

5 نصائح أساسية لتجنب مخاطر الأدوية الشائعة في الشتاء

10 ديسمبر، 2025



حذر خبراء الصحة من أن الاستخدام الخاطئ لبعض الأدوية الشائعة في فصل الشتاء، بما في ذلك مسكنات الألم مثل الباراسيتامول، قد يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة وغير متوقعة. وأوضحت هيئة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية البريطانية (MHRA) أن حتى المنتجات البسيطة مثل شراب السعال وأدوية نزلات البرد أو الحساسية قد تسبب مشاكل عند استخدامها بشكل خاطئ، خاصة عند مزجها مع الكحول.

وفيما يلي خمس نصائح أساسية لتجنب مخاطر الأدوية الشائعة:

تجنب خلط الأدوية بالكحول: قد يتفاعل الكحول مع العديد من الأدوية المتاحة دون وصفة طبية، مما يزيد من النعاس والدوار ويبطئ ردود الفعل، ويرفع خطر السقوط والحوادث. لذا يجب دائماً قراءة النشرة الداخلية أو استشارة الصيدلي.

الحذر من الإفراط في تناول الباراسيتامول: تحتوي العديد من أدوية البرد والإنفلونزا على الباراسيتامول، والجمع بينها وبين مسكنات أخرى قد يؤدي إلى جرعة زائدة غير مقصودة.

عدم تناول الأدوية منتهية الصلاحية: يجب التخلص من الأدوية القديمة أو المتبقية بطريقة آمنة بعد استشارة الصيدلي.

الالتزام بقراءة النشرة الداخلية: حتى للأدوية المألوفة، إذ قد

تتغير التعليمات، بما في ذلك التحذيرات المتعلقة بتفاعلها مع الكحول.

عدم مشاركة الأدوية الموصوفة: العلاج المناسب لشخص قد يكون ضاراً لآخر، حتى لو كان من أفراد العائلة.