تهيئة خزانة الأدوية المنزلية

◄كوني مستعدة لجميع الأمراض البسيطة والحوادث المنزلية، واحتفظي في بيتك بمجموعة من الأدوية المفيدة في صيدلية منزلية صغيرة. نقدم لك هنا قائمة بالأدوية والمعدات الأساسية، التي ينبغي أن تحتوي عليها خزانة الأدوية في كلّ بيت.

قبل أن نقدم لك قائمة بجميع الأدوية والمعدات الصحّية المفيدة للأمراض البسيطة والحالات الطارئة، والتي لا يجب أن يخلو منها أي بيت، عليك قبل استعمال محتويات خزانة الأدوية أن تضعي في الاعتبار النقاط التالية:

- هذه اللائحة تبقى مفتوحة وهي ليست نهائية، إذ إنّ هناك أدوية قد تكون مفيدة لا يتّسع المجال لذكرها هنا.

- عليك دائماً قراءَة النشرة الدوائية الموجودة داخل علبة الدواء قبل استخدامه والالتزام بتعليماتها، وعدم تجاوز الجرعات المحددة.

- إذا كانت لديك أي أسئلة إضافية حول أي واحد من هذه الأدوية أو قررت أن تشتريها، فاستشيري الصيدلاني أوّلاً.

- احرصي دائماً على الاحتفاظ بأدويتك بعيداً عن متناول أيدي الأطفال، أي في خزانة عالية ومغلقة بقفل ومفتاح، ولتكن هذه الخزانة في مكان بارد وجاف.

- تفحّصي بانتظام تاريخ صلاحية الأدوية الموجودة في صيدليتك المنزلية، وإذا اكتشفت أن صلاحية أحد الأدوية منتهية تخلّصي منه فوراً واحرصي على أن لا يلتقطه أحد.

- في خزانة الأدوية:

يجب أن تحتوي خزانة الأدوية في كلّ بيت على الأغراض الأساسية التالية:

* مسكنات الآلام:

نذكر منها الأسبرين والباراسيتامول والإيبوبروفين، وهي مسكنات عالية الفاعلية تقضي على الآلام العابرة، مثل الصداع وآلام الدورة الشهرية. مع الانتباه إلى أنّ الأسبرين لا يجب أن يُعطى مَن هم دون سن السادسة عشرة. هذه الأدوية تساعد أيضاً في حالات مرضية بسيطة مثل الزكام، وذلك بتخفيف الآلام وتخفيض درجة حرارة الجسم العالية، كما تساعد هذه الأدوية الثلاثة على تقليل الالتهاب في حالة التهاب المفاصل، أو الرضوض والتواء في المفاصل.

* مضادات الهيستامين:

وهي أدوية مفيدة في التعامل مع حالات الحساسية ولسعات الحشرات، وأيضاً حمّى القش الناتجة عن الحساسية. وقد تتخذ مضادات الهيستامين شكل مراهم موضعيّة تُدهن على البشرة أو شكل أقراص تؤخَذ عن طريق الفم. ومراهم مضادات الهيستامين فعّالة جدّاً في التخفيف من ألم لسعات الحشرات وإزالة الحكة، بما فيها الحكة الناتجة عن النباتات العشبية المهيّجة، بينما تساعد أقراص مضادات الهيستامين في السيطرة على أعراض حمّى القش، وتهدئة ردة فعل الجسم إزاء نوبات الحساسية غير الحادة الناتجة عن تناول طعام ما، كما أنّها تهدئ الحكة عند الإصابة بجدري الماء. بعض أنواع مضادات الهيستامين تسبب النعاس. لهذا، يُفضّل أن تسألي الصيدلاني عن ذلك، حيث ينبغي تجنب السياقة أو العمل على آلات خطيرة عند تناول الأدوية التي تسبب النعاس، وإلّا فيمكنك أن تطلبي من الصيدلية مضادات هيستامين لا تسبب النعاس.

* أملاح مضادة لجفاف الجسم:

الحمّى والإسهال والتقيؤ، كلّها تجعل جسم الإنسان يفقد الماء والأملاح المعدنية الأساسية التي يحتاج إليها، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى جفاف الجسم. إذا كنت تعانين هذه الأعراض ولا تستطيعين أن تنتظمي في الأكل، كما كنت من قبل، فاعلمي أنّ الأملاح المعدنية، التي تُؤخَذ عن طريق الفم يمكن أن تساعدك، وتساعد جسمك على استعادة توازنه الطبيعي، من حيث المعادن والسوائل التي يحتاج إليها، والتخفيف من الانزعاج والإعياء اللذين تسببهما هذه الأعراض، غير أنّ هذه الأملاح لا تقضي على السبب الكامن وراء هذه الأعراض، سواء أكان فيروسياً أم بكتيرياً أو غيرهما. ويمكن اقتناء هذه الأملاح المعدنية الخاصّة بتمييه الجسم من أي صيدلية محلية.

* الأقراص المضادة للإسهال:

هناك أسباب عديدة يمكن أن تقف وراء الإسهال، منها التسمم الغذائي أو دخول فيروس المعدة، كما أنّ الإسهال يمكن أن يحدث دون سابق إنذار. لذا، ستكون فكرة جيّدة أن تحتفظي في بيتك بدواء مضاد للإسهال، لأنّ هذه الأدوية تعطي مفعولاً سريعاً في الحد من الإسهال وأعراضه المزعجة، مع أنّها لا تعالج السبب الرئيسي للإسهال. ومن أكثر الأدوية المضادة للإسهال انتشاراً نذكر "لوبيراميد"، وهو يُباع في الصيدليات تحت مسمّيات تجارية متعددة، ويعمل من خلال إبطاء حركة الأمعاء. انتبهي، لا ينبغي إعطاء هذه الأدوية المضادة للإسهال الأطفال البالغين أقل من 12 سنة، تحدّثي مع الصيدلاني أو مع طبيبك مسبقاً، لأخذ النصيحة بشأن الأطفال المصابين بالإسهال.

* دواء لعلاج عسر الهضم:

إذا كنتِ تعانين ألماً في المعدة أو حرقة أو غازات، فإنّ دواء بسيطاً من مضادات الحموضة يمكن أن يقلل من حموضة المعدة ويُريحك. وتأتي الأدوية المضادة للحموضة في شكل علكة تمضغينها، أو أقراص تُذاب في كوب من الماء، أو في شكل سائل تتناولينه بالملعقة.

* الكريم الواقي من الشمس:

يجب أن يتوافر لديك دائماً كريم واقٍ من الشمس، تستعملينه ربع ساعة تقريباً قبل التعرّض لأشعة الشمس. وتذكري أنّ مجرد التعرّض لفترة قصيرة لأشعة الشمس، يمكن أن يسبب حروقاً ويزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد. تأكدي من أنّ كريم الوقاية من الشمس الذي تستعملينه، يقي الأشعة فوق البنفسجية. من جهة أُخرى، يمكنك أيضاً أن تحمي نفسك من الشمس بارتداء قبّعة ونظارات شمسية ذات جودة عالية، وكذلك بتجنب التعرض للشمس في أوقات الذروة، أي بين الساعة 11 والساعة 4 عصراً.

- حقيبة الإسعافات الأولية:

حقيبة الإسعافات الأولية لا تقل أهمية عن الأدوية التي ذكرناها في ما سبق. ويجب أن تتوافر في كلّ الأوقات داخل بيتك، حقيبة تحتوي على كلّ ما من شأنه أن يساعدك في حالة تعرّضك أو أحد أفراد العائلة لحاديث، فهي مفيدة لمعالجة الجروح الصغيرة أو اللسعات أو الحروق. بالتالي، التقليل من احتمال تلوّث الجروح، ووقف النزيف إذا وُجد، في انتظار وصول الإسعاف. ويجب أن تتضمن حقيبة الإسعافات الأولية المواد والأدوات التالية:

لفافة ضمادات، ويمكن استعمالها عند إصابة أحد الأطراف في حالة كسر أو التواء أو رضوض في المفاصل، كما يمكن أيضاً استعمالها للجروح الكبيرة، ريثما يصل المريض إلى المستشفى.

ضمادات لاصقة بأحجام مختلفة للجروح الصغيرة والمتوسطة، ويُفضّل أن تكون مقاومة للماء.

مقياس حرارة، والآن يتوافر منه النوع الإلكتروني الذي يعطي قراءة دقيقة جدّاً لدرجة الحرارة.

بالنسبة إلى البالغين يُفضّل وضعه في الفم. أمّا للأطفال الصغار فيُفضل وضعه تحت الإبط لقياس الحرارة.

سائل مُطهّر، ويُستعمل لتطهير الجروح قبل تغطيتها بضمادة لاسقة، وهو مفيد حتى في حالة لسْعَة الحشرات أو البثور.

قطرة غسل العيون، وفائدتها أنّها تُوضع منها قطرات في العين لتنقيتها إذا دخل فيها تراب أو جسم غريب.

ضمادات معقّمة، وهي ضرورية لتغطية الجروح الكبيرة في انتظار أن يصل المريض إلى المستشفى، وذلك لمنع التهاب الجرح.►