سلامات

@yayshamsaldeen
د.يوسف أحمد شمس الدين

صيدليتك المنزلية

تعتبر الصيدلية المنزلية من أول خطوط العلاج، وهي تعتبر كذلك وسيلة لتقليل الضغط على المستشفيات والمراكز الصحية، وهذا بدوره يجعل تلك المراكز توفر الخدمات الصحية بشكل افضل نتيجة لتقليل ضغط المراجعات، وتوفر على المريض عناء زيارته للمركز الصحي في حالات سهلة العلاج بالأدوية المنزلية، وعلى النحو الآخر يعتبر العلاج المنزلي مصدرا للمشاكل الصحية وللضغط على المراكز الصحية في حالة استخدام الأدوية بالشكل الخاطئ الذي ينتج عنه مضاعفات خطيرة تحتاج التدخل الطبي.

هذا بدوره يجعل الاهتمام بالصيدلية المنزلية ومحتوياتها أمرا مهما لكل منزل، وتنصح دراسة صيدلانية نشرت في العام 2012 من صربيا بأن يكون هناك مكان واحد للأدوية بحيث يعرف الأشخاص ما لديهم من أدوية وجردها بسهولة.

أود ان أسرد لكم أهم الأدوية الموصى بتواجدها في كل صيدلية منزلية:

1 ـ باراسيتامول (اسيتامينوفين): وهو المتعارف عليه بين العامة بمسمى البانادول، هذا الدواء يستخدم لتخفيض الحرارة، وتسكين الآلام وهو متوافر على شكل حبوب أو شراب للبالغين والكبار.

2 ـ مضادات الالتهابات المسكنة: مثل البروفين والفولتارين وهي تستخدم كذلك لتخفيض الحرارة، تسكين الآلام وتقليل الالتهابات، يوصى بأخذها مع/ بعد الطعام، وينصح بتجنبها في حالات الربو وقرحة المعدة.

3 ـ مضادات الهيستامين: ويعتبر زيرتك أشهر مثال لها، وهي تستخدم في حالات الحساسية والرشح، ولكن يجب التوضيح أن منها ما يسبب النعاس لذلك ينصح بتناولها مساء أو عدم قيادة السيارة بعد تناولها، إن كنت تعاني من حساسية او رشح يتعارض مع حياتك اليومية الصباحية، فبإمكانك طلب مضادات الحساسية غير المسببة للنعاس.

4 ـ مضادات الحموضة: وهي تستخدم لعلاج ارتجاع الحمض في المريء أو ما يسمى بـ «الحارج» في الكويت.

5 ـ أدوية الإمساك والإسهال بالإضافة إلى الأملاح التعويضية التي تستخدم لتعويض فقدان السوائل جراء الإسهال/القيء.

6 ـ كريمات الكورتيزون أو مشتقاته: وهي تستخدم لعلاج بعض الالتهابات الجلدية الموضعية، قرصات الحشرات، وتستخدم لحالات الحبوب التي تظهر لاسيما قبل ظهورها (أثناء بروزها تحت الجلد) لتفادي ظهورها أو الحكة المصاحبة لها.

7 ـ الكريمات والبخاخات المعقمة: وهنا نتكلم عن الكريمات المعقمة وليست التي تحتوي على مضادات حيوية، وهي تستخدم لتغطية بعض الجروح أو الشقوق البسيطة لتفادي ظهور أي التهابات بكتيرية.

بالإضافة إلى هذه الأدوية المنزلية، هناك بعض الأدوات الموصى باستخدامها مثل علبة التخزين متعددة الأيام وهي تستخدم للأشخاص الذين يستخدمون الأدوية بشكل يومي كمرضى الضغط أو السكري أو الأمراض المزمنة الأخرى، نسأل الله لهم ولجميع المرضى الشفاء التام، كذلك تحتاج المقص الدوائي وهو الذي يستخدم لقص الحبوب التي تجد عليها خط في المنتصف.

أود ان أوصيك بأهمية تخزين الأدوية، فأغلب الأدوية المذكورة أعلاه يوصى بتخزينها ضمن درجة حرارة المنزل العادية، بينما هناك أدوية أخرى يجب تخزينها في الثلاجة، لذلك فان التأكد من حالة التخزين يعتبر خطوة مهمة لتحقيق الفائدة القصوى من الدواء.

التأكد من تاريخ انتهاء الأدوية يعتبر خطوة أخرى لتحقيق الفائدة المطلوبة من أي دواء، هذا تجدونه على العلبة الخارجية، أو في أسفل الشريط المعدني، أو في الطرف السفلي لبعض الكريمات، أو تجدونه كذلك خلف الكريمات أو بعض المشروبات بإشارة علبة مفتوحة ورقم يوضح صلاحية ذلك المنتج بعد فتح العلبة.

ماذا لو انتهت صلاحية الدواء؟

يعتبر تناول الأدوية المنتهية الصلاحية ـ والذي بلغ نسبة 35٪ حسب الدراسات الصيدلانية ـ أحد أبرز أسباب المشاكل المصاحبة للأدوية نتيجة تضاعف الجرعات، توصي هيئة الغذاء والدواء بـ 3 طرق لاتلاف الأدوية:

1 ـ إعادة الأدوية المنتهية أو غير المستخدمة للمراكز الصحية، والتي تقوم بدورها باتلاف الأدوية عن طريق الأفران وفق برنامج حكومي منظم، وكوننا في الكويت لا نملك برنامجا حكوميا لاتلاف الأدوية، لذلك نتمنى من المسؤولين في وزارة الصحة العمل على إنشاء برنامج متكامل لاتلاف الأدوية، يبدأ البرنامج بأن يسلم الأشخاص الأدوية غير المستخدمة أو المنتهية لمراكز صحية، تقوم المراكز الصحية بتسليمها لجهات تقوم باتلاف الأدوية عن طريق أفران حرارية مخصصة.

2 ـ الطريقة الأخرى لاتلاف الأدوية هي عبر تكسير/ طحن الحبوب وخلطها مع نفايات أخرى ووضعها في القمامة (أجلكم الله).

3 ـ كذلك هناك طريقة أخرى لاتلاف الأدوية لاسيما المخدرة أو المهدئة، فيجب اتلافها عن طريق الصرف الصحي في دورات المياه (أجلكم الله)، هذه الطريقة غير محبذة للمضادات الحيوية، وذلك لتقليل احتمالية مقاومة المضادات الحيوية للبكتيريا المتواجدة في الصرف الصحي.

حسب دراسة صيدلانية من الولايات المتحدة واستراليا في العام 2006، كانت التوصيات بأن يقوم الطبيب والصيدلي بالسؤال والاستفسار عن وضع الصيدلية المنزلية، هذا يساعد في التقليل من صرف الأدوية بشكل مفرط، نلاحظ هذا في الوصفات المتكررة، فكلما ذهب الشخص للمستوصف كان هناك من ضمن الوصفة دواء الباراسيتامول (المكافئ للبنادول ولكن من الصناعة المحلية)، ولعلي لست الشخص الوحيد الذي يتلف العشرات من تلك الشرائط الدوائية نتيجة انتهاء مدة صلاحيتها، لذلك نتمنى للعاملين في المراكز الصحية أن يتأكدوا مع المرضى من تواجد تلك الأدوية في الصيدلية المنزلية، كذلك نوصي السادة القراء بأن يتصلوا بخدمة «ألو صحة 151» التي توفرها وزارة الصحة مشكورة، وذلك لتجنب تناول أدوية بمسميات تجارية مختلفة ولكنها تحتوي على ذات المركب الكيميائي، تلك المشكلة تشكل نسبة 56٪ من أسباب مضاعفة الجرعة الدوائية حسب الدراسة المنشورة في 2006. نتمنى لكم دوام الصحة والعافية.

رماح

saad.almotish@hotmail.com
سعد المعطش

الهقوة

لا يوجد إنسان إلا ويظن أنه القوي الأمين، أو كما يقال شعبيا «هاقي بنفسه» ولكن التاريخ السابق لكل شخص هو المحك الرئيسي إذا كان هذا الشخص «عند الهقوة» وأهلا لما يقول عن نفسه أم أنه من الأدعياء الذين يريدون أن يوهموا الناس بأمر لا يخصهم، فالتاريخ لا يكذب حين يكون بالأدلة والبراهين وليس كمن يستشهد بالأموات.

ولنأخذ سمو الشيخ جابر المبارك كمثال، فمنذ كان وزيرا للدفاع كان فعلا عند هقوة حضرة صاحب السمو الأمير حفظة الله، فيكفي بياض يده من الاقتراب من المال العام وفي حال وردت له أي شبهه مالية تخص أي كائن من كان فإنه يأمر بتشكيل لجنة للتحقق منها ومن ثم إحالة الأمر إلى القضاء في حال ثبتت الشبهة ويكفيه فخرا التقرير الأخير لديوان المحاسبة الذي لم يسجل أي مخالفة على ديوان سموه وهذا أمر يضاف لنهج سموه.

وبما أننا سنستدل على القوة والأمانة من خلال شهود إثبات لا يمكن التشكيك فيهم فإنني سأذكر أحد هؤلاء الاشخاص وهو د.أحمد الأثري مدير عام الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، الذي كان شاهده الأول هو ديوان المحاسبة الذي لم يسجل أي مخالفة في الهيئة، وهذا ما جعل البعض يحاربه حسدا له فمن يحاربونه يتمنون أن يفشل، ولكنه كان عند هقوة القيادة السياسية فيه.

الشاهد الثاني للدكتور الأثري هو التكريم بالتميز الذي منح للتعليم التطبيقي بعهده من قبل أكثر من جهة أكاديمية وعلمية خليجية وعربية ودولية، والتكريم الأخير من قبل أكبر صرح علمي في فرنسا من قبل جامعة السربون هو شهادة فخر لكل الكويتيين.

شرعا حين تريد أن تقدم حجتك على خصومك فإنهم يطلبون منك شاهدين من العدول فمن يشهد له أهم جهة رقابية مالية محلية متمثلة بديوان المحاسبة والتكريم من قبل جهات علمية خارجية فهو يستحق أن نقول له إنك فعلا كنت «عند الهقوة وقدها».

أدام الله من كان عند هقوة حضرة صاحب السمو، أطال الله عمره، ولا دام من يدعون أنهم عنده هقوة أهل الكويت وهم عكس ذلك.

إشارة

ali252a@hotmail.com
علي الفضالة

عذراً إنها ليست دورياً للألعاب الأولمبية

ما يعرفه الجميع أنها انتخابات لمجلس الأمة الكويتي وليست دوريا للألعاب الأولمبية، أي إن الترشيح للمجلس لتمثيل الشعب، لا لتمثيل القوة والتحدي وتصفية الحسابات، فهي ليست ساحة للحرب والقتال، بل ساحة للمنافسة الشريفة لاختيار الأفضل والأحسن.

ساحة لإبداء الرأي واتخاذ القرارات فلماذا يسلك بعض المرشحين أسلوبا مغايرا لما هو مطلوب منهم؟

لماذا التهديد والوعيد؟

لماذا السب والشتم؟

لماذا التخوين بالآخرين؟

لماذا التصغير من شأن وهيبة ومكانة الحكومة والمجلس والطعن برئاسة المجلس وكأنهم أنداد لهم؟

لماذا انحدرت أفكار وآراء وأهداف البعض لهذا المستوى..؟

كل هذا لأجل الكرسي فقط !

أم لأهداف أخرى لا يعلمها إلا الله؟!

فلكل ناخب نقول: ابتعد عن انتخاب مثل هؤلاء، فقد اكتفينا من الحديث الذي لا طائل ولا جدوى منه، اكتفينا من الحوار العقيم والنواح والبكاء على الماضي، اكتفينا من معركة الانتقام ورفع شعار البطولة والتحدي، فلا مزيد من الخسائر، ولا مزيد من التفرقة وتشتيت وحدة الشعب الكويتي، صوتك أمانة، فلتكن هذه الأمانة لمن يستحقها، لمن يريد التغيير والإصلاح ويسعى للتنمية، لمن يحمل هم هذا الوطن ولا شيء سوى الوطن، فهذا فقط من يستحق صوتك..

بلا حصانة

q8it27@gmail.com
مبارك الوصيص

اخوة التراب

كشفت الوجوه وظهرت حقيقتها ونطقت الألسنة بما تخفيه القلوب بعد أن لبسوا الأقنعة طوال 4 سنوات كانت شعاراتهم لا صوت يعلو فوق حق الشعب ومستمرون في المقاطعة حتى يسقط مرسوم الانقلاب على إرادة الأمة.

قالوا إنهم لأجلهم يقاطعون وهم لأنفسهم ينتصرون صادموا ونازعوا بالحقوق بعد أن أشعلوا قلوب الشباب بمشروع وطن وبثوا أحقادهم وأطماعهم على كل لسان، قالوا لهم إننا لكم من المنتصرين ولمستقبلكم لحافظين.

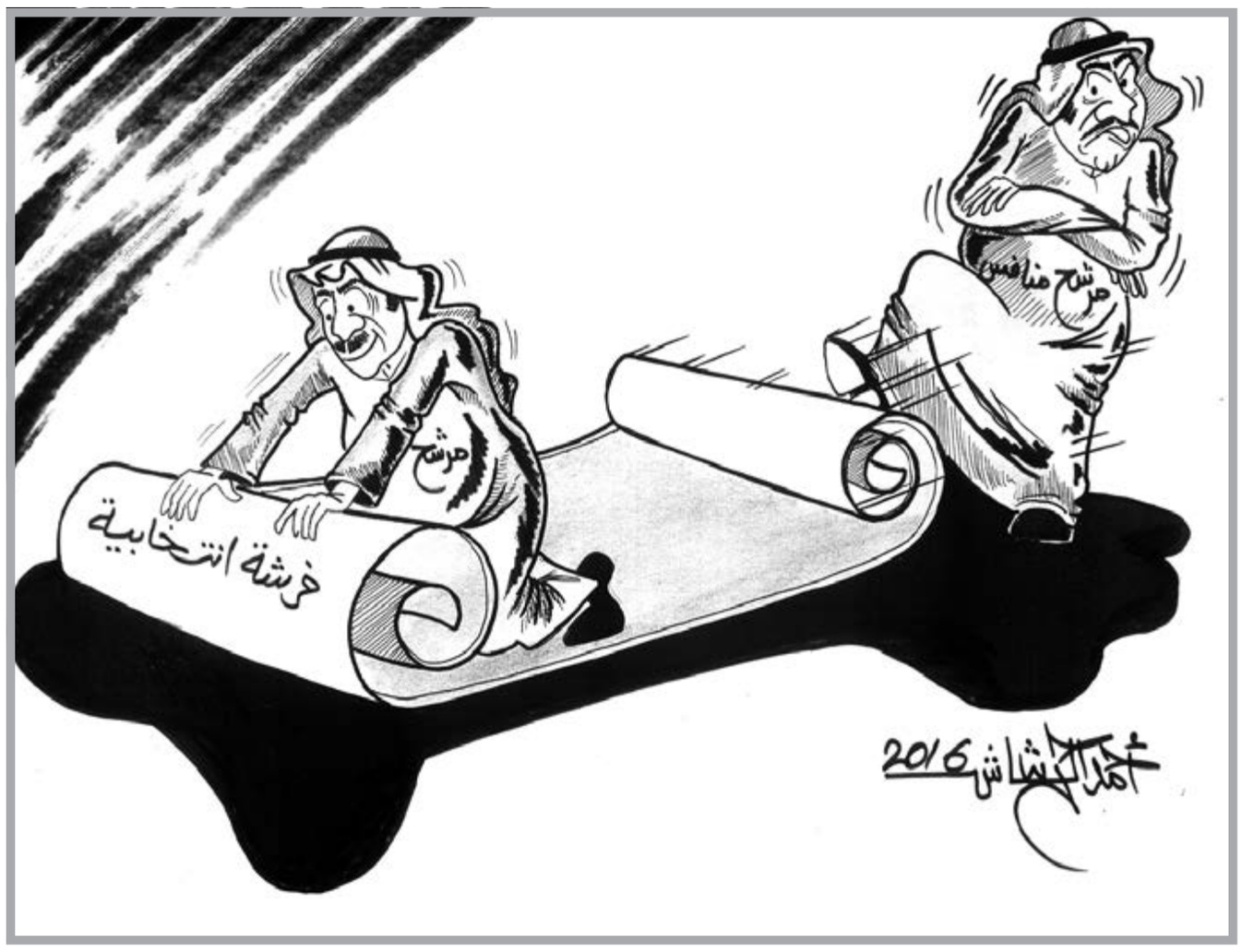
اليوم وبعد أن انحسر عنهم النفوذ تساقطت الأقنعة وبدأوا ينكصون ويهرولون ويولون الأدبار لكل ما سبق بعد أن هدموا المعبد على رؤوس من ساندهم، ها هم يتخبطون ويتحسرون للثمن الذي يدفعون فنقضوا العهد وهدموا حلم الشباب بائتلاف وطن ومعه مشروع الإصلاح الذي رحل إلى الرفيق الأعلى بعد أن سقط ربيعهم المجنون والذي صرع أمام أسوار الكويت بحكمة أميرها (صباح الأحمد) المنصور.

اليوم يعودون ويبررون ويحلفون انهم لكويتنا مخلصون وهم الذين توعدوها (بعد رجالهم) واشعلوها باعتصاماتهم وصداماتهم وهم من كانوا في بلدهم يعبثون ويغدرون رغم انه الذي اطعمهم من جوع وامنهم من خوف.

اليوم يعودون وهم يتباكون لنصرة الصنم الذي هدم ويتداعون لعودة جميع ما سبق، هم يريدون لخناجر الغدر أن تغرز في خاصرة الوطن من جديد وهم يصيحون «اعل هبل اعل هبل».

أيها السابقون وسابقو السابقون ما عدنا بكم نصدق ولا نثق فمن نقض العهود لا يؤتمن ولا يؤمن له، إن من تخلى وخان الوطن وإن صام وقام وقصر الثياب ليس له عهد.

الزبدة: إنهم الشر المستطير بهذا الوطن.



نظرة ثاقبة

@ebtisam_aloun
ابتسام محمد سعود العون

ما الذي نحتاجه اليوم..؟

أيام انتخابات حرجة وساعات مرتقبة، وقضايا ساخنة تلهب الشارع الكويتي، وأنفاس محبوسة وأنظار تتجه إلى قبة عبدالله السالم وصناديق الاقتراع، فالكاميرات ترصد كل ما يحدث في المقرات الانتخابية هنا وهناك، ووسائل الإعلام تنشط في نشر آخر التطورات الانتخابية ولا يخفى عليكم اشتعال وسائل التواصل الاجتماعي بأخبار الناخبين والمرشحين، والعالم كله يتجه بأنظاره إلى الكويت وخاصة دول المنطقة، فالكل يخمن ويتساءل من سيخرج البلد من عنق الزجاجة؟ وما مستقبل الحياة السياسية في الكويت؟ وهل الديموقراطية ستلد في الأيام المقبلة مولودا سليما أم كسيحا، أم ستوأد ونرجع للأيام المظلمة؟ فالأيام المقبلة حاسمة والجميع يترقب، والسؤال المهم والأهم والذي يطرح نفسه على الساحة: ما الذي نحتاجه اليوم؟

ففي هذه الأيام العصيبة والعرس الديموقراطي المرتقب نحتاج جميعا إلى وحدة الصف والتمسك بالديموقراطية ونبذ النعرات الطائفية والقبلية سواء كنا مواطنين أو مقيمين، فهناك أفاع مدسوسة بيننا تقطر أنيابها حقدا وكرها للكويت، وأبواقا مأجورة تتملق وتتظاهر بحب الكويت وهي في الحقيقة اليد الطولى في تمزيق اللحمة الوطنية وإثارة الفتن وزعزعة الأمن، بدءا بإغراق البلد بالمخدرات وتدمير الشباب وانتهاء بالتشكيك في النوايا وإطلاق الإشاعات المغرضة وتأليب الإخوان بعضهم على بعض.

فنحن نحتاج بشدة أكثر من أي وقت مضى إلى التراحم والتآلف ولغة الخطاب الرفيعة البعيدة عن السباب والتخوين والدخول في النوايا، فالحوار الراقي يرتقي بأصحابه ويعتبر مؤشرا واضحا على وعي الأفراد وتحضر المجتمع، فإن المشاجرات والمهاترات ونشر غسيل بعضنا لبعض والنبش في الماضي والتصدر في محاسبة الآخرين لن يخدم القضية البتة ولن يكون في صالح البلاد والعباد، فلنترفع عن سفاسف الأمور ومزالق التشتت والتفرد بالرأي والطرح الطائفي والقبلي.

جميعنا محتاجون سواء كنا مرشحين أو ناخبين أو مواطنين أو مقيمين إلى الحكمة والتروي وصفاء الذهن ومحاسبة النفس وإعادة ترتيب الأوراق ونبذ الخلافات ولملمة الشتات وقطع الطريق على أعداء البلاد، فالوضع الإقليمي ملتهب والوضع الداخلي على صفيح ساخن والشارع الكويتي منزعج والناس ضاقت ذرعا بالفساد والمفسدين.

فلنشرع في ترسيخ الوحدة الوطنية فهي سبيلنا الوحيد للاستقرار وهي تعتبر صمام أمان في مواجهة التوترات الإقليمية المحيطة بنا، وهي بالتأكيد تقصم ظهر كل من تسول له نفسه ضرب بلادنا.

فقوتنا في وحدتنا والكويت تستحق.

فكرة

سلطان إبراهيم الخلف

مع ترامب أو هيلاري منطقتنا العربية ستزداد سوءاً

مع أنه شخصية مثيرة للجدل ويتميز بأسلوبه الساخر ولسانه الحاد الذي لم يسلم منه منافسوه من المرشحين الجمهوريين أو الديموقراطيين، إلا أن الملياردير الجمهوري دونالد ترامب وإمبراطور العقار استطاع أن يهزم جميع منافسيه الستة عشر الجمهوريين بمن فيهم كبار ساستهم المخضرمين من أمثال ميت رومني وتيد كروز وغيرهما، ويحصل على موافقة الحزب الجمهوري بترشحه للرئاسة. ولعل سر نجاحه يكمن في صراحته التي جاءت مطابقة ومعبرة عن شريحة كبيرة من الشعب الأميركي الذي ينظر إليه كرجل أعمال ناجح يستطيع إخراج الولايات المتحدة من أزمتها الاقتصادية وتوفير المزيد من فرص العمل للمواطنين الأميركيين العاطلين عن العمل بالرغم من تصريحاته النارية الساخرة والاستفزازية ضد منافسيه من الحزبين الجمهوري والديموقراطي ورغم ما أبداه من استعداد للتعاون مع الرئيس الروسي بوتين في مكافحة الإرهاب وحثه على اختراق مواقع الحزب الديموقراطي، فهذه الأمور ليست ذات أهمية إذا قورنت بالجانب الاقتصادي الذي يعتبر العامل الأساسي في توجيه الناخب الأميركي الذي يتطلع دائما إلى تحسين وضعه المعيشي والذي يرى ان هيلاري كلينتون لم تأت بشيء جديد لتحسين الاقتصاد الأميركي وأنها تسير على نفس سياسة أوباما الاقتصادية التي يعتبرونها فاشلة من الناحية الاقتصادية. ومع أنه أفصح عن موقفه السلبي تجاه المسلمين عندما أبدى رفضه دخولهم لبلاده وتعهده بنقل سفارة بلاده للقدس كموقف تضامني مع الصهاينة، فإنه كان محقا عندما اتهم إدارة أوباما بأنها وراء قيام (داعش) وأن إيران ستبعث برسالة شكر لأوباما بعد تحرير الموصل وأن سياسة أوباما في العراق هي غباء سياسي.

ومع كل هذه الاتهامات التي يواجهها ترامب من خصومه الديموقراطيين، حيث يتهمونه بالعمالة للروس وباحتقار النساء وعدم أهليته للرئاسة أو من زملائه الجمهوريين الذين يشعرون بالحرج من تصرفاته التي تسيء إلى حزبهم العريق فإن ترامب قد ينجح في انتخابات الرئاسة القادمة كما نجح بوش الابن الذي لم يكن معدودا في مصاف كبار الساسة الجمهوريين أو أوباما ذو الجذور الأفريقية الإسلامية الذي يعتبر نجاحه مفاجأة للشعب الأميركي، حيث رواسب التمييز العنصري ضد الأميركيين السود لا تزال قائمة في المجتمع الأميركي. لكن الأمر المؤكد ان نجاح ترامب أو هيلاري لن يغير من سياسة أميركا تجاه منطقة الشرق الأوسط لأن هيلاري ستواصل سياسة أوباما العدائية والمدمرة في منطقتنا العربية أما ترامب فسوف يزيد من مشاعر الكراهية ضد المسلمين وسيعاني المسلمون والمهاجرون معاناة فوق معاناتهم الحالية في الولايات المتحدة.

□□□

بعد قصف الروس ونظام الأقلية الطائفية السوري المستشفيات وقافلة المساعدات الإنسانية والمخابز في حلب، يأتي قصفهما بالأمس المدارس وقتل عشرات الأطفال في إدلب وفي دوما ليكشف لنا مدى الوحشية للنظام الروسي وحليفه الطائفي اللذين لم يجدا إلا الأطفال ليستعرضا قوتهما العسكرية عليهم، حقا فقد فاقا (داعش) في البربرية والتعدي على حياة الإنسان.

□□□

في الوقت الذي يمنح الأوروبيون جائزة سخاروف لشابتين ايزيديتين هربتا من (داعش)، تقوم باكستان بإلقاء القبض على الأفغانية (جالا) واتهامها بتزوير هويتها مع احتمال الحكم عليها بالسجن 7 سنوات علما ان (جالا) تعيش مشردة منذ الغزو السوفييتي لأفغانستان وبعد الغزو الأميركي وقد ظهرت صورتها لأول مرة على غلاف مجلة ناشيونال جيوغرافيك لعام 1985 واشتهرت بعينيها الخضراوين. (جالا) المشردة نموذج لملايين المشردين من الأفغان الذين يعيشون تداعيات عربدة القوى الكبرى في أفغانستان. مأساة (جالا) تفوق مأساة الايزيديتين ويفترض أن تتخذ شخصية تجسد مأساة المرأة الأفغانية المشردة وما تعانيه من بؤس داخل وخارج أفغانستان.

□□□

في ظل الأوضاع الأمنية والاقتصادية التي نمر بها، لابد من عودة نوابنا المعروفين بإخلاصهم ودفاعهم عن مسيرتنا الديموقراطية وتفانيهم في خدمة بلدنا دون مصالحهم الشخصية في المجلس القادم، لأن الكويت بحاجة إليهم اليوم أكثر من أي وقت مضى.

سلطان إبراهيم الخلف