

# ماذا يجب أن تحتوي صيدلية المنزل؟



الخميس 24 نوفمبر 2022 11:39 م

لا يكاد يخلو بيت من تعرض أحد أفراده لوعكة صحية متفاوتة الحجم والتأثير، وبعضها يتطلب إجراء إسعافات أولية سريعة بالوسائل العلاجية المنزلية المتاحة □

وينصح الخبراء بأن يضم كل منزل صيدلية صغيرة تحتوي على أهم الأدوية والأدوات التي تستخدم دون الحاجة إلى وصفة طبية □

وحسب موقع صحتي؛ فإن هذه الأدوية التي يجب أن تتوفر في الصيدلية المنزلية:  
١. مسكن الألم:

حتى وإن كان لا يوجد متسع إلاً لشيء واحد إذا لا بد وأن يكون هذا الشيء هو مسكن الألم □ العديد من المشاكل الصحية والإصابات المختلفة تسبب الألم لذا ستجد نفسك تحتاجها عدة مرات في العام □ أسيتامينوفين (بانادول) هو الدواء الأساسي والأكثر استعمالاً كمسكن للألم □ يتفاعل مع عدد قليل من الأدوية والأطعمة وآثاره الجانبية تكاد تكون معدومة كما أنه آمن عامهً لاستخدام معظم الأشخاص □ تأكد من تناول الجرعة المسموح بها فقط فاستعمالها استعمالاً مبالغاً فيه من الممكن أن يكون ساماً للكبد □ من الخيارات الأخرى لمسكنات الألم الأدوية المقاومة للالتهابات مثل أيبوبروفين (بروفين) أو نابروكسين (نوبين) بحيث تعالج هذه الأدوية الألم وتقلل من الالتهابات أيضاً □  
٢. علاج لعسر الهضم:

تؤثر الأطعمة الدهنية والحارة وتناول الطعام بكثرة أو بسرعة على الهضم لهذا السبب ننصحك بالاحتفاظ بعلبة مالوكس لهذه الحالات □ على كل حال أي أعراض تظهر دورياً، وبغض النظر عن نوع الطعام الذي تتناوله كحرقة المعدة، الانتفاخ أو ألم في المعدة تحتاج إلى استشارة طبية □ قد يكون عسر الهضم أحد أعراض عدد من الأمراض الأخرى □  
٣. مهدئ للسعال:

نوبات السعال الليلية غير المسيطر عليها مزعجة لكل أفراد المنزل، لذا لا بد من الاحتفاظ بالأدوية المهدئة للسعال مثل الروبييتوسين أو ديكستروميثورفان □ تأكد أن المصاب بالسعال لا يعاني من أعراض تحذيرية أخرى □ إذا كان المصاب بالسعال يعاني من قصور في التنفس طفلاً صغيراً أو يعاني من الحمى فإن أفضل حل هو اللجوء إلى المساعدة الطبية فوراً □  
٤. الأدوية المعالجة للإسهال:

إذا كنت تعاني من الإسهال فإن آخر ما تحتاج إليه هو الذهاب إلى الصيدلية في منتصف الليل لشراء الدواء □ مسببات الإسهال متعددة منها: فيروسي، التسمم الغذائي، عدم تحمل نوع من الطعام، المضادات الحيوية □ احرص على وجود الأدوية المعالجة للإسهال في صيدلية منزلك مثل إيموديوم، كاربوكات ولوموتيل فكلها تساعد في السيطرة على الإسهال □ من المهم استشارة الطبيب فبعض أنواع الأدوية المعالجة للإسهال لا يجب استعمالها في بعض الحالات □  
٥. ضمادات الجراح الأساسية للإصابات المنزلية:

من الشائع جداً حدوث الإصابات داخل المنزل لذا من المهم وجود بعض أدوات الإسعافات الأولية للاعتناء بالجرح أو تنظيف الخدش فوراً □ معظم خبراء الجروح ينصحون باستخدام الصابون والماء أو المحلول الملحي (ملح بتركيز 0.9% في الماء) لتنظيف الجروح عوضاً عن استعمال المحاليل المعقمة □ تتوفر القوارير البلاستيكية المعقمة والمحتوية على الماء أو المحلول الملحي في الصيدليات □ بعد تنظيف

الجرح قم بتغطيته باستخدام شاش طبي معقم[] يمكنك استخدام الكريمات المحتوية على المضادات الحيوية فقط عندما تظهر علامات احمرار أو ترشيق سوائل، ويجب مراجعة الطبيب إن لم يبدأ الجرح في الالتئام خلال أيام عديدة[] أما في حالة الجروح العقيمة فيجب مراجعة الطبيب فوراً فقد تحتاج إلى غرز[]  
٦. كريم مئبط للحكة:

بعد الجلد من الأعضاء الحساسة في الجسم، وله وظيفة تحمي الجسم من المؤثرات الخارجية ما يجعله أكثر عرضة للاتصال المباشر مع المواد الكيميائية، النباتات أو غيرها من المواد التي تؤدي إلى الحساسية والحكة[] لهذه الأسباب يجب أن يوجد كريم مهدئ مثل الأنواع التي تحتوي على الكورتيزون بحيث تعطي شعوراً مهدئاً مباشرة وتوقف الحكة التي تجعل الطفح الجلدي والحساسية أسوأ[] استخدم كمية قليلة من الكريم ويجب عليك زيارة الطبيب إن أصبح الطفح بلون أحمر فاقع، متفخ أو ملتهب[] إذا أصبت بالطفح، صعوبة في التنفس، الصفير، التهاب في الحلق بعد تناول دواء جديد يجب عليك الاتصال بالطبيب فوراً فمن الممكن أن تكون هذه أعراض حساسية ناتجة عن الدواء المتناول والذي من الممكن أن يسبب في بعض الحالات قد يؤدي إلى الوفاة[]  
٧. مضاد الهيستامين لحمى القش ولدغ الحشرات:

حتى وإن كنت لا تصاب بحمى القش إلا أنه يجب أخذ الحيطة في حالة إصابة أي شخص آخر بها (زائر مثلاً) لذا ننصح وجود علبة من مضاد الهيستامين[] الأدوية المضادة للهيستامين التي تؤخذ عن طريق الفم تساعد أيضاً في علاج آثار لدغ الحشرات بشكل أفضل من الكريمات[] إذا كنت تعمل أو ستخرج من البيت لأي سبب استخدم مضادات الهيستامين التي لا تسبب النعاس مثل فيكسوفينادين أو لوراتادين[] أما إذا كنت تحتاج للنوم فيمكنك تناول الأنواع التي تسبب النعاس مثل ديفينهيدرامين بحيث تساعدك على النوم وتقلل من الحكة أو حمى القش[]