

## علاج ذاتي

**علاج ذاتي** : يقصد به العلاج بصفة ذاتية ، او بمعنى آخر دون اللجوء الى رعاية من احد الاطباء.

العلاج الذاتي ممكنا ،ولكن من الضروري الالتزام الدقيق بمنتشور المعلومات الطبية داخل العبوة ومراعاة بعض التوجيهات .

العلاج الذاتي ليس معناه تناول الموجودة بالبيت او التي كانت مفيدة في العلاج المرة السابقة أو تناول ادوية اخذها احد معارفكم حتى اذا كان يعاني من نفس الاعراض .

العلاج الذاتي هو التصرف في معالجة انفسكم دون الجؤ الى رعاية الطبيب في حالة معاناتكم من اعراض تعالج خلال يوم او يومين .وإذا استمرت الاعراض او تكررت على مرات اخرى بصفة مستمرة فمن الضروري الرجوع والعرض على الطبيب المعالج .

العلاج الذاتي ليس معناه خلط الادوية من اي نوع . وعند سنوال الصيدلى لنصيحة علاجية يجب اخطاره عن اية ادوية علاجية اخرى تتناولها حاليا .

ما هو الدواء الخاص بالعلاج الذاتي ؟

وهو دواء يمكن شراؤه دون تقديم روصته طبية . وقد قامت وزارة الصحة الايطالية بتقسيم هذه الادوية في مجموعتين :

- مجموعة ادوية بناء على استشارة
- مجموعة ادوية منصة البيع المباشر

سواء كانت الادوية من المجموعة الاولى بناء على الاستشارة او المجموعة الثانية المعروضة على منصة البيع المباشر فإن النظام الطبى الوطنى لا يقوم برد ثمن او سداد اسعار هذه الادوية.

## أمثلة للعلاج الذاتي

### حموضة فى المعدة

ادوية ضد الحموضة هى منتجات تعمل على تخفيف الاحساس بالحموضة بالمعدة .احذر عدم الاسراف فى استخدامها ، واذا تكرر استمرار المعاناة بالاحساس بالحموضة على فترات متقطعة يجب الرجوع الى الطبيب المعالج ، مع مراعاة استخدام الجرعات المحددة المنصوح بها، فاستعمال جرعات اكثر قد يؤدى الى مضاعفات خطيرة .

### قيء وغثيان

ان المعاناة من القيء ، او الاحساس بالغثيان يمكن ان يكون ناتجا عن حالة معاناة مؤقتة عابرة ، كما يمكن ايضا ان يكون مؤشرا بانذار من حالة مرضية جادة .فالمعاناة فى الحالة الاولى يمكن علاجها بالادوية المسماه ضد القيء والغثيان ، واذا تم تناول منتجات منصة البيع المباشر لمدة يومين او ثلاثة واستمرت حالة واحدة من القيء والغثيان او الاثنین معا ، يجب الرجوع الى استشارة الطبيب المعالج .

### اسهال

عادة فان منتجات مقاومة الاسهال تعالج هذه الحالة فى فترة وجيزة ، واذا استمرت المعاناة ، يجب الرجوع والعرض على الطبيب المعالج .

معالجة حلالات الاسهال باستخدام المضادات الحيوية يعتبر بلا اساس الا فى حالة التأكد بالتحاليل المعملية من وجود تلوث بالمعدة والامعاء .

ان استخدام منتجات حيوية علاجى وايضا استخدام هذه المنتجات يعتبر وقائى فعال عند مواجهة التوتّر الناتج عن السفر ، والتغيرات الجوية .. الخ ان جميع المنتجات الحيوية لا

تتمتع بنفس الفعالية . وافضل هذه المنتجات المصنع من اساس بكتيرى حى مجفف . افضل تناول ايضا منتجات الكربون النباتى .

### امراض البرد / انفلونزا

ان امراض البرد و المعاناة من البرد عامة يجب عدم الخلط بينها وبين الانفلونزا، فيمكن معاملتهم بالراحة الكاملة وباستخدام منتجات اساسها فيتامين س ( تذكر بان مجموعة الموالح غنية بهذا الفيتامين ) وحمض اسيتوسلشيلكو ( والمعروف بالاسبيرين ) و البارسييتومول الموجود فى عديد من الادوية المستخدمة " ضد الانفلونزا" يمكن ان تساعد فى علاج الاحساس بالم المفاصل وخفض درجة الحرارة .

### الانفلونزا

هى معاناة من العدوى المتواجدة بصفة موسمية و على مستواها الاعلى خلال الشتاء ، ويمكن مواجهتها بفاعلية بالتطعيم ، وخاصة اذا تجاوز العمر عن 65 سنة او لمن يعانون من امراض مزمنة وفى هذه الحالة من الضرورى الرجوع الى الطبيب المعالج .

### مشاكل الجلد

قبل شراء منتج لمعاملة الجلد يجب شرح نوعية المعاناة للصيدلى حيث ان احمرار الجلد البسيط يمكن ان يكون مؤشرا لقرصة بسيطة لحشرة كما قد يكون اكثر اهمية لمعاناة من حساسية جلدية . مع ضرورة العناية الشديدة للمنتجات الخاصة للحماية من الاشعة الشمسية وخاصة فى حالة وجود شامة اوبقع جلدية . ان علامات السن يمكن تأخير ظهورها باستخدام منتجات الترطيب المستمر للجلد وايضا باستخدام منتجات معاملة الجلد اللبينية .





## اعالج نفسى بنفسى ؟

نصائح للشراء الواعي للدواء  
" بدون روصة طبية "

من أجل علاج ذاتى صحيح

برعاية



FONDAZIONE DONNA A MILANO  
ONLUS

بمشاركة



Regione Lombardia  
Sanità



نشكر



احذّر ! استخدام نوعين من الدواء وبأسمين مختلفين فيمكن احتوائهما على نفس المادة الفعالة . فعليك وقبل تناولهما ، التأكد ، وايضا مع نصيحة الطبيب ، وذلك لعدم تناولكم جرعة مضاعفة من نفس المادة الفعالة .

احذّر ! حيث ان المنتجات الطبية المستخدمة كعلاج ذاتي يمكن تناولها دون الحاجة الى الرجوع الى الطبيب المعالج ليس معنى ذلك عدم امكانية احتوائهم على اعراض جانبية غير مرغوب فيها . ضرورة مراعاة الجرعات المحددة الموصوفة في منشور المعلومات الطبية داخل العبوة وفي حالة المعاناة من عرض جد بتناول الدواء يجب العرض الفوري على الطبيب المعالج

احذّر ! فانه من العادات الطبية التأكد من فترة الصلاحية للمنتج الذى نستخدمه مع مراعاة حفظه بالطريقة المناسبة اللازمة ، وكما هو وارد فى المنشور الطبى المرفق بالدواء .

ماهى الادوية بناء على الاستشارة ؟

وهى جميع الادوية ، والتي يمكن شراءها بدون روصة طبية والتي لا يمكن بيعها خارج الصيدلية .

ماهى ادوية منصة البيع المباشر ؟

وهى الادوية المسماة بصفة عامة ( فوق كاونتر البيع ) والتي يمكن شراءها باختيار حر ، بناء على الخبرة الذاتية ، وكعدم للاحاساس بالراحة الصحية او كعلاج لفترة قصيرة . وهى ادوية معروضة فى الاسواق وايضا من جانب الدعاية ، وهى منظمة ومعتمدة من وزارة الصحة وبقرار مخصص لها . وايضا فى هذه الحالة يجوز للصيدلى اعطاء وتقديم النصائح ومساعدة المريض فى اختياره للدواء ويمكن شراء هذه الادوية ايضا خارج الصيدلية وعبر اسواق البيع مثل السوبر ماركت .

