

خمسة أخطاء تجنبها عند تناول حبوب ضد الصداع



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-01-03

هناك أكثر من 200 نوع معروف لآلام الرأس، لعل أكثرها انتشارا هما صداع التوتر والشقيقة. ويمكن للحبوب أن تخفف من الألم، ولكن هذا يتطلب تجنب بعض الأخطاء، كما يقول الدكتور تشارلي غاول، المتحدث باسم الجمعية الألمانية لآلام الرأس والشقيقة.

كثرة تناول الحبوب

أخذ الحبوب المضادة لآلام الرأس بكثرة يمكن أن يكون له مفعول عكسي وأن يؤدي إلى زيادة حدة هذا الألم وتكراره بكثرة. فينتج عن ذلك ما يسمى "ألم الراس الناجم عن زيادة الجرعة".

ولذلك ينصح المختصون بأن لا تؤخذ هذه الحبوب لأكثر من ثلاثة أيام متوالية، وليس أكثر من عشرة أيام في الشهر، بحسب موقع "تي أونلاين".

أخذ الحبوب بدون وصفة طبية

من تتكرر معاناته مع ألم الرأس، عليه أن يتوجه للطبيب، وذلك لسببين: الأول: تحديد سبب الألم. والثاني: كي يصف له العلاج المناسب وحجم الجرعة وعدد مرات أخذها. وأيضاً وصف أدوية بديلة عند ظهور مضاعفات أو أعراض جانبية. أو أدوية ملائمة للمعدة ولا تسبب الغثيان، لمن هم مصابون بالشقيقة.

الجرعات العالية

عند تجاوز كمية الجرعة المحددة من قبل الطبيب أو وفق ما هو منصوص عليه في النشرة المرفقة مع الدواء، يرتفع احتمال ظهور أعراض جانبية، كالتهابات الأغشية المخاطية، والقروح، والنزيف في المعدة والأمعاء.

أخذ الأدوية على الريق

احذروا أخذ مسكنات الآلام على معدة فارغة إذا كانت لديكم حساسية في المعدة. فالأدوية التي تحتوي مواد أيبوبروفين، نابروكسين، باراسيتامول وغيرها من المسكنات، يجب أن تؤخذ بعد الطعام، إذا كانت لدى المريض معدة حساسة. وإلا يمكن أن تظهر آلام في المعدة، كما ينقل موقع "تي أونلاين".

بالمقابل، فإنه يمكن أخذ التريبتانات بغض النظر عن وجبات الطعام. وهي مجموعة من الأدوية المشتقة من التريبتامين تستخدم لعلاج الصداع النصفي والصداع العنقودي. ولكن مع ذلك يستحسن استشارة الطبيب بخصوصها.

مسكنات الآلام مع قليل من الماء

يجب تناول مسكنات الآلام مع الماء الخالي من الغازات. ومن الأفضل أن يكون الماء بدرجة حرارة الغرفة، وأن تؤخذ منه كمية كبيرة (كأس كبيرة). وهكذا لا تعلق الحبة في المري، وتنحل بسرعة في المعدة، ما يعجل عملية امتصاص المادة الفعالة.





UAE71NEWS