

صيدليّة المنزل: حارسك الصّحيّ

كيف نديرها بوعي وأمان
ونحمي عائلتنا؟



إعداد: د. آلاء أبو حمّاد

قسم الصيدلانيات والتكنولوجيا الصيدلانية

✚ من منظور علمي وصيدلاني، فإن صيدلية المنزل ليست مجرد مكان لتخزين الأدوية، بل هي جزء من منظومة الرعاية الصحية الأولية، واستخدامها الصحيح يعكس مستوى الوعي الصحي للأسرة.

✚ ما صيدلية المنزل؟

هي مجموعة محدودة ومنظمة من الأدوية والمستلزمات الطبية الأساسية، تُستخدم للتعامل مع الحالات البسيطة مثل:

- الصداع والحمى.
- الجروح السطحية.
- الحساسية الخفيفة.
- اضطرابات الجهاز الهضمي المؤقتة.

✓ الفكرة الأساسية: لا تعدّ بديلاً عن الطبيب، بل وسيلة للتعامل الآمن والسريع مع الحالات الطارئة البسيطة.

✚ ماذا يجب أن تحتوي صيدلية المنزل؟

الفئة	المحتويات	الاستخدام	ملاحظات مهمة
الإسعافات الأولية	شاش معقم، لاصق جروح، قطن طبي	تنظيف الجروح البسيطة وتغطيتها	يجب أن تكون معقمة ومحفوظة في مكان جاف
	مطهر (مثل الكحول أو البوفيدون-يود أو الكلور هيكسدين)	تعقيم الجروح ومنع العدوى	يستخدم باعتدال مع تجنب الإفراط
	مرهم للحروق البسيطة	علاج الحروق السطحية	لا يُستخدم للحروق الشديدة
	مقص وملقط طبي	التعامل مع الصدمات أو إزالة الأجسام الصغيرة	يُفضل تعقيمها قبل الاستخدام
مسكنات الألم وخافضات الحرارة	الباراسيتامول Paracetamol	تخفيف الألم وخفض الحرارة	آمن نسبياً عند الالتزام بالجرعة
	الإيبوبروفين Ibuprofen	مسكن ومضاد التهاب	يؤخذ بعد الطعام ويحظر لمرضى المعدة
			⚠ يجب الالتزام بالجرعات بحسب العمر والحالة الصحية
أدوية الحالات الشائعة	مضادات الهيستامين	تخفيف أعراض الحساسية	قد تسبب نعاساً في بعض أنواعها
	أملاح الإماهة الفموية ORS	تعويض السوائل في حالات الإسهال	أساسية تحديداً للأطفال
	مضادات الحموضة	تخفيف حرقة المعدة	تستخدم عند الحاجة فقط
أدوات القياس والمتابعة	ميزان حرارة رقمي، وليس زئبقي	قياس درجة الحرارة بدقة	يفضل النوع الرقمي لسهولة الاستخدام
	جهاز قياس السكر أو الضغط (حسب الحاجة)	متابعة الحالات المزمنة	ضروري عند وجود مرض مزمن في الأسرة

⚠ تنبيه مهم: لا يُنصح بتخزين المضادات الحيوية أو الأدوية الموصوفة دون إشراف طبي.

مواد ضرورية لصيدلية المنزل Home Pharmacy Essentials



Rawhi Pharmacy



📌 أين نخزن الأدوية وكيف نفعل ذلك؟

✗ الحمام والمطبخ: بيئة رطبة وحارة ← تفسد الأدوية.

✓ المكان المثالي:

✦ بارد وجاف.

✦ بعيد عن أشعة الشمس.

✦ مرتفع أو مغلق بإحكام بعيداً عن الأطفال.

✦ بعض الأدوية تحتاج تبريداً (عادة بين 2-8°C) ←

اتَّبِع التعليمات المكتوبة دائماً.

✦ احتفظ بالدواء في عبوته الأصلية مع النشرة الدوائية.

⚠️ أخطاء شائعة في صيدلية المنزل قد تكون خطيرة، وتصحيحها علمياً

الخطأ	التصحيح العلمي	الخطر المحتمل
استخدام دواء منتهي الصلاحية	تحقق من تاريخ الصلاحية دورياً (كل 3-6 أشهر)، وتخلص من أي دواء منتهٍ فوراً	فقدان الفعالية العلاجية، أو تحلل المادة الفعالة إلى مركبات قد تكون سامة، خاصة في المحاليل والمراهم
مشاركة الأدوية بين الأفراد	لكل مريض حالته الصحية وتاريخه الدوائي الخاص؛ ذلك يجب استخدام الدواء الموصوف له فقط	تفاعلات دوائية خطيرة، أو جرعات غير مناسبة، أو تفاقم الحالة بسبب تشخيص غير دقيق
استخدام المضادات الحيوية عشوائياً	تستخدم بوصفة طبية حصراً، مع الالتزام بالجرعة والمدة الكاملة للعلاج	تطور مقاومة مضادات الميكروبات ((AMR)، وفشل العلاج مستقبلاً، واضطراب البكتيريا النافعة
طحن أو كسر الأقراص دون استشارة	بعض الأدوية مصممة بإطلاق ممتد أو مغلفة لحماية المعدة، ويجب استشارة الصيدلي قبل تعديلها	فقدان خاصية الإطلاق التدريجي، وزيادة الجرعة الفعالة بشكل مفاجئ، وتهيج المعدة أو فقدان التأثير
التخزين في الحمام أو في أماكن رطبة	اختر مكاناً بارداً وجافاً بعيداً عن الرطوبة والحرارة وأشعة الشمس المباشرة	تحلل المادة الفعالة، وتلف الأقراص، ونمو ميكروبات، وانخفاض جودة الدواء
ترك الأدوية في متناول الأطفال	خزن الأدوية في خزانة مرتفعة ومغلقة بإحكام، ويفضل استخدام عبوات مقاومة للأطفال	تسمم دوائي حاد، وابتلاع عرضي، أو اختناق بالأقراص الصغيرة تحديداً
تخزين الأدوية في الثلاجة من دون حاجة	ضع في الثلاجة الأدوية التي تتطلب ذلك فقط (عادة 2-8 °C) بحسب النشرة	تكتف الرطوبة، وتغير التركيب الكيميائي، وفقدان الفعالية
استخدام الأدوية لفترات طويلة دون تشخيص	استخدم الأدوية لفترات قصيرة فقط، واستشر الطبيب عند استمرار الأعراض	إخفاء أعراض أمراض خطيرة، ومشكلات كبدية أو كلوية (تحديداً مع المسكنات)
عدم الالتزام بالجرعة أو التوقيت	اتبع الجرعات المحددة بدقة حسب العمر والوزن، ويفضل استخدام أدوات قياس دقيقة	جرعة زائدة أو غير كافية، وفشل العلاج أو حدوث سمية
الاحتفاظ ببقايا أدوية قديمة (السائلة تحديداً)	تخلص من الأدوية المفتوحة أو المحضرة بعد انتهاء مدة صلاحيتها (غالباً 1-4 أسابيع)	نمو بكتيري، وفقدان الفعالية، وخطر العدوى تحديداً في قطرات العين



EXPIRED



🔍 التفتيش الدوري: عادة صحية ذكية

اجعل لنفسك موعداً كل 3-6 أشهر لمراجعة صيدلية المنزل:

- التخلص من الأدوية منتهية الصلاحية.
- فحص أي تغير في اللون أو الرائحة.
- ترتيب الأدوية بحسب الاستخدام.

🗑️ كيف نتخلص من الأدوية بشكل آمن؟

- لا ترمى في المراض أو المغسلة.
- ضعها في كيس مغلق قبل التخلص منها.
- اسأل الصيدلي عن كيفية التخلص منها أو عن برامج الاسترجاع إن وجدت.

متى لا تكفى صيدلية المنزل؟

راجع الطبيب من فوراً إذا:

- استمرت الأعراض أكثر من عدة أيام.
- كان الألم شديداً أو غير معتاد.
- ظهرت أعراض جانبية بعد الدواء.

دور الصيدلي: شريكك و مستشارك الأقرب

الصيدلي ليس مجرد بائع دواء، بل هو:

- مستشارك في اختيار الدواء المناسب.
- خبير في الجرعات والتداخلات.
- خط دفاع أساسي لحمايتك من الأخطاء الدوائية.

الرسالة الأهم

الدواء أداة علاج، وقد يصبح خطراً عند سوء الاستخدام.
صيدلية المنزل الذكيّة لا تعني كثرة الأدوية،
بل تعني الاختيار الصحيح، والتّخزين الصحيح، والاستخدام الواعي.

من كلّية العلوم الصيدلانيّة؛ لصحتكم وصحة عائلاتكم.

وعيكم خطّ الدفاع الأوّل.

دمتم بصحّة وعافية.