



apoteket

تقدم

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 أيضاً 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 عدوى فيروسية، وهي لا تعالج بالمضادات الحيوية. والواقع أنه حتى الالتهابات الجرثومية الخفيفة تعالج دون استعمال المضادات الحيوية. ولذا ينبغي عليك أن تتجنب الخرافات وأن تتبع، بدلاً من ذلك، النصائح الأساسية الثلاث التالية: الراحة والدفع والسوائل.

الاستعمال المنتظم 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 جداً من الفلورايد، وهو ما لا ينبغي أن يحدث عند تنظيف الأسنان باستعمال معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد.

من شأن الفلورايد أن يقوي الأسنان ويحميها ضد التسوس. ويعتبر الفلورايد مفيداً لنا ولأطفالنا أيضاً، وهو ضروري لتقوية ميناء الأسنان (الطبقة الخارجية). كما أنه فعال في الحد من التسوس ويساعد على حماية الوسط المحيط بالأسنان، إلا أن استعماله بمستويات مرتفعة ليس صحيحاً 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 الرطبة والباردة على العينين يساعد على التخفيف من تورم العين واحمرارها. وتقول بعض المصادر المكتوبة إن هذا الحل يفيد في علاج التهابات العين.

إن أصبت بالتهاب في العين، فغالباً ما يزول الالتهاب ذاتياً. إذا سبب القيح لزوجة أو التصاقات في العين صباحاً، فيمكنك غسلها وتنظيفها باستعمال قطعة قطن مبللة بماء عادي، أو بمحلول خاص لغسل العين، كغسول العين من Apoteket. ويتوفر أيضاً من Apoteket مراهم عينية يمكنك استعمالها، ولا يتطلب شراؤها وصفة طبيب. وإن لم يختفِ الالتهاب بعد 3 إلى 4 أيام، فإننا ننصحك بالاتصال بدارّة الرعاية الصحية.



استعمال الثوم في الأذن لا يعالج التهابات الأذن

قد يكون التهاب الأذن شاقاً على الأطفال والراشدين. هل سمعت بالنصيحة التي تدعو لوضع قطعة ثوم في الأذن الخارجية لمقاومة الالتهاب؟ 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. قمر باستعمال بخاخ الأنف إن كنت تشعر بصعوبة في التنفس بسبب التورم.

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



الدفء أفضل من الملفوف الأبيض في حمالة الصدر

قد يسبب احتقان الحليب في الثدي آلاماً شديدة ويشعرك بتوسع 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 للملفوف تأثير ما، فقد يحدث فقط لأن ورقه يمنح بعض الدفء للثدي. إلا أن هناك طرقاً أفضل للحيلولة 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. ويحبذ أن تجعلي الرضيع يمتص الحليب أكثر من المعتاد. ويحبذ 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 والنصح من عيادة مختصة بالرضاعة الطبيعية أو مركز رعاية الأمومة والأطفال.



مستحضر الوقاية من الشمس والاستئصال 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. قمر بدلاً من ذلك بوقاية نفسك بطريقة صحيحة في المرة التالية التي تتعرض فيها للشمس، إما بالاستئصال، أو بارتداء الثياب المناسبة، أو باستعمال مستحضر الوقاية من الشمس.

تمنحنا الشمس فوائد عديدة. فنحن نحصل منها على الدفء وفيتامين د، وهو ما نحتاجه دوماً، إلا أنه يكفينا التعرض للشمس الصيف لمدة 15 إلى 30 دقيقة لنحصل على كافي من فيتامين د. يمكث كثير من الناس لفترات أطول من ذلك بكثير



تحت أشعة الشمس، وهم بذلك يعرضون أنفسهم لمخاطر حروق الشمس. تجنب التعرض لحروق الشمس، فمن شأنها أن تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد.

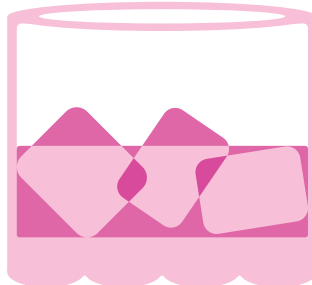
والطريقة الأمثل لحماية نفسك ضد أشعة الشمس الضارة هي الاستئطلال وارتداء الثياب المناسبة. وننصح باستخدام المستحضرات التي تحتوي على نسبة عالية من عوامل الحماية ضد الشمس، حين تمكث تحت أشعة الشمس. ويحبذ أن تتجنب المكوث تحت الشمس مباشرة بين الساعة 11 صباحاً والساعة 3 عصرًا، لأن أشعة الشمس تكون على أشدها في هذه الفترة. وبما أن الثلج والماء يعكسان أشعة الشمس، فمن المهم أن تكون حذرًا 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 ناجع.

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 أصبت 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 والانتعاج. وقد تلقى العديد من الناس سابقاً نصائحاً بتدليك البثور بمعجون الأسنان لكي تجف وتزول. 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 الملتهبة، والتي تظهر على شكل طفح جلدي على الوجه أو الصدر أو الظهر.

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

وفي حال لم يؤدِّ المحلول أو الجِل إلى نتيجة، فهناك أدوية متوفرة من Apoteket، وهي لا تحتاج إلى وصفة طبيب. أما إن كنت تعاني من مشاكل جديّة بخصوص حب الشباب، فيمكنك طلب المساعدة من طبيبك لكي تحصل على الوصفة الطبية.



جرعة واحدة من مشروب الكحول لا تعالج نزلة البرد

تقول إحدى الخرافات الشائعة إن قُدحاً صغيراً من الويسكي، أو من مشروب كحولي آخر، يمكن أن يزيل أو يخفف من الألم أو الأعراض. والحقيقة هي أن الكحول، على العكس من ذلك، يستنزف 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 بخاخة. كما تستطيع الاستعاضة عن ذلك باستعمال بخاخ الأنف المضاد للاحتقان، وهو يحد من تورم الأغشية المخاطية ويسهل التنفس. وإن أصبت بحمى فقد تحتاج لدواء مخفض للحرارة دون وصفة طبية.



وإن شعرت بألم في الحلق فمن المفيد أيضاً أن تشرب شيئاً دافئاً أو بارداً. كما تتوفر أيضاً أقراص للحلق ذات تأثير مخدّر للألم.

وعالماً ما تزول نزلة البرد ذاتياً، لكن قد تنجم 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.

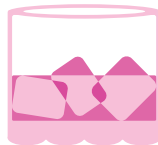
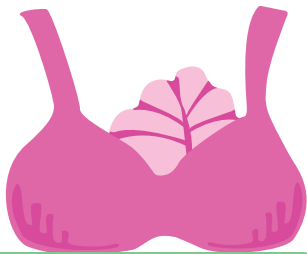
إلا أن أندرو ويكفيلد، وهو الشخص الذي أعد الدراسة، لم يكن نزيهاً وتلاعب بالنتائج الواردة في تقرير البحث، وهو ما أدى إلى سحب الدراسة من التداول. وقد نشرت بعد ذلك العديد من الدراسات التي تثبت عدم وجود ارتباط بين مرض التوحد واللقاحات التي تمت دراستها.

وتصح Apoteket الجميع بأن يلتزموا باللقاحات التي توصي بها دائرة الصحة العامة. فعندما يتلقى المرء اللقاح يتم إدخال عامل مُمرض مُضعف أو ميت إلى الجسم. وبهذه الطريقة ينتج جهاز المناعة الأجسام المضادة التي تقي من الأمراض. وفي المرة التالية التي يتعرض فيها الجسم للعدوى يتمكن 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 ستكهولم Stockholm و سوندسفال Sundsvall. وذلك مثل اللقاحات ضد الانفلونزا الموسمية، والتهاب الدماغ المنتقل عبر القراد (TBE)، وأمراض القوباء المنطقية أو الأمراض الشائعة عند السفر للخارج.





 apoteket

هاتف: 0771-450 450
apoteket.se