مسكنات الألم.. أخطاء شائعة عند الاستعمال



سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر أو صداع أو آلاماً في البطن، فنحن جميعاً نعاني أحياناً من ألم مزعج نشعر بأنّه علينا التخلّص منه.

نعاني جميعاً أحياناً من ألم مزعج علينا التخلّص منه، سواء كانت هذه الآلام هي آلام ظهر، صداع، آلام في البطن، وقد تكون ناجمة عن ضغط العمل أو من الدورة الشهرية وتغير توازن الهرمونات.

قد تستعين بصديق جيّد، مسكن الألم، ولكن إذا لم يستطع هذا القرص إزالة الألم، فربّما كنت لا تتناوله بشكل صحيح. ينبغي علينا أن نعرف كيفية تناول مسكنات الألم بطريقة صحيحة، وإلّا فإنّها لن تكون مجدية.

لذلك جهزنا لكم لائحة الأخطاء الشائعة عند تناول المسكنات، إذا كنتم ترتكبون خطأ أو أكثر منها فمن المفضل أن تغيّروا عاداتكم.

إذا كان مسكن ألم واحد يساعد، فإنّ الاثنين يساعدان بقدر مضاعف

عندما يصف لكم الطبيب مسكناً للألم، فإنّه يلائم الجرعة التي من شأنها أن تمنح التخفيف الأقصى للألم. مضاعفة الجرعة مرتين أو ثلاث مرات لا تضمن المزيد من تخفيف الألم أو التأثير الأسرع للقرص.

لذلك قد يزيد تغيير الجرعة، أغلب الأحيان، من الآثار الجانبية السلبية، في الواقع، في بعض المسكنات، إذا كان قرص واحد لا يزيل الألم، فإنّ تناول القرص الثاني والثالث قد يلغي كلّياً عمل القرص الأوّل.

لذلك، في حال تناولتم مسكن ألم معيّناً ولم يساعدكم بما فيه الكفاية - توجهوا إلى الطبيب للتشاور معه حول هذا الموضوع، وربّما تكونون بحاجة إلى تغيير الدواء.

من المفيد دمج نوعين مختلفين من مسكنات الألم

كلّ مادّة مسكنة مكونة من مادّة فعّالة مختلفة، وتعمل بشكل مختلف. إذا كان لديكم عدّة أنواع من المسكنات في المنزل وكنتم تعتقدون أنّ (الكوكتيل) أو (مزيج) منها قد يضمن تخفيف الألم - فكروا في الأمر مجدداً.

ليس فقط لأنّه من المحتمل ألا تشعروا بتخفيف الألم، بل ربّما يكون هذا العمل خطيراً وقد يشكّل خطراً عليكم.

عدم قراءة التعليمات الملصقة

في كثير من الأحيان، نحن نشتري المسكنات من دون وصفة طبية ومن دون قراءة نشرة التعليمات المرفقة، أي أنّنا لا نعرف ما الذي نتناوله.

فإذا قمتم بخلط هذه الأدوية مع أدوية تحتاج إلى وصفة طبية أو أُخرى من دون وصفة طبية، فقد تصلون إلى حافة الجرعة الزائدة.

شرب الكحول مع مسكنات الألم

بشكل عام، يؤثّر تناول المسكنات والكحول كلّ منها على الآخر. فالكحول يمكن مثلاً أن تؤدّي بكم إلى السَكَر، ودمجها مع مسكن الألم، الذي يحتوي على المواد التي يمكن أن تسبّب التشوش، يمكن أن يكون خطيراً جدّاً.

حتى لو شربتم كمية قليلة من الكحول، مع مسكن للألم - فمن الأفضل ألا تقودوا السيّارة، بشكل عام، يُوصى بعدم شرب الكحول سوية مع المسكنات في نفس الوقت.

دمج مسكنات الألم مع أدوية أُخرى

كثيرون يتناولون مسكنات الألم من دون التفكير في الأدوية، الأعشاب الطبية، المكملات الغذائية الأُخرى التي يتناولونها بانتظام. مثل هذا الخلط يمكن أن يؤدّي إلى تعطيل فاعلية أحد الأدوية.

على سبيل المثال، الأسبرين يمكن أن يؤثّر على عمل أدوية معيّنة لمعالجة مرض السكري، بينما الكودائين أو الأوكسيكودون يمكن أن يُعرقل عمل بعض مضادات الاكتئاب.

لذلك، إذا كنتم تتناولون أدوية معيّنة بانتظام وتريدون تناول مسكن للألم أيضاً، فيتوجب عليكم أن تحقّقوا من كون هذه الأدوية لا تتعارض مع بعضها البعض.

القيادة تحت تأثير الأدوية

ربما لا تبدو القيادة تحت تأثير الباراسيتامول على هذه الدرجة من السوء، ولكنّ بعض المسكنات

يمكن أن تسبّب التشويش، ومن المعروف أنّ ردات الفعل أو التأثيرات الجانبية للأدوية تختلف من شخص إلى آخر.

بعض الأشخاص يصيبهم تشويش شديد وتعب تحت تأثير المسكنات. ولذلك، فإنّ هؤلاء يُنصحون بالامتناع عن قيادة السيّارة، حتى ولو تناولوا قرصاً واحداً فقط لا غير (تذكروا... القرص الواحد ليس أضعف من اثنين)!

تقاسم الأدوية مع الآخرين

غالباً يتشارك الناس مسكنات الألم التي تستلزم وصفة طبية، من أفراد العائلة للأصدقاء للجيران. علينا أن نُدرك أنّه ليس كلّ دواء مناسب للجميع، وهذا ينطبق أكثر عندما يتعلّق الأمر بأدوية تحتاج وصفة طبية.

هذا الدواء تم وصفه لمعالجة مشكلة معيّنة ولشخص معيّن من قبل الطبيب الذي يعرفه ويعرف مشكلته، حيث قام بملائمة الدواء والجرعة المناسبة للمشكلة الخاصّة لدى هذا الشخص.

ما يصلح للبعض لا يصلح للآخرين، وما يلائم لمعالجة نوع من الألم قد لا يلائم لمعالجة نوع آخر من الألم، ربّما كنتم تتقاسمون أدويتكم رغبة في المساعدة، ولكنّكم قد تتسبّبون بالمزيد من الضرر في نهاية المطاف.

عدم التحدّث مع الصيدلي

عدم قراءة نشرة التعليمات المرفقة بالدواء هو خطأ واحد، ولكنّه مفهوم، فالنشرة لا تكون مكتوبة دائماً بشكل مفهوم وبعض المعلومات ليست واردة فيها أصلاً.

عند وصولكم للمنزل قد تدركون أنّ نشرة التعليمات غير واضحة، وليس هنالك مَن تستطيعون التشاور معه ما لم تعودوا إلى الطبيب لطرح السؤال والاستفسار فقط، ومعظمنا لا يفعل ذلك، لهذا بالضبط يوجد الصيدلي.

عندما تشترون دواءً مسكناً للألم، حتى ولو كان لا يستلزم وصفة طبية، اقرأوا نشرة التعليمات خلال تواجدكم في الصيدلية، وإذا كان لديكم أية تساؤلات - فيمكن أن توجهوها إلى الصيدلي.

تخزين مسكنات الألم «لحالات الطوارئ»

يميل الكثيرون إلى «تخزين» الأدوية لتكون في المنزل، في متناول اليد عند الحاجة. المشكلة هي عندما تنتهي صلاحية هذه الأدوية، وخاصّة إذا تم تخزينها في ظروف غير مناسبة (مثل الرطوبة).

لا فائدة لمثل هذه المسكنات، بل إنّها تصبح ضارّة. عندما تقومون بشراء المسكنات دون وصفة طبية، تحقّقوا بعناية من تاريخ انتهاء صلاحيتها، وتأكّدوا من عدم استخدام المسكنات المنتهية صلاحيتها.

كسر الأقراص بالقوّة

العديد من الأدوية يجب تناولها كما هي وإلّا فإنّها لن تكون فعّالة، فإذا كان هناك خطّ في منتصف القرص للقطع - فيجب قطع القرص بالخطّ المرسوم، وإذا تعذر ذلك يجب بلع القرص كاملاً، إذا لم يخبرك

الطبيب غير ذلك.

عند قطع القرص في مكان غير الخطّ أو القرص الذي لم تكن فيه علامة خطّ القطع، قد لا يساعدكم الدواء على النحو الذي تريدون، ناهيك عن الطعم المر، حيث أنّكم تكونون قد قطعتم الغلاف المبطن للقرص.