

4 عادات خاطئة تبطل مفعول المسكنات



الأربعاء 18 مايو 2016 07:05 م

يلجأ الكثير من الناس إلى للمسكنات لتخفيف بعض الآلام، ولكن في بعض الحالات لا يكون للمسكنات تأثيرًا، اليوم سنتعرف معًا على الأخطاء التي نفعلاها في أسلوب حياتنا اليومي، وتجعل تأثير المسكنات ضعيفًا عند تناولها

من العادات الخاطئة التي تقلل من تأثير المسكنات العادية:

1-تناول كميات كبيرة من الكافيين:

عند دخول الجسم كمية كبيرة من الكافيين يصبح غير قادر على الحياة دونه، فإذا لم يتناول الجرعة الكافية يوميًا، يصاب الإنسان بآلام الصداع المزمن والصداع النصفي، ولا يكون للمسكنات العادية، مثل: البنادول، تأثيرًا على الألم الناتج، عندها يضطر الطبيب لوصف مسكن أقوى، ومن الممكن أيضًا أن يضطر لزيادة جرعة المسكن حتى يهدأ الألم

2-تناول الأدوية بكثرة:

عند الشعور بالمرض، عليك زيارة الطبيب ولا تبادري بأخذ الدواء بمفردك هذه النصيحة هي الأشهر بين الأطباء، فتناول الدواء بدون استشارة الطبيب يمكن أن يسبب كوارث صحية على المدى البعيد فمثلًا، أدوية البرد والزكام تحتوي على مواد منبهة للجهاز العصبي، وعند تناولها بكثرة دون استشارة طبيب عن الجرعات المناسبة، تؤدي إلى إدمانها، فهي تحتوي مواد منبهة يصبح معها الجسم أكثر عرضة للشعور بالألم وأقل استجابة للمسكنات

3-الإكثار من تناول المسكنات القوية:

بعض الأشخاص عند إصابتهم ببعض الصداع يسرعون في تناول مسكن يحتوي على مواد قوية، مثل: "المورفين والميثادون، وغيرها"، فتقل استجابة الجسم للمسكنات العادية، ويصبح في احتياج دائم لهذا النوع من المسكنات القوية ولمزيد من التوضيح، فإن المسكنات يتم تعاطيها لرفع سقف الشعور بالألم، فكلما زادت قوة المسكن يزيد حجم توقعات الجسم عن الطبيعي

4-قلة شرب الماء:

وجد العلماء والباحثون أن تناول ما يقرب من سبعة أكواب ماء يوميًا، يقلل من شعور الجسم بالألم، وبالتالي فإن ما يحتاجه الجسم من المسكنات يكون أقل بكثير وينصح معظم الأطباء من يعانون من الصداع أن يتناولوا كوبًا من الماء بدلًا من تناول حبة مسكن