



## خوب است بدانیم:

- داروهارا مانند نقل و نبات مقابل چشم کودکان مصرف نکنیم.
- سبب داروهارا نباید در دسترس کودکان باشد.
- دفعات مصرف دارو را روی یخچال یا در گوشی ثبت کنیم تا از تکراری به فرزندمان ندهیم.
- مقادیر زیاد مصرف داروها به کبد و کلیه صدمه دائمی می‌زند.
- درصد زیادی از مسمومیت‌ها مربوط به مسمومیت‌های دارویی است.
- در شیشه دارو مواد خوراکی نگهداری نکنیم؛ این مسئله موجب می‌شود کودکان به اشتباه دارو مصرف کنند.
- مصرف بی‌رویه و خودسرانه ویتامین‌هایی مثل A، D، E و K که محلول در چربی هستند، می‌تواند عوارضی برای بدن ایجاد کند.
- بر اساس تبلیغات دارو مصرف نکنیم.



## آنتی‌بیوتیک‌ها همیشه خوب نیستند

این کارشناس در بخش دیگری از صحبت‌هایش به یک اشتباه مادرانه می‌پردازد و می‌گوید: اشتباه دیگری که معمولاً خانم‌ها در مصرف دارو انجام می‌دهند، شاید بیشتر از اینکه مختص خودشان باشد، درباره مراقبت از فرزندانشان است. بسیاری از مادران در فصل پاییز و زمستان به محض مشاهده علائمی مانند آب ریزش بینی، سردرد یا سرفه تصور می‌کنند فرزندشان دچار عفونت شده است و تا آنتی‌بیوتیک مصرف نکند، درمان نخواهد شد. این اشتباه رایجی است و همین باور غلط موجب شده است که ما شاهد مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک بین خانواده‌ها در این فصل باشیم. باید در نظر داشته باشیم که علت سرفه‌ها یا ترشحات حلق و بینی ممکن است بسیار متفاوت باشد و همیشه برای درمان نیازمند آنتی‌بیوتیک نیستیم. مصرف آنتی‌بیوتیک یک مشکل جدی سلامت در جهان است. زیرا مصرف بی‌رویه آن‌ها نه تنها تأثیری بر سلامتی افراد ندارد، بلکه فرد با تحمیل عوارض مصرف آنتی‌بیوتیک به بدنش، خودش را در معرض خطری دیگر قرار داده است که کارشناسان از آن با عنوان خطر مقاومت آنتی‌بیوتیکی نام می‌برند. به یاد داشته باشیم که مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها موجب شده است به‌طور عمومی برخی داروها که زمانی در درمان خوب جواب می‌دادند، دیگر مؤثر نباشند و ما نیازمند تولید آنتی‌بیوتیک‌های جدیدتر، قوی‌تر و گران‌تر بشویم. مورد دیگر در مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها شروع خودسرانه یا قطع خودسرانه آنتی‌بیوتیک است. فرد بدون تجویز پزشک مصرف دارو را آغاز و پس از یکی دو روز که علائمش کاهش پیدا می‌کند، مصرف دارو را قطع می‌کند. این گونه رفتارها نه تنها برای خود ما مضر است، بلکه برای سلامت عمومی جامعه هم زیان بار خواهد بود.

## مسکن درمان درد نیست

دکتر شجاعی در ادامه با اشاره به مصرف آسان مسکن‌ها در بین خانم‌ها می‌افزاید: درد کلا یک علامت هشدار است. درد به فرد هشدار می‌دهد که یک عضوی از بدن کارش را درست انجام نمی‌دهد و دچار مشکل شده است. در نتیجه ما وقتی با درد روبه‌رو می‌شویم، قدم اول این نیست که به سراغ تسکین دهنده‌ها برویم، بلکه اقدام اولیه این است که بفهمیم چه عضوی در بدن دچار مشکل شده است و به دنبال درمان آن برویم. مسکن‌ها برای این هستند که تا زمانی که ما مشکل را برطرف کنیم، بدن درد زیادی را تحمل نکند، نه اینکه درمان مشکل باشند. پس ما زمانی که درد می‌کشیم، باید به دنبال علت درد باشیم. به خاطر داشته باشیم مسکن‌ها فقط تا زمانی مشخص ادراک درد را مختل می‌کنند. این اختلال و تعویق در کشف بیماری به ضرر ما خواهد بود و ممکن است حتی مشکل ما را پیچیده‌تر کند. از طرف دیگر مسکن‌ها اغلب برای گوارش، کبد و کلیه مخرب هستند. با مصرف بی‌رویه آن‌ها نه تنها درد فعلی مان را درمان نمی‌کنیم، بلکه به اندام‌هایی حیاتی مان نیز صدمه خواهیم زد.



## مکمل‌های خوش‌آب‌ورنگ هم نسخه می‌خواهند

این کارشناس در پایان به سراغ عادت جدیدی بین خانم‌ها می‌رود و درباره مصرف خودسرانه مکمل‌ها می‌گوید: مکمل‌ها معمولاً در داروخانه‌ها با ظاهری جذاب و شیک ارائه می‌شوند. از آنجا که معمولاً برای تهیه مکمل‌ها به نسخه نیاز نیست، این تصور بین خانم‌ها وجود دارد که مصرف این مکمل‌ها بدون اشکال است. مواد داخل بعضی از این مکمل‌ها به اندازه نیاز روزانه است، اما بعضی از این مکمل‌ها برای درمان کمبودهای بدن هستند. مصرف این مکمل‌ها زمانی درست است که بر پایه یک تشخیص پزشکی باشند، نه احساس ما. معمولاً خانم‌هایی به داروخانه‌ها مراجعه می‌کنند و با عنوان اینکه حس می‌کنم کم‌خونی دارم یا کمبود فلان ویتامین را دارم، درخواست خرید مکمل می‌کنند. اصل بر این است که ابتدا این کمبودها با آزمایش و مشاهده بالینی پزشک شناسایی شوند. سپس ما مکمل‌های مورد نیاز را دریافت کنیم. خوب است بدانیم که برخی از این املاح و ویتامین‌ها از بدن دفع نمی‌شوند و تجمع می‌شوند. به عنوان مثال ویتامین‌های محلول در چربی از بدن دفع نمی‌شوند و تجمع آن‌ها در بدن می‌تواند برای ما مشکل‌ساز باشد. خانم‌ها گاه مصرف بی‌رویه ویتامین D یا قرص آهن دارند. تجمع این ویتامین و مواد معدنی در بدن می‌تواند موجب مسمومیت شود و مصرف خودسرانه‌شان مشکل‌ساز خواهد بود.

