراض الشتاء بقدر ما هي مسكنة للآلام بقدر خطورتها التي تصيب الأفراد من الاستخدام العشوائي والمتكرر لها..

ويضيف غبش: المسكنات وبصورة عامة لا تعطي مفعولها المطلوب فهي مجرد مسكنات يقبل الكثيرون على تناولها دون معرفة الأضرار الناجمة عنها.. فالاستخدام المتكرر لهذه المسكنات يؤدي إلى خطر الاعتماد الدوائي لذا فإن هناك أنظمة وتعليمات لضبط استعمال هذه الأدوية من قبل الأطباء.. ويرجو من الجهات المختصة بوزارة الصحة أن تعي المواطن بهذه الأضرار التي يجهلها المريض وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

- أطباء: المسكنات تخفي الألم فقط.. والمضادات الحيوية خطر داهم!!

- الثوم والعسل وزهرة الشاي والشكولاته.. أدوية طبيعية لمواجهة أمراض الشتاء

محاذير

يحذر الدكتور طارق حسين الذاري.. أخصائي باطنية من أن لاستخدام المسكنات أضراراً عديدة منها أن استمرار تناولها يؤدي إلى الإدمان كما أنها تسبب النعاس والغثيان والقي علاوة على فقدان الوعي والدخول في غيبوبة.. إلا أن الدكتور طارق يلفت إلى أن من أخطر أضرار استخدامها أنها رغم شدة الإصابة تخفي الشعور بالألم لأن الألم في حد ذاته عبارة عن إشعار الجسم بأن هناك مشكلة ما في الجسم لا يشعر بها المريض. ويوضح الدكتور الذاري أن عملية الاستقلاب كما تعرف تتم في الكبد وتتحول إلى مواد أخرى لها أثر سام على الكبد وخلايا الكبد والتي تؤدي بدورها إلى فشل وظائف الكبد.. ونتيجة وجود مادة الكوراتين والكافين فيها فإنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وبذلك لا ينصح مرضى الضغط باستخدام أي مسكنات إلا بعد استشارة الطبيب.

أضرار

فيما ينصح الدكتور أحمد شمسان رئيس قسم الأطفال بمستشفى السبعين بالابتعاد عن المسكنات قدر الإمكان لأنها تضر بالصحة بشكل عام ولها آثار سلبية خطيرة تصل إلى حد الإدمان والالتهاب الكبدي والتهاب المعدة المؤدي إلى الإصابة بالقرحة، كما أن الفولتارين يؤدي إلى الإصابة بمرض الكبد ويؤثر على الخلايا الدماغية ونحن نجد المرضى الذين يعانون من الزكام أو التهاب الحلق والحمى يستخدمونه دون معرفة أضراره..

ويؤكد الدكتور شمسان بأن جسم الإنسان خلق بنظام متكامل وله وسائل حماية مختلفة ومنها الحماية ضد الألم حيث تفرز في الجسم مواد مسكنة ذات فاعلية كبيرة.. وفي حالة عدم معرفة سبب الألم قد يؤخر استخدام المسكنات حضور المريض للطبيب إلى وقت قد تتفاقم فيه الحالة.. كما توجد حالات مرضية خاصة وبالتالي استخدام هذه المواد قد يؤثر عليها مثل مرض الربو مثلاً، ويضيف شمسان بأن الاستخدام المطول والدائم للمسكنات ينجم عنه حدوث فقر دم لدى المريض.. لهذا وجب استشارة الطبيب قبل استخدام دواء مسكن حتى ولو كان عبارة عن نزلة برد عادية..

أدوية طبيعية

هناك أدوية طبيعية ذات فعالية عالية كما يقول الأطباء في علاج أنواع أمراض الشتاء إن تم استخدامها بالشكل الصحيح، وهي رخيصة وعبارة عن أدوية طبيعية ليس لها آثار جانبية تعرقل استخدامها عند بعض المرضى.. لتخفيف ألم الحلق والبلعوم قم بالغرغرة مرتين يومياً بمحلول مكون من ست فصوص ثوم مضغوطة ممزوجة بكأس من الماء الدافئ، عاود استعمال نفس نظام العلاج لمدة ثلاثة أيام متتالية. دراسة حديثة أظهرت أن عصير الثوم الطازج له خصائص مضادة للجراثيم تستطيع محاربة الألم الذي تسببه البكتيريا.. أما للقضاء على السعال قم بتناول قطعة مربعة أو اثنتين من الشيكولاته الداكنة اللون. الباحثون وجدوا أن مادة الثيوبرومين الموجودة في الشيكولاتة أكثر فعالية من مركب الكودبين المعروف بقدرته على إيقاف السعال المتواصل من غير آثار جانبية.

وللسعال المزعج والمتواصل خذ ملعقتين من الشاي والعسل ويستخدم قبل النوم بثلاث دقائق ويمكن إعطاؤه للأطفال أيضاً.

أما لتخفيف الحرارة (الحمى) فيستخدم للمريض زهرة الشاي التي تعمل بطريقتين تحفز مركز الحرارة في المخ للتحكم في درجة الحرارة وتوسع الأوعية الدموية بما فيها التعرق.. ضع ملعقة طعام من العشب الجاف لورقة الشاي في كوب من الماء الحار لمدة ١٥ دقيقة ثم قم برشف النقيع وتناول مقدار ثلاث أكواب كل يوم، إذا شعرت بالحرارة بعد يومين من تناول نقيع الشاي فعندها لا بد من طلب الطبيب.

وإذا كانت الحرارة أكثر من ٣٨ درجة مئوية فخذ حماماً فاتراً حتى تخف حرارة الحمى وتصبح حرارة الجسم هي نفسها حرارة الماء، استمر في الاستحمام حتى تقل حرارتك عن ٣٨ درجة ثم قم بشرب نقيع الشاي حتى يساعد على تخفيف الحرارة أكثر.

أما في ما يتعلق بالزكام خذ ليمونة الغنية بفيتامين (ج) وأقطعها إلى نصفين ثم اعصر أحد النصفين في كوب حيث أظهرت الدراسات أن تناول فيتامين (ج) في بداية الزكام أو الانفلونزا تقلل من مدة وحدة الإصابة به، ضع النصف الآخر من الليمون في الكوب ثم ضع ماء مغلياً مع ملعقة صغيرة من العسل الطبيعي الذي هو معزز للمناعة ويغلف الأنسجة الملتهبة المؤلمة للبلعوم ومنطقة الحلق، تنفس البخار المتصاعد لفتح الجيوب الأنفية وتناول كوبين إلى ثلاثة يومياً لمحاربة فيروسات المرض.