

## الحكمة في استعمال الأدوية والأدوية العشبية والفيتامينات المستحضرة

(Using medicines, herbal medicines and vitamin preparations wisely)

يلجأ الكثير من الناس إلى أخذ أدوية عشبية يقترحها اختصاصيو المداواة بالأعشاب أو المعالجون الطبيعيون أو الممارسون الصحيون الآخرون، بالإضافة إلى العقاقير التي يصفها الأطباء أو التي يشترونها من الصيدليات. كما أنهم قد يسمعون عن أحد العلاجات العشبية أو مستحضرات الفيتامينات أو المعادن فيقومون بتجربتها لأنفسهم. غير أنه مهما كان نوع الدواء الذي تستعمله تظل النصيحة إياها: تأكد من أنك تعرف كيف تستعمل الدواء بحكمة. ومن المهم أيضاً أن تخبر طبيب العائلة والممارسين الصحيين الآخرين عن كل الأدوية التي تأخذها، سواء أكانت أدوية عشبية أو أدوية وصفها لك أطباء. وإذا شعرت أنه من الصعب عليك أن تحفظ أسماء أدويةك الأخرى خذها معك عندما تذهب لزيارة الطبيب أو اختصاصي المداواة بالأعشاب أو أي ممارس صحي آخر، علماً أن التردد على طبيب أو ممارس واحد بانتظام يسهل عليه معرفة الأدوية التي تأخذها.

ما الذي يجب أن تعرفه قبل أخذ أي دواء؟  
إن الأدوية تحسن الصحة إذا أخذت بالطريقة الصحيحة، خاصة إذا اتبعت أيضاً نظاماً غذائياً وأسلوب معيشة صحيين. إلا أنه كما هو الحال بالنسبة لأي نوع من الأدوية (وكذلك مستحضرات الفيتامينات والمعادن)، هناك دائماً خطر حدوث آثار غير مرغوب فيها، خاصة:

- إذا كنت حاملاً أو تحاولين أن تصبحي حاملاً أو إذا كنت مرضعة
- إذا كنت تشرب الكحول
- إذا كنت تعاني من مشاكل في الكبد أو الكلية أو من مشاكل خطيرة في المعدة
- إذا كنت تعاني من حساسية تجاه أية مواد موجودة في الأدوية
- إذا لم تأخذ الدواء حسب التوجيهات
- إذا أخذت مجموعة مختلفة من الأدوية الموصوفة والأدوية العشبية التي تتفاعل مع بعضها
- إذا استعملت دواءً موصوفاً لشخص آخر. إذ أن الدواء الذي فاد غيرك لا يعني أنه سيفيدك أنت أيضاً. فقد لا يوتي النتيجة المرجوة أو قد يلحق بك الأذى. ومن هنا أهمية عدم إعطاء أدويةك لأي شخص آخر.

ما هي الأسئلة التي يجب أن تطرحها على الطبيب أو المداوي بالأعشاب أو أي ممارس صحي آخر بشأن أخذ الأدوية أو استعمال الأدوية العشبية؟

- ما هي التأثيرات الجانبية لهذا الدواء؟
- هل سيتفاعل مع أدوية أخرى أستعملها الآن؟
- كل كم من الوقت علي أن أخذه؟
- كم علي أن أستمر في أخذه؟
- هل يجب أن أخذه مع وجبة طعام أو على معدة خالية؟
- ماذا يحصل إذا فاتني أخذ أحد جرعات الدواء في موعدها؟
- هل هناك أي شيء يجب أن أتجنبه عند أخذ الدواء، مثل القيادة أو التعرض للشمس؟
- هل يمكن أن يجعلني الدواء دوخانا أو غير ثابت على قدمي؟ إذ أن بعض الأدوية التي توصف بكثرة يمكن أن يكون لها هذا التأثير، لذلك فإنه من المهم أن تطرح هذا السؤال خصوصاً إذا كنت مسناً.

هل سيعترض طبيبي إذا أخبرته أنني أستعمل أدوية عشبية أو أخذ مستحضرات الفيتامينات؟

- يدرك معظم الأطباء أن الكثيرين يستعملون الأدوية العشبية ومستحضرات الفيتامينات، ويدركون أن هذا خيار هؤلاء الناس. إلا أنه يجب أن تخبرهم عن أية أدوية تستعملها، سواء

أكانت موصوفة من طبيب أو ممارس صحي آخر، أو أكنت قد اشتريتها من صيدلية أو سوبرماركت أو محل الأطعمة الصحية أو محل بيع الأدوية العشبية. والسبب هو أن الأدوية الصيدلانية والعشبية (وبعض الفيتامينات والمعادن المستحضرة) يمكن أن تتفاعل أحيانا بعضها مع بعض وتؤدي إلى مشاكل أو قد تجعل أحد الأدوية أقل فعالية.

ما الذي يجب أن أعرفه عن الأدوية العشبية؟

- تأكد من أنك تعرف كيف تستعملها واستعملها حسب التوجيهات.
- إن الأدوية العشبية، بعكس الأدوية الصيدلانية، قد تختلف اختلافا كبيرا في قوتها. والسبب أنها مصنوعة من نباتات، وعناصر النباتات تختلف باختلاف مناطق زراعتها مثلا.
- إذا أردت استعمال دواء عشبي فقد يكون من الأفضل استشارة اختصاصي معروف في مجال المداواة بالأعشاب عن أفضل دواء مناسب لك والجرعة المناسبة لمشكلة محددة. وقد يكون هذا أكثر فائدة من وصف الأدوية هذه بنفسك لنفسك. كما أن هناك بعض الأطباء المهتمين بوصف الأدوية التقليدية بالإضافة إلى العقاقير.

ما هو أفضل مكان لخرن الأدوية؟

احفظها في أوعيتها الأصلية في مكان بارد جاف وبعيد عن متناول الأطفال.

وماذا أفعل إذا كنت قلقا بشأن الآثار الجانبية أو شعرت أن الدواء الذي أخذه لا يفيدني؟  
راجع الطبيب أو اختصاصي المداواة بالأعشاب أو الممارس الصحي الآخر الذي وصف لك الدواء بأسرع ما يمكن.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:  
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.