

Najgorszy skutek uboczny paracetamolu

Szanowny Czytelniku,

w świecie medycznym zagrzmiało.

Badanie przeprowadzone w Oksfordzie¹, które ukazało się w czasopiśmie *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, wykazało, że paracetamol, uśmierzający ból, dramatycznie obniża także zdolność do rozumienia i współodczuwania cierpienia innych!

Kiedy się przez chwilę nad tym zastanowić, nie ma w tym nic dziwnego:

Obwody nerwowe w organizmie (w tym też w mózgu) odpowiedzialne za odczuwanie bólu fizycznego to – w przeważającej części – te same połączenia nerwowe, które się aktywują, kiedy widzisz, jak ktoś inny cierpi, jest torturowany czy przytrzaśnie sobie palce w drzwiach.

Jeśli zablokuje się jedno, to inne też zostaną zablokowane.

To tylko jeden ze skutków ubocznych paracetamolu, inne znasz dobrze: to zagrożenie dla wątroby.

Paracetamol może niszczyć komórki wątroby. Przypadki takie zdarzają się nawet bez przedawkowania, przy normalnych dawkach, według badania opublikowanego 23 listopada 2011 r. w *British Journal of Clinical Pharmacology*.

Oczywiście, zagrożenie wzrasta po przekroczeniu zalecanej dawki. Jeśli stosujesz więcej niż 4 tabletki 1 g dziennie przez 7 dni, wkraczasz do strefy niebezpiecznej, w której grozi Ci śmierć z powodu piorunującego zapalenia wątroby (inaczej: ostrej niewydolności wątroby – przyspieszone i całkowite zniszczenie Twojej wątroby).

Dlatego właśnie trzeba się strzec tego lekarstwa, choć uważa się je za „nieszkodliwe”.

Możliwe skutki w relacjach międzyludzkich i w życiu płciowym

Polacy kupują rocznie co najmniej 2 miliardy tabletek przeciwbólowych²!

W Stanach Zjednoczonych co czwarta osoba zażywa paracetamol raz w tygodniu³.

Przy tej powszechności stosowania, można założyć, że paracetamol na ogromną skalę **wpływa na relacje międzyludzkie** w krajach rozwiniętych.

Wyobraź sobie na przykład, że pokłóciłeś się z żoną...

Mówisz lub robisz rzeczy przyprawiające ją o cierpienie, o płacz.

Zazwyczaj szybko następuje moment, w którym zdajesz sobie sprawę, że ją ranisz, że musisz przestać i przeprosić.

Ale wzięłeś paracetamol, bo bolała Cię głowa lub stawy.

Niepostrzeżenie lekarstwo to w pewnym stopniu blokuje Twoją zdolność współczucia. Lekceważysz przygnębienie żony. Nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo Twoje czyny lub słowa ją ranią. Uważasz, że nie ma za co przeproszać i że nawet nie trzeba zmieniać zachowania.

I tak właśnie, zamiast być ludzkim i ratować ją, a także wasz związek (czyli siebie), ignorujesz wysyłane sygnały i pozwalasz konfliktowi narastać.

To się powtarza w czasie, więc cegiełka po cegiełce niszczysz relację zaufania, przyjaźni i miłości, którą zbudowaliście.

Dramatyczna reakcja łańcuchowa

Wspomniałem o problemach małżeńskich.

Ale oczywiście to samo może się dzieć w relacji pomiędzy przełożonym a podwładnym, między rodzeństwem, sąsiadami lub przyjaciółmi.

To samo może się zadziać na poziomie społeczeństwa, kiedy zbyt wiele osób wybierze gorsze rozwiązanie, ponieważ lekceważą cierpienie, które sprawiają w swoim otoczeniu.

Dziennikarz Alexandre Imbert upatruje nawet w środkach przeciwbólowych możliwe wytłumaczenie apatii i rezygnacji wobec strasznych zamachów następujących jedno po drugim:

„Oburzenie słycać zewsząd (zwłaszcza rano), ale już nam nie zależy. Zapanowała rezygnacja lub raczej strategia samozachowawcza. Wydarzenia takie mijamy jak żebraka na ulicy, udając, że nie widzimy...”⁴.

Jak to się stało?

Już od 150 lat nasza cywilizacja produkuje leki przeciwbólowe na skalę przemysłową.

W przeważającej części przemysł farmaceutyczny w krajach niemieckojęzycznych zawdzięcza swoją pozycję aspirynie (Bayer), opiatom (morfina), a dziś całej gamie środków przeciwbólowych (paracetamol, ibuprofen) oraz NLPZ (niesteroidowym lekom przeciwzapalnym, jak Diclofenac).

Wszystkie te preparaty mają za zadanie zablokować fizyczny ból.



Fotografia niewielkiej części przemysłowej instalacji w Bazylei nad Renem

Nasze apteki są praktycznie pełne tysięcy różnokolorowych buteleczek, które mają uśmierzać ból. Obecnie istnieje już ponad 60 różnych receptur na bazie paracetamolu.

Regały apteczne są wypełnione kolorowymi opakowaniami.

Paracetamol to jeden z niewielu leków dostępnych bez ograniczeń w samolotach, a nawet w szkołach. W szpitalach jego spożycie jest niewyobrażalnie duże, prawie regularnie dodaje się go do kroplówek.

Uśmierzenie bólu to w gruncie rzeczy odwieczne marzenie człowieka. Leki, które mogą w tym pomóc, postrzegano więc na początku jako ogromny skok naprzód dla całej ludzkości.

Problem: nie da się uśmierzyć własnego bólu, nie tłumiąc przy okazji najcenniejszego skarbu ludzkości, któremu zawdzięczamy przetrwanie: współczucia.

Wymyślając i rozpowszechniając te leki na skalę światową, bezwiednie i nic nie podejrzewając zaatakowaliśmy najbardziej ludzkie uczucie, najbardziej potrzebne, przynoszące najwięcej dobra.

Rozwiązanie

Na szczęście, wystarczy (prawie) o tym wiedzieć.

Następnym razem, kiedy zażyjesz lekarstwo przeciwbólowe, pamiętaj, że Twoje uczucia, a zatem prawdopodobnie także Twoje zachowanie, ulegną zmianie. Że istnieje niebezpieczeństwo, że na pewien czas staniesz się nieczuły, niesprawiedliwy albo wręcz bezlitosny wobec otoczenia. Że to może ranić Twoich bliskich, a nawet Ciebie samego.

Zostaw te leki na okazje, kiedy będą one konieczne.

Nie stosuj ich tylko dla wygody.

I gdy tylko to możliwe, wybieraj naturalne sposoby uśmierzenia bólu (rośliny, balsamy), niegroźne dla Ciebie i Twojego funkcjonowania. Opowiadamy o nich praktycznie we wszystkich publikacjach. Wykorzystaj to!

Zdrowia życzę,
Jean-Marc Dupuis

Źródła:

- 1) <http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2016/05/02/scan.nsw057>
- 2) http://wyborcza.pl/1,75400,13249330,Lykamy_dwa_miliardy_tabletek_przeciwbolowych.html
- 3) <http://scan.oxfordjournals.org/content/early/2016/05/02/scan.nsw057>
- 4) <http://www.alternativesante.fr/>