

## طبيب روسي: الباراسيتامول هو في المقام الأول "سم للكبد"



أكد الطبيب الروسي، ألكسندر مياسنيكوف، أن "الباراسيتامول هو في المقام الأول سم للكبد".

وفي رأيه أن السبب الرئيسي لتلف الكبد من الباراسيتامول هو تجاوز الجرعة اليومية القصوى، للبالغين 4 غرام. يتم تقليله بمقدار الربع عند شرب الكحول مع تناول أدوية أخرى سامة للكبد وأمراض الكبد الأخرى.

ويتم حساب الجرعة القصوى المسموح بها عند الأطفال على أساس الوزن.

وتحدث الطبيب عن حادث وقع أخيراً، في باشكيريا، حيث تم نقل طفل يبلغ من العمر عامين إلى المستشفى. بسبب تلف الكبد السام الحاد، وهو ينتظر عملية زرع أعضاء. وكان السبب في ذلك هو الاستخدام غير المنضبط للباراسيتامول. أعطت الأم الدواء للطفل.

ويرى ألكسندر مياسنيكوف الخطر في العنصر النشط الرئيسي للباراسيتامول، فهو موجود في مئات الأدوية:

من تيرافلو إلى السيتامول. ولذلك، فمن السهل أن تتجاوز الجرعة القصوى المسموح بها.

وأخبرت الطبيبة المختصة بأمراض الكبد، آلا يوزنوف، موقع "ميديك فوروم" عن كيفية استعادة الكبد بعد تناول مسكنات الألم.

وقالت: "إن استخدام مسكنات الألم على المدى الطويل، وخاصة تلك التي تحتوي على الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، يمكن أن يكون له آثار سلبية على الكبد".

وعددت بعض الطرق التي يمكن أن تساعد الكبد على التعافي بعد تناول مسكنات الألم لفترة طويلة:

- إيقاف المسكنات الخطوة الأولى والأكثر أهمية لاستعادة الكبد.

- التغذية السليمة: إن اتباع نظام غذائي متوازن وصحي هو المفتاح لتعافي الكبد.

- ممارسة الرياضة والنشاط البدني

- تجنب الكحول والمواد السامة الأخرى

- تناول المكملات الغذائية: قد تساعد بعض المكملات الغذائية، مثل الفيتامينات سي، وبه، والسيلينيوم، وشوك الحليب، في إصلاح الكبد وحماية خلاياه.