



# الخرافات الصحية

العشرة الأكثر شيوعاً لدينا

+ نصائح حول كيفية العناية بنفسك



# المضادات الحيوية ليست دواء ضد نزلة البرد



يؤدي موسم البرد إلى إصابة الكثيرين بالسعال وسيلان الأنف والحمى. ومن الشائع أيضًا أن يصاب المرء بمشاكل في الجيوب الأنفية أو الأذنين أو الحلق. ويعتقد واحد من بين خمسة سويديين أن المضادات الحيوية تساعد على الشفاء من نزلة البرد.

والحقيقة هي أن نزلة البرد سببها عدو فيروسي، وهي لا تعالج بالمضادات الحيوية. والواقع أنه حتى الالتهابات الجرثومية الخفيفة تعالج دون استعمال المضادات الحيوية. ولذا ينبغي عليك أن تجنب الخرافات وأن تتبع، بدلاً من ذلك، النصائح الأساسية الثلاث التالية: الراحة والدفء والسوائل.

## الاستعمال المتظم لمعجون الأسنان المحتوي على الفلورايد ليس مضرًا

تقول إحدى الشائعات المنتشرة إن للفلورايد تأثيراً مضرًا على الدماغ، خاصة لدى الأطفال. إن الاستعمال الزائد للفلورايد ليس جيداً، فهناك مخاطر من أن يؤدي إلى التسمم بالفلور الذي يسبب بدوره ظهور بقع على الأسنان. وهناك أيضاً مؤشرات في الولايات المتحدة تفيد بأن تناول الأطفال لقدر كبير من الفلورايد، من خلال شرب الماء المزود بالفلورايد، قد يؤثر على نمو الدماغ لديهم. إلا أن الماء الذي يحتوي على الفلورايد المضاف يوجد في بعض الولايات الأمريكية، لكنه غير موجود في السويد. وينبغي التأكيد على أن هذه المخاطر مرتبطة بتناول كميات عالية جدًا من الفلورايد، وهو ما لا ينبغي أن يحدث عند تنظيف الأسنان باستعمال معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد.

من شأن الفلورايد أن يقوى الأسنان ويعصيها ضد التسوس. ويعتبر الفلورايد مفيداً لنا ولأطفالنا أيضاً، وهو ضروري لتنمية مينا الأسنان (الطبقة الخارجية). كما أنه فعال في الحد من التسوس ويساعد على حماية الوسط المحيط بالأسنان، إلا أن استعماله بمستويات مرتفعة ليس صحيًا للأطفال. ولذلك تتوفر في الأسواق معاجين أسنان ملائمة للأطفال، تحتوي على نسبة قليلة من الفلورايد.

إن تنظيف الأسنان باستعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد هو الذي يساهم بالقدر الأكبر في الحد من مشكلة التسوس في السويد. ولذلك ننصح الجميع، أطفالاً وراشدين، باستعمال معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد.



# أوراق الشاي ليست علاجاً لمشاكل العينين

تفيد إحدى نصائح التجميل أن وضع أكياس الشاي الباردة على العينين يساعد على التخفيف من تورم العين واحمرارها. وتقول بعض المصادر المكتوبة إن هذا الحل يفيد في علاج التهابات العين.

إن أسباب التهاب العين، غالباً ما يزول التهاب ذاتياً. إذا سبب القبح لزوجة أو التصاقات في العين صباحاً، فيمكنك غسلها وتنظيفها باستعمال قطعة قطن مبللة بماء عادي، أو بمحلول خاص لغسل العيون، كغسول العيون من Apoteket. ويتوفر أيضاً من Apoteket مراهم عينية يمكنك استعمالها، ولا يتطلب شراؤها وصفة طبيب. وإن لم يختفي التهاب بعد 3 إلى 4 أيام، فإننا ننصحك بالاتصال بدائرة الرعاية الصحية.



## استعمال الثوم في الأذن لا يعالج التهابات الأذن

قد يكون التهاب الأذنين شاقاً على الأطفال والراشدين. هل سمعت بالنصيحة التي تدعو لوضع قطعة ثوم في الأذن الخارجية لمقاومة التهاب؟ ينبغي عليك الحذر من ذلك. فهناك مخاطر بأن تؤدي قطعة الثوم إلى التهيج وتفاقم الأعراض.

غالباً ما يحصل الشفاء من التهاب الأذن ذاتياً. يمكنك التخفيف من الأعراض باستعمال عقار مسكن لا يتطلب شراؤه وصفة طبيب؛ ووضع وسادة إضافية تحت الرأس في الليل لتخفيف الضغط. قم باستعمال بخاخ الأنف إن كنت تشعر بصعوبة في التنفس بسبب التورم.

اتصل بطبيبك إن لم تخف الأعراض في غضون يوم واحد، فقد يتطلب علاج التهاب الأذنين مضادات حيوية أحياناً.



# الدفء أفضل من الملفوف الأبيض في حمالة الصدر

قد يسبب احتقان الحليب في الثدي آلامًا شديدة ويشعرك بتوعك شديد.

ومن النصائح المعتادة، سواء من قبل الأمهات أو المقربين، أن توضع ورقة كاملة من الملفوف الأبيض في حمالة الصدر. يقال أن ذلك "يطرد الشر" من الثدي المصاب بالألم. فهل هذا صحيح؟ لا، ليس كذلك. إن كان للملفووف تأثير ما، فقد يحدث فقط لأن ورقه يمنحك بعض الدفء للثدي. إلا أن هناك طرقًا أفضل للحلولة دون احتقان الثدي، كالاستحمام بالماء الدافئ قبل الرضاعة، أو استخدام منشفة دافئة.

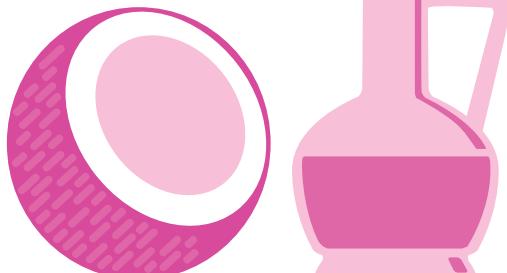
إن تعرضت لاحتقان الحليب في الثدي فمن الأفضل أن تستمري بالإرضاع إن كان ذلك ممكناً. ويجد أن تجعلي الرضيع يمتص الحليب أكثر من المعتاد. ويجد كذلك أن تستعملي حمالة صدر فضفاضة لا تضغط على غدد الحليب وقنوات الحليب. وإن واجهت مصاعب كبيرة بسبب احتقان الحليب، أو واجهت صعوبة ومشقة أثناء الإرضاع، يمكنك الحصول على المساعدة والنصائح من عيادة مختصة بالرضاعة الطبيعية أو مركز رعاية الأمومة والأطفال.



# مستحضر الوقاية من الشمس والاستظلال أفضل من زيت جوز الهند

لا توجد أدلة موثوقة على أن زيت جوز الهند، أو زيت الزيتون، أو أي زيت آخر يحمي من الأشعة فوق البنفسجية بدرجة كافية عند التعرض للشمس والاستلقاء على الشاطئ. قم بدلاً من ذلك بوقاية نفسك بطريقة صحية في المرة التالية التي تتعرض فيها للشمس، إما بالاستظلال، أو بارتداء الثياب المناسبة، أو باستعمال مستحضر الوقاية من الشمس.

تمحنا الشمس فوائد عديدة. فنحن نحصل منها على الدفء وفيتامين د، وهو ما نحتاجه دوماً. إلا أنه يكفينا التعرض لشمس الصيف لمدة 15 إلى 30 دقيقة ل الحصول على قدرٍ كافٍ من فيتامين د. يمكن كثير من الناس لفتراتٍ أطول من ذلك بكثير



تحت أشعة الشمس، وهو بذلك يعرضون أنفسهم لمخاطر حرارة الشمس. تجنب التعرض لحرارة الشمس، فمن شأنها أن تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد.

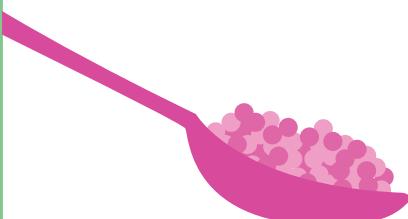
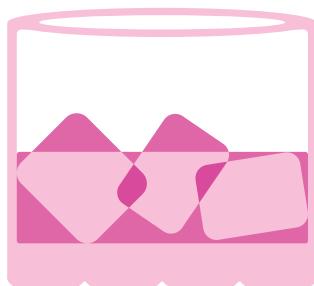
والطريقة الأمثل لحماية نفسك ضد أشعة الشمس الضارة هي الاستظلال وارتداء الثياب المناسبة. وننصح باستخدام المستحضرات التي تحتوي على نسبة عالية من عوامل الحماية ضد الشمس، حين تتمكن تحت أشعة الشمس. ويجب أن تتجنب المكوث تحت الشمس مباشرة بين الساعة 11 صباحاً وال الساعة 3 عصراً، لأن أشعة الشمس تكون على أشدها في هذه الفترة. وبما أن الثلاج والماء يعكسان أشعة الشمس، فمن المهم أن تكون حذراً أيضاً عند تواجدك في البحيرات أو عند قضاء عطلة في أماكن التزلج.

## لا يوجد أدلة تثبت أن الفلفل الأبيض والويسكي يقيان من التهاب المعدة والأمعاء

عند الإصابة بإنفلونزا المعدة، يتلقى العديد من الأشخاص نصائح حول العلاج أو الوقاية من ذلك عبر تناول الحبوب الكاملة من الفلفل الأبيض. وهذا يرجع، على الأرجح، إلى القول المأثور "لا يطرد الشر إلا بالشر". ولكن لا يوجد دليل علمي يثبت أن هذا العلاج الشعبي ناجح.

وينصح آخرون بأخذ جرعة من مشروب كحولي لعلاج التسمم الغذائي، إلا أن هذا أيضاً ليس صحيحاً. فمن شأن الكحول أن يستهلك الطاقة من الجسم.

إن كنت ترغب بتجنب المرض، فأفضل طريقة لذلك هي المحافظة على النظافة وغسل اليدين بعناية بالصابون والماء. إن أصبحت بمرض في المعدة، فمن الضروري أن تتناول الكثير من السوائل والملح، كالمحاليل المتوفرة من Apoteket مثلاً.



## لا، البثور لا تختفي باستخدام معجون الأسنان

قد تسبب البثور أو حب الشباب الضيق والانزعاج. وقد تلقى العديد من الناس سابقاً نصائح بتدليلك البثور بمعجون الأسنان لكي تجف وتنزول. إلا أنه لا توجد أدلة تثبت فعالية ذلك، بل قد يؤدي هذا الأمر إلى تفاقم تهيج الجلد. يعتبر حب الشباب والبثور أموراً شائعة وهي غير مؤذية، حيث إن ذلك ناجم عن الغدد الدهنية المتلتهبة، والتي تظهر على شكل طفح جلدي على الوجه أو الصدر أو الظهر.

إن كان لديك حب الشباب فلن يساعدك القيام بغسله كثيراً، بل قم بدللاً من ذلك باستخدام غسول منظف للوجه خاص للبشرة الدهنية والبثور، صباحاً ومساءً. إن كنت تواجه صعوبة في ذلك، فياستطاعتك أيضاً أن تجرب المحلول أو الجل الخاص بعلاج حب الشباب وهو يحتوي على حمض الصفاصاف (الساليسيليك)، وهو يساعد على عدم انغلاق الغدد الدهنية بسهولة.

وفي حال لم يؤد المحلول أو الجل إلى نتيجة، فهناك أدوية متوفرة من Apoteket، وهي لا تحتاج إلى وصفة طبيب. أما إن كنت تعاني من مشاكل جدية بخصوص حب الشباب، في يمكنك طلب المساعدة من طبيبك لكي تحصل على الوصفة الطيبة.



## جرعة واحدة من مشروب الكحول لا تعالج نزلة البرد

تقول إحدى الخرافات الشائعة إن قدحاً صغيراً من الويسيكي، أو من مشروب كحولي آخر، يمكن أن يزيل أو يخفف من الألم أو الأعراض. والحقيقة هي أن الكحول، على العكس من ذلك، يستترن من الجسم الطاقة التي تحتاجها لكي تتعافى.



يمكنك الحصول من Apoteket على نصائح عن الطريقة الأمثل لعلاج نزلة البرد. إن كان لديك إفرازات أنفية كثيفة فيجب تنظيفه بمحلول ملحي. وهو ما يمكنك تحضيره بنفسك، أو شراؤه جاهزاً كعبوة بخاخ. كما تستطيع الاستعاضة عن ذلك باستعمال بخاخ الأنف المضاد للاحتقان، وهو يحد من تورم الأنفية المخاطية ويسهل التنفس. وإن أصبحت بحمى فقد تحتاج لدواء مخفض للحرارة دون وصفة طيبة.

وإن شعرت بألم في الحلق فمن المقيد أيضاً أن تشرب شيئاً دافئاً أو بارداً. كما توفر أيضاً أفراد للحلق ذات تأثير مخدر للألم.

وغالباً ما تزول نزلة البرد ذاتياً، لكن قد تجمر عنها مضاعفات كالتهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الأذن وهذه تحتاج إلى علاج.

## ليس هناك ارتباط بين اللقاح والتوحد

نشرت عام 1998 دراسة تظهر أن اللقاح قد يؤدي إلى التوحد. وقد سبب ذلك قلقاً لدى الكثيرين من القيام بتلقيح أبنائهم بلقاحات أمراض الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)، خوفاً من يصابوا بأمراض أخرى.

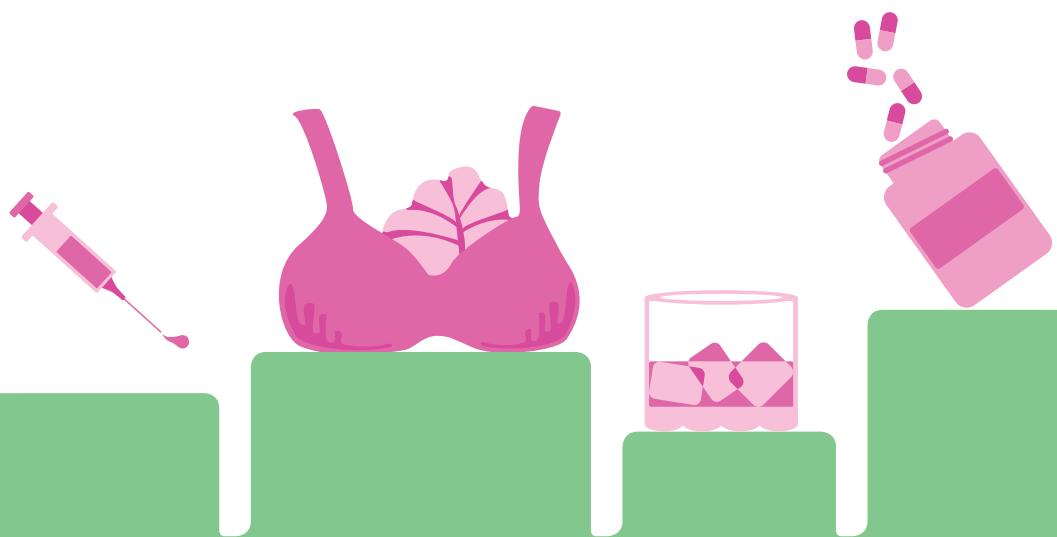
إلا أن أندرو ويكتيلد، وهو الشخص الذي أعد الدراسة، لم يكن نزيهاً وتلاعب بالنتائج الواردة في تقرير البحث، وهو ما أدى إلى سحب الدراسة من التداول. وقد نشرت بعد ذلك العديد من الدراسات التي ثبت عدم وجود ارتباط بين مرض التوحد واللقاحات التي تمت دراستها.

وتتصح الجميع بأن يتزموا باللقاحات التي توصي بها دائرة الصحة العامة. فعندما يتلقى المرأة اللقاح يتم إدخال عامل مُمرض مُضاعف أو ميت إلى الجسم. وبهذه الطريقة ينتج جهاز المناعة الأجسام المضادة التي تقي من الأمراض. وفي المرة التالية التي يتعرض فيها الجسم للعدوى يمكن الجسم من الدفاع عن نفسه بسرعة، بحيث لا يصاب بالمرض.



ولا يتعرض معظم الأطفال لردود فعل أو تأثيرات جانبية بسبب اللقاحات. وإذا حدث رد فعل، فغالباً ما يكون احمراراً في موضع إعطاء اللقاح، وقد يحصل بعض التورم أو الشعور بالحرارة أو الألم. وقد تظهر بعض أنواع الحساسية المرتبطة باللقاحات، إلا أنها نادرة جداً.

ويتوفر اللقاح لدى فروع Apoteket في مدينتي ستوكهولم Stockholm و سوندسفال Sundsvall. وذلك مثل اللقاحات ضد الإنفلونزا الموسمية، والتهاب الدماغ المنتقل عبر القراد (TBE)، وأمراض القوباء المنطقية أو الأمراض الشائعة عند السفر للخارج.



 apoteket

هاتف: 0771-450 450  
[apoteket.se](http://apoteket.se)