مجلة وقاية

العدد السابع

مخاطر الإسراف
في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية
وبدائلها الآمنة

الإدارة المركزية للإدارة الاستراتيجية

إعداد الإدارة العامة لإدارة الأزمات والكوارث

والحد من المخاطر

مقدمة

بيَّن العلماء أن الشريعة الإسلامية إنما جاءت للمحافظة على المقاصد العامة الضرورية للحياة المعبر عنها بالكليات أو المقاصد الكلية ، والتي تُشكِّل كينونة الإنسان المادية والمعنوية ، وهي : الدين ، والوطن ، والنفس ، والعرض ، والمال ، والعقل[١] ، وهذا الحفظ الذي جاءت به الشريعة له مستويان: مستوى الحماية ومستوى الرعاية ، ومستوى الحماية يُعنى به الوقاية وإبعاد الأضرار والمؤذيات ، يقول تعالى : ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾[٢].

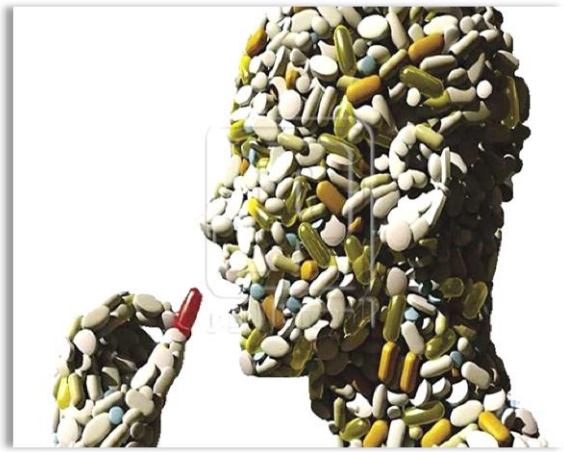
وقد أباح الشرع للمضطر أكل أو شرب ما يحفظ عليه حياته من المحرمات حال الضرورة التي تصل إلى خشية الهلاك ؛ حفاظًا على النفس الإنسانية ، على ألا يتجاوز في ذلك حد هذه الضرورة[٣] ، فقال سبحانه : ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلا عَادٍ فَلا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾[٤] . وإذا جاز استعمال ما فيه ضرر للضرورة فلا يجوز الإسراف فيه ، فالإسلام ينهى عن الإسراف في كل شيء ، ومن ذلك الإسراف في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية ، والإسراف لغة : مأخوذ من مادة (س ر ف) ، وتدلُّ على تَجاوز الحد في كل فعل يفعله الإنسان ، واصطلاحًا : هو مجاوزة حدِّ الاعتدال في الأفعال والأقوال ، والأموال، والمرغوبات والمحبوبات .

---

١ - الكليات الست، إعداد أ.د/ محمد مختار جمعة وزير الأوقاف، ط : ١٤٤٠هـ / ٢٠١٩م ، صـ ٦.
٢ - البقرة : ١٩٥.
٣ - الكليات الست، إعداد أ.د/ محمد مختار جمعة وزير الأوقاف، ط : ١٤٤٠هـ / ٢٠١٩م ، صـ ٥٩.
٤ - البقرة : ١٧٣.

ويترتب على الإسراف في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية نتائج خطيرة تهدد حياة الإنسان ، فمن المبادئ الأساسية في الإسلام الابتعاد عن كل ما هو ضار بصحة الإنسان ، ويؤدي إلى أضرار نفسية واجتماعية .

وأما مستوى الرعاية فيُعنى به السعي لتحقيق الغاية المرجوة وهي العبادة المطلقة لله تعالى[٥] .



وقد اكتشف العلماء العديد من الآفات الجسيمة المترتبة على الإسراف في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية ؛ مما يؤثر على القلب والكلى وسائر أعضاء الإنسان ، ومنها الدماغ .

وقد أفاض العلماء في ذكر ما يؤدي إليه الإسراف في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية من أخطار على عقل الإنسان وأدائه الفسيولوجي ، و ما له من أعراض جانبية منها : ضعف القدرة على الإنجاب وتشويه الأجنة .

---

٥ - موقع دار الإفتاء ، الرابط :

https://aliftaa.jo/Article.aspx?ArticleId=١٦١

وبناءً على ما سبق فإن الإسراف في استخدام المسكنات والمضادات الحيوية له آثاره السلبية على حياة الإنسان ، كما أنه يتصادم مع أحكام الشريعة الإسلامية وحِكَمِها ؛ وكذلك فإن الاتجار بالمسكنات -بعيدًا عن الأغراض الطبية- بيعًا وشراء وتهريبًا وتسويقًا وربحًا كله حرام كحرمة تناول المخدرات ؛ فكل ما يؤدي إلى الإضرار بصحة الإنسان حرام .

الْمُسَكِّن

تعريف الْمُسَكِّن[٦]

الْمُسَكِّن : هو العقار الطبي المُستخدم لتخفيف الألم دون فقدان الوعي أو الإدراك عن طريق تأثيره على كلٍّ من الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، وتتعدد هذه العقاقير ، فمنها : الباراسيتامول المُستخدم للتغلب على الصداع ، والآلام البسيطة وفي حالات الإنفلونزا والزكام .

---

٦ - الموقع الطبي، طبيبك معك أينما كنت ، الرابط :
https://altibbi.com/%D%٨٥%٩D%٨B%٥D%٨B%٧D%٨٤%٩D%٨AD%D%٨A%٧D%٨AA-%D%٨B%٧D%٨A%٨D٨%٩A%D%٨A٩/%D%٨B%٩D%٨٤%٩D٨٥%٩-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨B%٥D٨%٩A%D%٨AF%D%٨٤%٩D%٨A٩/%D%٨٥%٩D%٨B%٣D%٨٣%٩D٨٦%٩

الفرق بين الْمُسَكِّن والمخدِّر[٧]

الْمُسَكِّن تعبير يصف مجموعة من الأدوية والأعشاب والمركبات التي تستخدم لتسكين الألم ، ويطلق اسم مُسَكِّن على أي عقار يُستخدم لتخفيف الشعور بالألم ، وتؤثر الْمُسَكِّنات على الأجهزة العصبية المحيطية والمركزية ، وهي تختلف عن العقاقير المخدرة في أن المخدِّر يُغيّب الشعور كليًّا بشكل مؤقت ، فهو عقار يستخدم من أجل الوصول إلى فقدانٍ غيرِ دائم للوعي ، وتستخدم العقاقير المخدرة في العمليات الجراحية ؛ لتسهيل العمل ولتخفيف ألم المريض .

٧ - موقع made for minds DW ، الرابط :
https://www.dw.com/ar/%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨٥%٩D%٨B%٣D%٨٣%٩D%٨٦%٩D%٨A%٧D%٨AA/t-٣٨٨٤٨٩٩٣

مخاطر الإسراف في استخدام الْمُسَكِّنَات[٨]

تتعدد الحالات الصحية التي تسبب الألم الذي يتراوح من خفيف إلى متوسط أو شديد ، والتي تستدعي استخدام مسكنات الألم التي تباع بدون تذكرة طبية ، أو تلك التي تحتاج إلى وصفة من أهل الاختصاص، ومن أجل تجنب أي مضاعفات أو آثار غير مرغوبة يجب استخدام مسكنات الألم عند الحاجة فقط ، وطبقًا للجرعة اليومية المحددة وللمدة المحددة التي لا تتجاوز بضعة أيام غالبًا ، ويعتمد تأثير مسكنات الألم على نوع وشدة الألم ، وجرعة مسكن الألم المستخدمة ، مع العلم أن سوء استخدام الأدوية قد يجعلها سامة ، فالإكثار من تناول مسكنات الألم على اختلاف أنواعها قد يؤدي إلى العديد من الأضرار ، منها : عسر الهضم ، آلام في المعدة، التهاب المعدة ، قرحة في الجهاز الهضمي ، وقد تتسبب في نزيف في أحد أجزائه ، ويزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية خاصة عند تناول مسكنات الألم التي تنتمي إلى عائلة مضادات الالتهاب غير الستيرويدية[٩].

---

٨ - الموقع الطبي، طبيبك معك أينما كنت، الرابط:
https://altibbi.com/%D%٨A%٧D%٨B%٣D%٨A%٦D%٨٤%٩D%٨A٩-%D%٨B%٧D%٨A%٨D٨%٩A%D%٨A٩/%D%٨B%٩D%٨٤%٩D٨٥%٩-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨B%٥D٨%٩A%D%٨AF%D%٨٤%٩D%٨A٩/%D%٨٥%٩D%٨A٧-%D%٨٧%٩D٨%٩A-%D%٨A%٧D%٨B%٦D%٨B%١D%٨A%٧D%٨B١-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨A%٧D%٨٣%٩D%٨AB%D%٨A%٧D%٨B١-%D%٨٥%٩D٨٦%٩-%D%٨AA%D%٨٦%٩D%٨A%٧D%٨٨%٩D٨٤%٩-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨٥%٩D%٨B%٣D%٨٣%٩D%٨٦%٩D%٨A%٧D%٨AA-٤٣٧٩٨٤

٩ - يُطلق مصطلح الستيرويد (بالإنجليزية Steroids: على مواد كيميائية أغلبها هرمونات (بالإنجليزية Hormones: توجد في الجسم، إذ يقوم الجسم بتصنيع هذه المواد بشكلٍ طبيعيّ لمساعدة الأعضاء، والأنسجة، والخلايا على القيام بوظائفها الطبيعية، وتجدر الإشارة إلى أنّ التوازن في مستويات هذه الهرمونات أمر لا بدّ من تحقيقه حتى يتمكن الجسم من النمو.

ومن المخاطر التي تتسبب فيها زيادة جرعات المسكنات والمضادات الحيوية: الغثيان والتقيؤ ، والدوار ، والتعب العام ، و حصول اضطرابات في وظائف الكلى والكبد ، والإسراف في استعمال المسكنات من الممكن أن يؤدي إلى الإصابة بالفشل الكلوي[١٠]، وحصول نزيف في أي جزء من الجسم.

من الجدير بالذكر أن هناك مسكنات قوية للألم تُعطى لمرضى السرطان ولحالات الألم الحاد التي لا تستجيب للمسكنات العادية ، وهي مدرجة بجدول المواد المخدرة من بينها: "الترامادول" و"المورفين" ؛ لذا يُمنع تداولها ولا تصرف إلا بوصفة طبية معتمدة ؛ لأن الإسراف في تعاطيها يؤدي للإدمان .

ويجب الابتعاد قدر الإمكان عن تناول المسكنات، واستعمالها فقط عند الضرورة القصوى وتحت إشراف طبي ، كما أن إفراط مرضى الضغط في استخدام المسكنات يؤدي إلى صعوبة ضبطه ، ويترتب عليه العديد من المخاطر الجسيمة .

---

١٠ - جريدة الوطن، الرابط:

https://www.elwatannews.com/news/details/٥٨٢٥٤٨٥

سبل التقليل من مخاطر وأضرار مسكنات الألم وسُبل الوقاية منها

<u>للتقليل من مخاطر وأضرار مسكنات الألم يجب مراعاة بعض النقاط ، مثل :</u>

- **عدم تناول أي دواء دون استشارة طبيب مختص.**
- **تناول أقل جرعة ممكنة وعند الضرورة فقط ، وبإشراف الطبيب المختص.**
- **تناول مسكنات الألم للمدة المحددة فقط.**
- **مراعاة أي تداخلات وتفاعلات دوائية مع أي أدوية أخرى قد تزيد من أضرار المسكنات.**
- **استخدام مسكنات الألم التي تناسب الحالة الصحية العامة والتحقق من عدم وجود أي موانع استخدام.**
- **مراجعة الطبيب في حال استمرار الألم أو ازدياده.**

أضرار الإفراط في تناول الأسبرين[١١] :

تتعدد أضرار الإفراط في استخدام المسكنات استنادًا إلى أنواعها ، بدايةً من النوع الأول المتمثل في مضادات الالتهاب غير الستيرويدية ؛ حيث يعد حمض "أسيتيل ساليسيلك" أو ما يعرف بالأسبرين الأب الروحي لهذه المجموعة ،

---

١١ - جريدة الأهرام، الرابط:

https://gate.ahram.org.eg/News/٣٠٠٣٩٨١.aspx.

وهو من أقدم الأدوية المسكنة وينتمي لفئة الأدوية غير الستيرويدية المضادة للالتهابات ، ويساعد الأسبرين في تخفيف الآلام ، ولكن في المقابل يمكن أن يسبب الأسبرين مضارًّا كثيرة خاصة عند استخدامه بجرعات كبيرة ، كالإصابة بقرح المعدة أو نزيفها ، وذلك في حالة تناوله لفترة طويلة.

الْمُسَكِّنَات تؤثر على حاسة السمع وصحة المعدة والكلى :

غالبًا ما تُستخدم الْمُسَكِّنَات ومنها : الأسبرين بجرعات صغيرة نسبيًّا للأشخاص المعرضين للإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية ؛ لأنه يقلل من تجلط الدم ، ولكنه – أيضًا – قد يسبب نزيفًا في الدماغ ؛ ولذلك يجب المتابعة مع الطبيب ، وقد يؤثر استخدام الأسبرين لفترات طويلة على الأذن وحاسة السمع ، كما أن مضادات الالتهاب غير الستيرويدية يمكن أن تسبب مشكلات المعدة من عسر الهضم البسيط إلى تقرحات المعدة ، وقد يؤدي تناول الكثير من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية إلى تلف الكلى .

مخاطر الإفراط في تناول الْمُسَكِّنَات على حياة الأطفال :

يمكن أن يتسبب الإفراط في تناول الْمُسَكِّنَات ، مثل الأسبرين في مشكلة صحية خطيرة تهدد حياة الأطفال وهو ما يُسمى بمتلازمة راي (Reye'ssyndrome)" ، ونظرًا لارتباط الأسبرين بمتلازمة راي، ينبغي توخي الحذر عند إعطائه

للأطفال أو المراهقين لعلاج الحمى أو الألم، فعلى الرغم من التصريح باستخدام الأسبرين للأطفال الأكبر من ثلاث سنوات ؛ يُحظر إعطاؤه للأطفال والمراهقين أثناء فترة التعافي من جدري الماء أو الأعراض الشبيهة بأعراض الإنفلونزا .

كما تستخدم أدوية هذه المجموعة بشكل شائع لتخفيف أعراض التهاب المفاصل ، والحمى ، وأعراض الدورة الشهرية ، وأنواع أخرى من الألم ، أما الآثار الأكثر ضررًا فتظهر في صورة إسهال ، غثيان ، قيء ، عسر الهضم ، وكذلك آلام البطن العلوية والانتفاخ ، كما يؤدي استخدامها إلى الإصابة بالدوار ، واحتباس السوائل في الجسم ، وارتفاع ضغط الدم ، والتهاب المعدة، وتمتد الإصابة إلى ظهور تقرحات في الجهاز الهضمي ، مع تفاقم أعراض الربو ، وتغير لون البراز إلى الأسود ، وحدوث القيء الدموي في حالات نزيف الجهاز الهضمي .

الْمُسَكِّنَات تضر بخصوبة النساء :

يؤكد استشاريو النساء والتوليد ، أنه من الممكن أن يؤدي الاستخدام طويل المدى لبعض أنواع المسكنات إلى انخفاض الخصوبة لدى بعض النساء ، ولكن غالبًا ما تتوقف هذه المشكلة بعد فترة وجيزة من توقف العلاج ، ويُعد هذا أحد أبرز أضرار الإفراط في تناول بعض المسكنات .

مخاطر مُسَكِّنَات (الأسيتامينوفين)

يُعد من أهم مخاطر تناول مُسَكِّنَات (الأسيتامينوفين) حدوث حساسية حادة شديدة ؛ حيث تظهر بعض العلامات لهذه المسكنات في صورة صعوبة في التنفس أو البلع ، مع تورم الوجه أو الشفتين أو الحلق أو اللسان ، يصحب ذلك حدوث قشعريرة في الجسم ، مع الحاجة للحكة الشديدة مما يؤدي إلى تقشر الجلد أو تقرحه .

كما يمكن أن يحدث التسمم بالأسيتامينوفين عند الإكثار من تناوله ؛ حيث إن الكبد يقوم بمعالجته وتحويله إلى مادة مختلفة يمكن أن تتلف الكبد ، ومن أعراضه اصفرار الجلد والعينين أو ما يعرف باليرقان ، مع حدوث ألم في الجزء العلوي من البطن والغثيان وارتفاع السيولة بالدم والنزيف أحيانًا .

وأخيرًا فالمسكنات سلاح ذو حدين تخفف الآلام وتعالج الالتهابات ، ولكن الإفراط في استخدامها له العديد من الأضرار ، ويفضل عدم استخدامها إلا بوصفة طبية.

المضاد الحيوي

تعريف المضاد الحيوي :

المضادات الحيوية : هي أدوية تستعمل لعلاج العدوى البكتيرية وعلاجها ، وتحدث مقاومة المضادات الحيوية عندما تغير البكتيريا نفسها استجابة للإفراط في استعمال المضادات[١٢] .

المضاد الحيوي (بالإنجليزية: Antibiotic) ، هو مادة يتم إنتاجها إما من خلال استخدام الميكروبات مثل : البكتيريا المنتجة للبنسلين ، أو يتم استخلاصها من النباتات ، أو يتم إنتاجها صناعيًّا بشكل كامل ، وتستخدم لمنع نمو الميكروبات ، أو تبطئ نموها وتكاثرها أو قتلها.

وتعرف المضادات الحيوية بالمضادات البكتيرية ، لأنها تستخدم لعلاج الأمراض التي تسببها الأنواع المختلفة من البكتيريا ، ولكن لا تستخدم المضادات الحيوية لعلاج الأمراض التي تنشأ عن العدوى الفيروسية مثل: الإنفلونزا ، ونزلات البرد .

---

١٢ - موقع منظمة الصحة العالمية ، الرابط :
https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/antibiotic-resistance

كيفية اختيار المضادات الحيوية:

تقسم المضادات الحيوية إلى عدة أنواع ؛ حيث يعمل كل نوع منها على قتل البكتيريا بآلية مختلفة عن الأنواع الأخرى ، لذا فلا يستخدم نوع واحد من المضادات الحيوية لقتل جميع أنواع البكتيريا .

يعتمد اختيار المضاد الحيوي على العديد من العوامل ، ومنها : نوع البكتيريا المسببة للعدوى ، والمنطقة المصابة ، ومقاومة البكتيريا للمضادات الحيوية ، بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى التي يأخذها الطبيب بعين الاعتبار قبل وصف المضاد الحيوي.

متى يكون تناول المضاد الحيوي ضرورياً ؟

يُعتبر اكتشاف المضادات الحيوية واحدًا من أهم الاكتشافات في تاريخ الطب الحديث ، فقد سمح بالقضاء على الكثير من الأمراض المعدية الخطيرة ، ومنع انتشار الكثير من الأمراض ، وكذلك التقليل من مضاعفات العديد من الأمراض وخطورتها .

ولكن بدأت بعض المضادات الحيوية تفقد فعاليتها ، وبالمقابل أصبحت أنواع كثيرة من الجراثيم أقوى وأكثر مقاومة للعلاج ، وذلك بسبب الاستعمال غير الصحيح أو المفرط للمضادات الحيوية .

يعتقد الطب اليوم أنّ مشكلة مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية هي واحدة من أكثر المشاكل خطورة في العالم ، والتي نجمت أساسًا عن استعمالها بصورة غير ملائمة .

يكون تناول المضاد الحيوي ضروريًّا في حالات الالتهابات البكتيرية مثل: التهاب السحايا البكتيري ، والتهابات ما بعد العمليات الجراحية ، وغيرها ، لكن في الحالات التي يكون فيها المرض فيروسيًّا ؛ يصبح تناول المضاد الحيوي غير فعَّال ، ولا يمكن تمييز المرض الفيروسي بالفحص السريري وحده .

أعراض تدل على الحاجة إلى المضاد الحيوي[١٣] :

- يجب العلاج بالمضادات الحيوية في حال وجود دليل مخبري أو سريري على إنتان بكتيري ، والإنتان حالة مَرَضية خطيرة تنتج عن عدم قدرة مناعة الجسم على مكافحة الميكروب ، مما يسبب عدم أداء الأعضاء لوظائفها كما ينبغي ، وقد يتفاقم الإنتان فيصير صدمة إنتانية .

---

١٣ - الموقع الطبي ، طبيبك معك أينما كنت، الرابط:
https://altibbi.com/%D%٨٥%٩D%٨٢%٩D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨A%٧D%٨AA-%D%٨B%٧D%٨A%٨D٨%٩A%D%٨A٩/%D%٨B%٩D%٨٤%٩D٨٥%٩-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨B%٥D٨%٩A%D%٨AF%D%٨٤%٩D%٨A٩/%D%٨٥%٩D%٨AA%D٨٩%٩-%D%٨B%٩D%٨٤%٩D٨%٩A%D٨٣%٩-%D%٨A%٧D%٨AE%D%٨B٠-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨٥%٩D%٨B%٦D%٨A%٧D%٨AF-%D%٨A%٧D%٨٤%٩D%٨AD%D٨%٩A%D%٨٨%٩D٨%٩A-٤١٥٤

- التهاب الجيوب الأنفية ، وجود التهاب مزمن ، أو وجود ترفع حروري مترافق مع مفرزات سميكة خضراء يُشير إلى التهاب جرثومي بالجيوب الأنفية يجب علاجه بمضاد حيوي.

- التهاب الأذن الوسطى ، يجب العلاج بالمضادات الحيوية عند الرُّضَّعِ في جميع حالات الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى ، بينما يجب ذلك عند الأطفال الأكبر سنًا إذا كانت الأعراض شديدة ، ويمكن تأجيل استخدام المضادات الحيوية لبضعة أيام في الحالات الخفيفة .
- التهاب العين ، يجب البدء بالمضادات الحيوية في حال استمرار الأعراض لأكثر من أسبوع ، أو في حال وجود مفرزات سميكة من العين .

- التهاب المجاري البولية ، يحدّد الفحص المخبري الحاجة إلى المضادات الحيوية في حال التهاب المجاري البولية ، كما يحدّد الزرع الجرثومي المخبري نوع تلك المضادات الحيوية .
- التهاب الجلد ، يجب استعمال المضادات الحيوية في حال وجود أي دلالة على إنتان مثل: وجود إفرازات صفراء بسبب التهاب الجلد ، أو وجود خراج ، أو احمرار جلدي وتورم ، أو ارتفاع في درجة الحرارة .

- الجروح ، بما فيها جروح العمليات الجراحية ؛ يجب إعطاء المضادات الحيوية في حالة وجود جرح ، أو في حال إجراء العملية بجزء تعيش فيه الجراثيم مثل الأمعاء ، أو في حال وجود علامات التهابية مكان الجرح . وفي الأخير يمكن إعطاء المضادات الحيوية في حال الشك بوجود أي عدوى عند الأشخاص ضعيفي المناعة ، مثل : مرضى السرطان.

مخاطر الإسراف في استخدام المضادات الحيوية

المضادات الحيوية عقاقير قوية مصممة لمقاومة البكتيريا السيئة في الجسم ، لكنها لا تميز في طريقة عملها بين البكتيريا الضارة والنافعة ، فهي تؤثر على جميع أنواع البكتيريا في الجسم سواء كانت نافعة أو ضارة لهذا السبب تؤثر المضادات الحيوية على البكتيريا الجيدة التي تعيش في الأمعاء[١٤]، كما أن الإفراط في تناول المضادات الحيوية بشكل عشوائي – دون استشارة الطبيب المختص – يساعد على وجود أنوع من البكتيريا ، يقاوم تأثير المضادات الحيوية ، ويفقدها فاعليتها ، مما يصعب معه علاج أبسط أنواع العدوى ، وبالتالي تزداد فرص الإصابة

١٤ - موقع المرسال، الرابط:

https://www.almrsal.com/post/١١١٤١١٧

بالعديد من المشكلات الصحية ، التي قد تصل إلى حد الوفاة ، ويجب العلم أن المضادات الحيوية، أدوية تعالج العدوى البكتيرية ، ولا تعالج العدوى التي تسببها الفيروسات ، ومن هنا يتضح عدم شعور مريض نزلات البرد والإنفلونزا بالتحسن عند تناولها ، كما تتسبب بعض أنواع المضادات الحيوية في القضاء على البكتيريا الجيدة الموجودة في الأمعاء ، فيصبح الجهاز الهضمي أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، وتعد المضادات الحيوية من الأدوية المحظورة على المرأة الحامل إلا للضرورة القصوى ، خاصةً في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، لأن المواد الفعالة بهذه الأدوية قد تصل إلى الجنين عن طريق المشيمة ، ما يعرضه لمخاطر جسيمة ، أبرزها العيوب الْخِلْقِيّة ، كما يُحْظَرُ تناول المضادات الحيوية بشكل عشوائي بعد الولادة ؛ لأنها قد تفرز في لبن الأم ، وتصل من خلال الرضاعة للطفل .

الآثار الجانبية الشائعة للمضادات الحيوية

تشتمل الآثار الجانبية الشائعة للمضادات الحيوية على ما يلي:

- الإسهال.
- الشعور بالتعب.
- الالتهابات الفطرية في الفم ، والجهاز الهضمي ، والمهبل.

الآثار الجانبية النادرة للمضادات الحيوية

للمضادات الحيوية آثار جانبية نادرة ، تشتمل على ما يلي:

- حصى الكلى خاصة "السلفوناميد".
- تخثر الدم عند تناول "السيفالوسبورين".
- الحساسية من التعرض لأشعة الشمس عند تناول "التتراسكلين".
- اضطرابات الدم عند تناول "تريمثوبريم".
- الصمم عند تناول "الاريثروميسين" و"الأمينوغليكوسيد".

وفي حالات نادرة عند بعض المرضى ، وخاصة كبار السن ، قد يعانون من التهاب الأمعاء والتهاب القولون ، والتي يمكن أن تؤدي إلى إسهال دموي ، خاصة مع الإفراط في تناول أدوية "الكليندامايسين" ، و "البنسلين" ، و"سيفالوسبورين" ، "اريثروميسين".

البدائل الآمنة للمضادات الحيوية

للمضادات الحيوية بدائل طبيعية نجدها في بعض الأغذية كالثوم ؛ إذ يمنع تكاثر البكتيريا وذلك بفضل "الكبريت" ، ومادة "الأليسين" التي يظهر تأثيرها عند تقطيع الثوم وهرسه ، إلا أن مادة "الأليسين" تفقد مفعولها لدى تسخين الثوم.

ويعتبر زيت الخردل من البدائل الطبيعية للمضادات الحيوية ، ويوجد هذا الزيت العطري النفاذ في الفجل ، ونبات أبو خنجر ، والخردل ، ويمنع زيت الخردل نمو البكتيريا في الجهاز التنفسي والأمعاء ، وهو مفيد جدًّا في حالات العدوى الالتهابية .

ويُعد العسل – أيضًا – من البدائل الطبيعية للمضادات الحيوية ، إذ يفرغ النحل إنزيمات في العسل لإبقائه خاليًا من الجراثيم ، وبذلك تنشأ مادة بيروكسيد الهيدروجين ، التي لها خصائص مضادة للجراثيم ، إضافة إلى مادة "الميثيل غليوكسال" ، وهي مركب سكري يكافح البكتيريا بفعالية .

كما أن إضافة أوراق الغار إلى اللحوم يؤدي إلى تحويل الدهون الثلاثية إلى دهون أحادية ، وقد أثبتت دراسات علمية مؤخرًا أن لورق الغار فوائد جمة فهي تساعد على التخلص من الكثير من المشاكل الصحية والأمراض الخطرة ، فمن فوائد ورق الغار أنه يُعالج اضطرابات الجهاز الهضمي ؛ حيث يساعد في التخلص من الانتفاخات ، وحرقة المعدة ، والحموضة ، والإمساك، وينظم حركة الأمعاء عن

طريق شربه ساخنًا ، ويخفض مستوى سكر الدم ، وأيضًا يُعد ورق الغار مضادًّا للأكسدة ، حيث يمكّن الجسم من إنتاج "الأنسولين" ، ويخلصه من الدهون الثلاثية فهو يقضي على الكوليسترول الضار ، كما أنه مفيد جدًّا في علاج نزلات البرد والسعال الشديد؛ لأنه غني جدًّا بفيتامين "سي" ، كذلك يحمي القلب من التعرض للنوبات القلبية ، ويحمى من السكتات الدماغية لاحتوائه على مركبات خاصة بحماية القلب والأوعية الدموية ، كما أنه غني بالأحماض مثل : حامض "الكافيك" و"كيرسيتين" و"الايجونول" ومادة "بارثينوليدى" ، وهي مواد تمنع تكوّن الخلايا السرطانية في الجسم .

الفهرس

م	الموضوع	الصفحة
١.	مقدمة.	٢
٢.	المُسَكِّن.	٤
٣.	تعريف المُسَكِّن.	٤
٤.	الفرق بين المسكن والمخدر.	٥
٥.	مخاطر الإسراف في استخدام المسكنات.	٦
٦.	سبل التقليل من مخاطر وأضرار مسكنات الألم وسُبل الوقاية منها.	٨
٧.	أضرار الإفراط في تناول الأسبرين.	٨
٨.	المسكنات تؤثر على حاسة السمع.	٩
٩.	مخاطر الإفراط في تناول المسكنات على حياة الأطفال.	٩
١٠.	المسكنات تضر بخصوبة النساء.	١٠
١١.	مخاطر مُسَكِّنَات (الأسيتامينوفين).	١١
١٢.	المضاد الحيوي.	١٢
١٣.	تعريف المضاد الحيوي.	١٢
١٤.	كيفية اختيار المضادات الحيوية.	١٣
١٥.	متى يكون تناول المضاد الحيوي ضروريًّا ؟	١٣
١٦.	أعراض تدل على الحاجة إلى المضاد الحيوي.	١٤
١٧.	مخاطر الإسراف في استخدام المضادات الحيوية.	١٦
١٨.	الآثار الجانبية الشائعة للمضادات الحيوية.	١٧
١٩.	الآثار الجانبية النادرة للمضادات الحيوية.	١٨

م	الموضوع	الصفحة
٢٠.	البدائل الآمنة للمضادات الحيوية.	١٨
٢١.	الفهرس.	٢٢