كيف نتخلص من الأدوية بشكل آمن؟

قلما يخلو بيت في عصرنا هذا من الأدوية؛ إما كعلاج لمرض مزمن، وإما لمواجهة بعض الأعراض البسيطة، أو تحسباً لأمر طارئ. لكن في كثير من الأحيان تنتهي حاجتنا لاستخدام تلك الأدوية بتمام الشفاء، أو انتهاء تاريخ صلاحيتها؛ وعندها يتوجب علينا التخلص منها. وللأسف فإن الممارسات الشائعة للتخلص من الأدوية في وطننا العربي تتسم بالخطورة الشديدة على صحة الإنسان والكائنات الأخرى، وكذلك البيئة. لذا في هذا الموضوع سنتعرف على مخاطر الممارسات الشائعة الخاطئة للتخلص من الدواء، بالإضافة إلى الطرق المثلى والأكثر أماناً للتخلص من الأدوية الزائدة عن حاجتنا دون ضرر أو ضرار.

وفقاً لعدد من الدراسات التي أجريت لعدة دول في وطننا العربي؛ فإن عملية التخلص من الأدوية تتم عادةً من خلال التبرع بها، أو إعطائها لشخص آخر، أو إلقائها في القمامة مباشرة، أو سكبها في الأحواض والمراحيض. وتشترك تلك الممارسات جميعاً في أنها خاطئة وغير آمنة حيث إن التخلص من الأدوية الزائدة حال صلاحيتها للاستخدام عبر التبرع بها أو إعطائها لأشخاص آخرين من شأنه تعريض أولئك الأشخاص المتلقين للدواء إلى مخاطر صحية عديدة؛ حيث إن تلك العملية غالباً ما تتم بعيداً عن الإشراف المباشر للصيدلي أو الطبيب؛ مما قد يؤدي إلى استخدامها بشكل خاطئ يضر ولا ينفع. كما أن التخلص من

الأدوية الصالحة أو المنتهية صلاحيتها بإلقائها مباشرة في القمامة يعرض تلك الأدوية إلى إساءة الاستخدام من قبل بعض الأشخاص، خاصة إذا كانت تلك الأدوية تنتمي لمجموعات الأدوية المؤثرة على الحالة النفسية والمزاجية؛ بجانب هذا فإنه من الممكن أيضاً إعادة استخدام تلك الأدوية ببيعها مرة أخرى أو استخدام حاوياتها في عمليات الغش الدوائي من قبل بعض الأشخاص المعتلة ضمائرهم. بينما يعد سكب الأدوية المنتهية صلاحيتها في الأحواض والمراحيض ذا خطورة صحية وبيئية شديدة؛ حيث وجد أن المركبات الكيميائية الموجودة في تلك الأدوية تتسرب إلى مياه الشرب الخاصة بنا وتلوثها ،وكذلك إلى المخزون الجوفي من المياه الذي سيزداد الاحتياج إليه مستقبلاً؛ بالإضافة إلى ذلك فإن اختلاط مياه الصرف المحملة بالمركبات الدوائية بمياه الأنهار والبحار يؤثر بالسلب على الكائنات التي تعتاش بتلك البيئات المائية.

إن إدراك مدى خطورة عواقب التخلص من الأدوية عبر تلك الممارسات يدفعنا حتماً للتساؤل عن الطريقة الأكثر أماناً للتخلص من أدويتنا الزائدة عن الحاجة سواء كانت صالحة للاستخدام أو منتهية الصلاحية. وبالطبع فإن هناك العديد من الطرق التي اعتمدتها الهيئات المعنية بشؤون الدواء في العديد من دول العالم للتخلص من الدواء بشكل سليم وآمن؛ لكن الطريقة الأكثر شيوعاً- التي سنتبعها في هذه المقالة – هي الطريقة المعتمدة من قبل منظمة الغذاء والدواء الأمريكية؛ والتي تتضمن الخطوات الآتية:

ا- قبل الشروع في عملية التخلص من الأدوية افحص النشرات الدوائية الخاصة بها، وتأكد من عدم وجود محاذير محددة للتخلص من تلك الأدوية بشكل خاص.

2- قم بتفريغ الأدوية ذات الشكل الصلب كالأقراص والكبسولات من حاوياتها تماماً، وضعها في كيس بلاستيكي محكم الغلق يمنع تسرب الماء.

3- اسكب الأوية ذات الشكل السائل كالأشربة والمحاليل داخل الكيس البلاستيكي الذي يحوي الأقراص والكبسولات. وإذا لم يكن لديك أدوية سائلة تود التخلص منها يمكنك إضافة كمية مناسبة من الماء بدلاً منها.

4- حرك الكيس بغرض خلط محتويات وإذابه الاقراص والكبسولات.

-5 قم بإضافه أي مادة يمكنها إخفاء معالم ذلك الخليط وتحويله لشيء غير مرغوب فيه إلى محتويات

الكيس البلاستكي؛ مثل حبوب القهوة المستخدمة سابقاً أو بقايا الشاي الأحمر أو نشارة الخشب.

6- اغلق الكيس البلاستيكي بإحكام/ ثم تخلص منه في سله المهملات.

7- قم بتجميع النشرات الورقية المصاحبة للأدوية التي تم التخلص منها، ثم مزقها.

8- استخدم حاويات تلك الأدوية المصنوعة من البلاستيك والورق المقوى في برامج إعادة تدوير المخلفات.

وأخيراً فإن اتباع مثل هذه الإرشادت البسيطة يضمن لك التخلص من الدواء بشكل آمن ويحافظ على صحتك وصحة الآخرين وحياة الكائنات الأخرى، بجانب سلامة بيئتنا التي نعيش فيها. وبالطبع لا تترد ابداً في طلب النصيحة من الصيدلي الذي تشتري منه الدواء حول الأمور المتعلقة بالتخلص من الأدوية.

الكاتب: د. محمد السنباطي

المصدر: مجلة البيت العربي العدد 657 لسنة 2013م