

## Dbaj o sÅ,uch. UwaÅ¼aj na tabletki przeciwbÅ³lowe

JesteÅmy przyzwyczajeni do tego, Å¼e gdy tylko poczuemy bÅocute;l, siÅ™gamy po Å›rodki przeciwbÅocute;lowe. Rzadko siÅ™ zdarza, Å¼e sprawdzamy, w jakich odstÅ™pach czasu je stosowaÅ, jaki jest ich skÅ,ad i jakie majÅ... skutki uboczne. Åykamy je odruchowo, bez zasanowienia, byle tylko zwalczyÅ poczucie dyskomfortu. Tabletki sÅ... Å,atwo dostÅ™pne i reklamowane jako bezpieczne, dlatego nie tak trudno starciÅ kontrolÅ™ nad tym, jak czÅ™sto je poÅ,ykamy. Statystyki pokazujÅ..., Å¼e bardziej skÅ,onne do wspomagania siÅ™ tabletkami sÅ... kobiety - w chwilach bÅocute;lu korzysta z ich pomocy ponad 60 proc. z nich, a tylko 30 proc. mÅ™Å¼czyzn. Wiele kobiet raczy siÅ™ proszkami systematycznie, nawet wtedy, gdy bÅocute;l nie jest intensywny, co gorsze nierzadko Å,Å...czy ze sobÅ... kilka tabletek o podobnym skÅ,adzie. Tymczasem regularne zaÅ¼ywanie niektÅocute;rych lekÅocute;w moÅ¼e powodowaÅ znaczny uszczerbek na zdrowiu, w tym prowadziÅ do utraty sÅ,uchu. Jeden ze szpitali w Bostonie, Brigham and Women's Hospital, w 2009 roku prowadziÅ, badania nad wpÅ,ywem Å›rodkÅocute;w zawierajÅ...cych paracetamol i ibuprofen na zmysÅ, sÅ,uchu. ich autorka - Sharon Curhan - przebadÅ, 62 tys. kobiet, ktÅocute;re przyznaÅ,y siÅ™ do regularnego stosowania tabletek przeciw bÅocute;lowi. Po wnikliwej analizie ich przypadkÅocute;w okazaÅ, siÅ™, Å¼e ok. 15 proc. z nich cierpi na zanik sÅ,uchu. OkazaÅ, siÅ™ teÅ¼, Å¼e w dÅ,uÅ¼szym odstÅ™pie czasu wystarczy nawet jedna piguÅ,ka tygodniowo, by wyrzÅ...dziÅ szkodÅ™. To niepokojÅ...ce dane, tymbardziej, Å¼e wedÅ,ug brytyjskich danych przeciÅ™tny czÅ,owiek przyjmuje aÅ¼ 373 tabletki przeciwbÅocute;lowe rocznie - To wiÅ™cej niÅ¼ jedna piguÅ,ka dziennie. W spoÅ,eczeÅ,„stwie nawyk siÅ™gania po popularne Å›rodki na bÅocute;le jest powszechny. Warto jednak do tego typu piguÅ,ek podejÅ› z dystansem, bo tylko to uchroni nas przed zgubnymi konsekwencjami nieostroÅ¼nego siÅ™gania po medykamenty. JeÅ›li bÅocute;l nie jest powaÅ¼ny, warto go przeczekaÅ. JeÅ›li staje siÅ™ nie do wytrzymania, moÅ¼na siÅ™gnÅ... po tabletkÅ™, ale raczej tylko w sporadycznych przypadkach.

### About the Author

Autor: Katarzyna

Source: <http://www.farmacja.org.pl>