الخليج

منوعات, محطات

26 مارس 2020 03:13 صباحا

علاجات طبيعية منزلية تتغلب على نقص الأدوية

في ظل انتشار فيروس كورونا، لجأ الناس إلى الصيدليات بشكل غير مسبوق، وتزامناً مع نفاد أغلب تلك العلاجات في دول عدة، نشرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية، مجموعة من أفضل الاقتراحات لعلاجات طبيعية منزلية، والقائمة على الأدلة العلمية:

* للأوجاع والآلام: إذا لم تتمكن من شراء مسكنات الألم، ضع قربة ماء ساخن لتخفيف الألم الموضعي للأوجاع العضلية، كما يساعد وضع ثلج ملفوف في منشفة في تخفيف الألم الناتج عن إصابة حادة، مثل الالتواء.

ويعتقد أن «الكافيين» يحسن تخفيف الألم عن طريق زيادة امتصاص الدواء. وإذا لم تتمكن من وضع مسكنات الألم مع الكافيين، اشرب كوباً من القهوة مع مسكن الألم المعتاد.

لتهدئة السعال: إذا كانت أدوية السعال غير متوفرة، يكون العسل بديلاً جيداً لها. ونظرت مراجعة «مؤسسة كوكرين» { لعام 2018 في ست تجارب، وخلصت إلى وجود دليل على أن العسل قد يساعد الأطفال الذين يعانون السعال، على

الرغم من أن العسل لا ينصح به للأطفال دون سن 12 شهراً. ويُعتقد أن العسل له خصائص تعمل ضد البكتيريا، والفيروسات، والالتهابات، وهو مكون في العديد من شراب السعال».

* إزالة شمع الأذنين: يمكن أن تصبح إزالة شمع الأذنين بشكل طبيعي أكثر صعوبة، وهو أمر يمكن أن يحدث بسبب استخدام عيدان القطن، وسماعات الأذن. ويستخدم بعض الناس منتجات سائلة، أو رذاذا يحتوي على أشكال آمنة من بيروكسيد الهيدروجين، الذي يخفف شمع الأذن حتى تتم إزالته بسهولة.

ويقول البروفيسور مارتن بيرتون، مدير «مؤسسة كوكرين»، إذا لم تكن هذه العقاقير متوفرة، فإن «الماء، أو زيت الزيتون سيعملان بالطريقة نفسها»، حيث يمكن وضع بضع القطرات في أذنك أثناء الاستلقاء.

* علاج التهاب الحلق: يحدث التهاب الحلق عادة بسبب الالتهابات الفيروسية، أو البكتيرية، وهناك بخاخات لا تستلزم وصفة طبية، وغسول فم واستحلاب للمساعدة على تخفيف الانزعاج. وتتحسن معظم آلام الحلق من تلقاء نفسها في غضون سبعة أيام، ولكن إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى شيء لتهدئة الألم، ولا تتوفر هذه الخيارات التي لا تستلزم وصفة طبية، فإنه يمكن الغرغرة بمحلول من الماء المالح.

ويقول صيدلي من إيستلي في هامبشاير: «الملح هو مطهر طبيعي: ضع ملعقتين صغيرتين في 400 مل من الماء، وغرغر به، لكن لا تبتلعه». كما توصي هيئة الخدمات الصحية البريطانية بامتصاص مكعبات الثلج، حيث يعتقد أن الثلج يقلل الالتهاب والألم.

* تخفيف الحكة بالجلد: في حال عدم توفر كريم الترطيب، أو الستيرويد المعتاد في معالجة حالات الجلد الجاف، والحكة، والحساسية الشائعة، توصي د. جاستين هيكستال، استشارية الأمراض الجلدية في ساسيكس، بإضافة الشوفان إلى حمامك. وتقول: «الشوفان له تأثير مضاد للالتهابات، وسيهدئ بشرتك، ويرطبها. ضع كوباً من الشوفان في كيس من القماش، واربطه، وضعه في ماء الاستحمام، ويمكنك إضافة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى حمامك، والتي لها تأثير مهدئ، وتنعيم مماثل على الجلد».

* تخفيف الصداع النصفي: يمكن علاج آلام الصداع النصفي باستخدام مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسبرين، أو الأيبوبروفين، أو الباراسيتامول، ويقول الدكتور فايز أحمد، استشاري الأعصاب في مستشفى هال الملك: «أفضل شيء تفعله هو البقاء في غرفة مظلمة وتناول مشروب من الحليب الساخن، لأن له تأثيراً مهدئاً». وتابع: «قد يساعد أيضاً تطبيق جل الصبار على الوجه، حيث إن رائحة الصبار لها تأثير مرخّ للعضلات، ما قد يخفف التوتر الذي يساهم في الصداع النصفي».

* الحروق الطفيفة: تقول د. هيكستال: «بعد تبريد الحرق تحت الماء الجاري البارد، اقطع ورقة صبار واضغط الهلام بداخلها على الإصابة، ثم قم بتغطيتها، فالصبار مهدئ، وله تأثير مضاد للالتهابات، ويسرع الشفاء».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©