

## أنت والعقاقير



أو لا - أخطاء شائعة يقع بها بعض المرضى:

كثيرة هي الأخطاء التي يقع فيها المرضى، والتي قد تؤدي إلى نتائج عكسية ضارة، بل ربما تصل إلى الوفاة!

ومن هذه الأخطاء:

- 1- تناول دواء شخص آخر بدون استشارة الطبيب أو الصيدلاني؛ بحجة أنه يشتكي من نفس الأعراض!.
- 2- عدم ذكر الأدوية أو التاريخ المرضي السابق للطبيب عند الذهاب في حالة إسعافية.
- 3- التخزين الخاطئ للأدوية: إما في الثلاجة، أو تحت حرارة الشمس المرتفعة، أو تعريضها للضوء، خصوصاً الأدوية الحساسة للضوء، أو خلط أكثر من دواء في وعاء واحد.
- 4- عدم سؤال الطبيب عن الدواء الموصوف، وعن الوقت المناسب لتناوله، وعن أعراضه الجانبية الشائعة، وعن إمكانية تضارب العلاج مع علاجات أخرى.
- 5- عدم الالتزام بأوقات تناول الأدوية حسب نصائح الطبيب.
- 6- قطع مدة العلاج، أو تقليص الفترات بين الجرعات دون استشارة طبية.
- 7- تناول الأدوية بطريقة خاطئة؛ كاستخدام مرهم الجلد في العين مثلاً.

- 8- استخدام أدوية الكبار للصغار، وأدوية الصغار للكبار دون تعديل الجرعة ودون استشارة الطبيب.
- 9- سوء استخدام المضادات الحيوية دون دواعٍ طبية، ومضاعفة الجرعة دون استشارة الطبيب.
- 10- وجود الأدوية في متناول أيدي الأطفال.
- 11- ترك كبار السن يتناولون الأدوية بمفردهم، مما يعرضهم للخطأ في الجرعات، بسبب سوء الرؤية، أو ضعف الذاكرة، أو نتيجة تدهور حالتهم المرضية.
- 12- احتفاظ الكثير من الناس بكميات كبيرة ومتنوعة من الدواء بعد انتهاء مدة صلاحيتها، واستخدامها بعد ذلك التاريخ دون استشارة طبية.
- 13- استعمال الأدوية التي على شكل سائل بعد مضي شهر من فتح زاجة الدواء.
- 14- تناول الأدوية في الظلام مما يؤدي إلى الخطأ في الجرعة ونوعية الدواء.
- 15- تناول الدواء بعد سقوطه على الأرض.
- 16- تناول الأدوية مع الأعشاب دون استشارة الطبيب.
- 17- عدم الحرص في تناول العلاجات اللازمة أثناء السفر، مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية نتيجة نقص الدواء أو التوقف عنه.

#### وصايا هامة:

مهما كان سنّك أو ظروفك الطبية، عليك اتباع قواعد أساسية عند تعاطي العقاقير:

- 1- أخبر الطبيب بأي أدوية غير موصوفة تتعاطاها، بما في ذلك المسهلات والأسبرين وأدوية السعال أو الزكام وغيرها، فقد تكون مؤذية إن امتزجت مع أدوية أخرى قد يصفها الطبيب.
- 2- اقرأ التعليمات بإمعانٍ، فكلّ من يتجاوز الجرعة المحددة يواجه خطر مضاعفاتها.
- 3- لا تتوقف عن تعاطي الدواء الموصوف لمجرد أنّ الأعراض بدأت تتحسن!.
- 4- احتفظ بسجل للعقاقير إن كنت تتعاطى عدة أدوية يوميّاً.
- 5- أخبر الطبيب بالآثار الجانبية التي أصابتك.
- 6- احفظ الأدوية في مكان جافٍّ بعيد عن ضوء الشمس المباشر.. وثمة ما يجب الاحتفاظ به في البراد (الثلاجة).. ولا تضع خزانة الأدوية في الحمام! فهو مكان غير ملائم لحفظ الأدوية بسبب ما تتعرض له من تغيرات في الحرارة والرطوبة.
- 7- تخلّص من العقاقير التي انتهت مدتها، فبعضها يصبح سامّاً.

8- أبقِ الأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.

9- أبقِ الأدوية في عبواتها الأصلية، فعبوات الأدوية الموصوفة مصممة لحماية العقار من الضوء والرطوبة.

10- لا تتناول الدواء في الظلمة.

ثانياً: المضادات الحيوية:

منذ اكتشاف المضادات الحيوية في أواسط القرن الماضي تزايد استعمالها بصورة مطردة فاقت كل "التصوّرات" وتفاقت مشكلة سوء استخدام المضادات الحيوية وقلة فاعليتها مع الوقت، وذلك بسبب ظهور سلالات من الجراثيم مقاومة لتلك المضادات، وهذا ما يندّر بظهور أوبئة تسببها جراثيم يصعب علاجها، وتؤرق الأطباء والباحثين.

1- ما هي المضادات الحيوية؟

المضادات الحيوية: هي إحدى المجموعات الدوائية التي تستخدم للقضاء على الجراثيم، وتعمل إما بقتل تلك الجراثيم مباشرة، أو بإيقاف نموها، كي يتغلّب عليها الجهاز المناعي في الجسم.

وتنشأ معظم الأمراض المعدية عن نوعين من الميكروبات: الجراثيم، أو الفيروسات.

والمضاد الحيوي يعالج الالتهاب الجرثومي، لكنه لا يعالج المرض الفيروسي؛ فالزكام والأنفلونزا سببها عدوى فيروسية، وبالتالي فإنّ المضاد الحيوي لن يفيد في علاجها.

والمضاد الحيوي، عندما يستخدم بالأسلوب الأمثل، يمكن أن ينقذ حياة المريض، ولكنه أيضاً قد يضر المريض إذا استخدم بطريقة غير سليمة! ويقرر الطبيب متى تأخذ المضاد الحيوي لمعالجة الالتهاب، ومتى يترك تلك المهمة لجهازك المناعي ليقوم بدوره.

والبعض يظن أن ليس هناك ضرر من استخدام المضاد الحيوي في أي وقت؛ فهو إن لم ينفذ لن يضر!..

والحقيقة أنّ استخدامك للمضاد الحيوي من غير حاجة إليه يجعل بعض الجراثيم مقاومة للمضاد الحيوي، فتصبح أشدّ شراسة، وأكثر صعوبة في التخلص منها، وتبقى في جسدك، وقد تتسبب في عدوى شديدة يصعب علاجها بالمضادات الحيوية المعتادة.

فالجراثيم كائنات حية لها القدرة على التكيف والدفاع عن نفسها ضد المضادات الحيوية بطرق مختلفة، خاصة إذا ما تم استخدام المضاد الحيوي عشوائياً، أو بجرعة أو مدة غير كافية، وبالتالي تظهر سلالات من الجراثيم تعنّد على العلاج ببعض أو كلّ المضادات الحيوية المتوفرة!.

2- التأثيرات الجانبية للمضادات الحيوية:

• الجهاز الهضمي: آلام بسيطة بالمعدة، غثيان، قيء، إسهال.

• القضاء على البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي إضافة إلى البكتيريا الضارة، مما يؤدي لظهور بعض الميكروبات الانتهازية؛ مثل: فطريات الكانديدا بالفم وغيرها.

• حساسية عند بعض الناس لبعض المضادات الحيوية.

• بعض الأعراض الجانبية على الكلى والكبد.

-3 كيف يمكن التغلُّب على مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية؟

• وصف المضاد الحيوي المناسب لمدة مناسبة وبجرعة مناسبة.

• تجنب وصف المضاد الحيوي لحالات العدوى الفيروسية؛ مثل: الأنفلونزا، ونزلات البرد العادية.

• عدم صرف المضاد الحيوي دون وصفة طبية.

• الالتزام بإتمام استعمال الدواء كما وصف الطبيب (بنفس الجرعة والأوقات والمدة المحددة).

• مراجعة الطبيب عند حدوث أي أعراض جانبية، وعدم إيقاف استخدام العلاج إلا بمشورة الطبيب.

• البعض يتوقف عن تناول المضاد الحيوي بمجرد أن يتحسن!.

-4 عندما يصف لك الطبيب مضاداً حيوياً:

• تناوله تماماً كما أخبرك الطبيب، وأكمل دورة العلاج حتى ولو شعرت بتحسن خلالها، لأنك لو أوقفت العلاج سريعاً، ربما عادت الميكروبات للنمو، وسببت لك العدوى من جديد.

• لا تخزن أي كميات متبقية من المضاد الحيوي للاستخدام عندما تمرض مرة أخرى.

الكاتب: د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحية