خانواده‌ای با چند معلول درگیر یک بیماری نادر و غیرقابل درمان در همدان

در انتظار کمک مسؤولان

سپهرغرب، گروه سلامت - زهره عباسی: خانواده‌ای با چند معلول جسمی- حرکتی و درگیر با یک بیماری نادر که درمان هم ندارد، روزگار سختی را می‌گذرانند و نیاز به حمایت خاص مسؤولان و خیران دارند.

معلولان هر جامعه را چشم بینای جامعه می‌نامند، بدین تعبیر که حکمت و مصلحت الهی در ظرفیت وجودی آن‌ها به‌عنوان موجودی باعزت و با ظرفیت تحمل مصائب متجلی گشته‌است.

معلولیت، به ناتوانی در انجام تمام یا قسمتی از فعالیت‌های عادی زندگی فردی یا اجتماعی به علت وجود نقصی مادرزادی یا اکتسابی، در قوای جسمانی یا روانی اطلاق می‌شود و فردی که این‌گونه باشد را معلول می‌نامند.

معلولان جسمی و حرکتی نیز قشری از جامعه معلولان هستند که اغلب ذهن سالم و پویایی دارند به خصوص اینکه ضایعات جسمی نیز در این افراد به‌عنوان انگیزه عمل کرده و موتور شتابان ذهنی آن‌ها را خوب آب‌دیده می‌کند، لذا قدرت استدلال و استنباط فکری و تفکر صوری در این افراد بسیار بالاست و بیشتر آن‌ها هم به مراحل عالی پیشرفت تحصیلی دست پیدا می‌کنند و اگر هم ناکامی باشد مطمئناً موانع محیطی بوده که نگذاشته استعداد آن‌ها شکوفا شود.

معلولان در کشور با مشکلات متعددی ازجمله عدم دریافت مستمری، مسکن، اشتغال، سوخت، عدم تأمین هزینه‌های دارو، عدم مناسب‌سازی معابر و اماکن دولتی و همچنین مشکلات بیمه تکمیلی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و همواره به دنبال دریافت حق قانونی خود از جامعه هستند که این توقع زیادی نیست و قانون جامع حمایت از حقوق معلولان نیز به آن اشاره کرده‌است.

متأسفانه گاهی نگرش‌های منفی و آسیب‌رسان در سطوح مختلف جامعه و حتی در تصمیم‌گیری جامعه نسبت به این افراد وجود دارد و آن‌ها به‌عنوان قشری قابل‌ترحم، فاقد توانمندی و موجوداتی مصرفی و سربار تلقی می‌شوند به‌طوری‌که تلاش و همت این افراد در عرصه‌های مختلف اجتماعی جامعه نادیده گرفته می‌شود.

امروزه فقدان قانون و یا نارسائی قوانین صریح در رابطه با امور معلولان را شاهد هستیم و باوجوداینکه اعتقادات مذهبی و فرمایش بزرگان دینی ما ضرورت پردازش جدی به معلولان و محرومان را روشن مطرح کرده‌است اما بازهم نوعی آشفتگی فکری و نگرشی نسبت به جایگاه معلولان به‌صورت عمیق و دردآور ملاحظه می‌شود.

متأسفانه قشر معلولان با انبوهی از مشکلات جسمی، روحی و اجتماعی مواجه بوده و نیازمند سرپرستی دلسوز، فهیم و اهل ایمان به معنای واقعی آن است. شاید تنها سازمان دولتی که قانون وظیفه حمایت از این قشر را بدان محول نموده سازمان بهزیستی باشد که به گفته بسیاری از معلولان این مجموعه نمی‌تواند نیاز آن‌ها را برطرف کند یا به‌نوعی از مشکلاتشان بکاهد.

در حال حاضر روزبه‌روز بر مشکلات فراروی معلولان در کشور افزوده می‌شود و گفته‌شده تا سال ۱۴۰۴ که جمعیت کشور به بیش از ۹۴ میلیون نفر خواهد رسید، آمار معلولان نیز به ۵ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر افزایش می‌یابد که در این راستا باید مسؤولان به فکر راهکارهای اساسی و جهادی برای رفع مشکلات این قشر از جامعه باشند.

لازم به ذکر است بر اساس ماده ۲ قانون جامع حمایت از حقوق معلولان؛ تمامی وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها، مؤسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظف‌اند در طراحی، تولید و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی، معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل کنند که امکان دسترسی و بهره‌مندی از آن‌ها برای معلولان همچون افراد عادی فراهم شود و این در حالی است اکثر معلولان از عدم تحقق این امر گلایه‌مند هستند.

گفته‌شده وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و مؤسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظف‌اند برای دسترسی و بهره‌مندی معلولان، ساختمان‌ها و اماکن عمومی، ورزشی و تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چهارچوب بودجه‌های مصوب سالانه خود مناسب‌سازی کنند اما واقعیت چیز دیگری را نشان می‌دهد یا اینکه ایده‌آل نبوده و در حد رفع تکلیف، نصف و نیمه به آن پرداخته شده‌است.

سازمان بهزیستی به‌راحتی می‌تواند به وظیفه خود در مورد معلولان شاغل عمل کند و با هماهنگی با اداراتی که این افراد در آن‌ها خدمت می‌کنند خواسته‌های آن‌ها را رفع و نا ملایمتی‌ها را برطرف کند و هم ازلحاظ مناسب‌سازی اماکن و چگونگی این مسئله در ادارات، طبق تبصره سوم ماده دوم قانون حمایت از معلولان عمل کند و همچنین با تشویق‌ها و اقدامات ارزشی در مراسم‌های مختلف، معلولان را حمایت کند.

با چند خانواده‌ای که واقعاً شرایط بسیار دشواری دارند و در میان آن‌ها نه‌تنها یک معلول بلکه چند معلول زندگی می‌کند، آشنا شدم برخی از آن‌ها وقتی متوجه شدند خبرنگارم به‌راحتی با من سخن گفتند و خواستند که سخنشان به گوش مسؤولان برسد هرچند می‌گفتند بارها مصاحبه کرده‌اند اما کسی صدای آن‌ها را نشنیده‌است، البته برخی نیز بااینکه به‌راحتی از مشکلات خود سخن می‌گفتند اما حاضر نشدند حرف‌هایشان رسانه‌ای شود.

آقای خاکپور یکی از آن‌هایی بود که می‌گفت بارها با رسانه‌ها مصاحبه کرده و هیچ ابایی ندارد که بار دیگر حرف بزند و از کم‌کاری مسؤولان بگوید.

اتفاقاً او از یک خانواده هشت نفره با پنج معلول جسمی- حرکتی و درگیر بیماری نادری به نام «آتاکسی فردریش مخچه» که درمان هم ندارد، بود.

این خانواده روزگار خود را به‌سختی می‌گذراند و نیاز به حمایت خاص مسؤولان و خیران دارد، وقتی با پسر بزرگ این خانواده صحبت کردم، گفت: سال گذشته پدرشان به رحمت خدا رفته و اکنون او سرپرستی خانواده را بر عهده گرفته‌است.

خاکپور با بیان اینکه در حال حاضر چهار نفر از اعضای خانواده دچار معلولیت حرکتی هستند و من به‌عنوان پسر بزرگ خانواده باوجود مشغله بسیار زیاد در بیرون از خانه باید به امور خانواده خود نیز بپردازم، گفت: سال گذشته متأسفانه خواهر معلولم را به خاطر همین بیماری از دست دادم.

وی با اشاره به اینکه دو خواهر، برادر و مادرم درگیر معلولیت جسمی- حرکتی هستند، خاطرنشان کرد: اعضای خانواده‌ام زیر نظر سازمان بهزیستی هستند اما متأسفانه هیچ‌گونه مزایا و حقوقی تاکنون شامل خانواده من نشده و تنها ماهی ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان به آن‌ها توسط بهزیستی پرداخت می‌شود که این مستمری با هزینه‌های امروزی اصلاً همخوانی ندارد.

او با بیان اینکه مشکل معلولیت خانواده ما جنبه ارثی دارد که از طرف مادر به دیگر اعضای خانواده منتقل شده، افزود: مادر ۶۶ ساله‌ام به دلیل این بیماری قادر به انجام هیچ کاری نیست همچنین بردار ۳۸ ساله‌ام نیز دچار مشکل حرکتی است و همسرش به خاطر این مشکل او را ترک کرده‌است.

خاکپور با بیان اینکه دو خواهر معلولم فلج هستند، افزود: یکی از خواهرانم ۴۰ سال و دیگری ۳۶ سال سن دارد که متأسفانه حتی در کار روزمره خود نیز درمانده‌اند و یکی از آن‌ها امکان دارد بینایی‌اش را نیز از دست بدهد.

وی با اشاره به اینکه از اداره بهزیستی همدان گلایه‌مندم چراکه خواسته‌های ما محقق نمی‌شود، بیان کرد: آیا خانواده‌ای که در حال حاضر چهار معلول دارد و ماه‌ها بدون مددکار سرکرده که البته مراجعات مکرر برای این منظور داشته‌ایم، نباید مدیرکل اداره بهزیستی از این خانواده با مشکلات فراوان دلجویی کند و حداقل سری به آن‌ها بزند.

خاکپور ادامه داد: آیا مدیرکل بهزیستی کارمندان خود را به منزل ما فرستاده تا ببینند چه خدماتی به ما ارائه می‌شود؟ خیر این‌طور نبوده و حتی مددکاری که موقت فرستاده‌اند به خاطر اصرار مکرر ما بوده که بارها به اداره بهزیستی مراجعه کرده‌ایم، البته این مددکار تنها حضور فیزیکی در خانه ما دارد.

وی با بیان اینکه مسؤولان بهزیستی سؤال نمی‌کنند که آیا معاش ما تأمین می‌شود و ما با چهار معلول چه می‌کنیم؟ افزود: نیاز به کمک بهزیستی داریم و به خاطر عدم توجه به این موضوعات بسیار گلایه‌مند هستیم و توقع داریم آن‌ها به کمک ما بیایند.

او بیان کرد: بهزیستی خانواده‌ام را به امان خدا رها کرده و تنها ماهانه مبلغی حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان کمک می‌کند و یک مددکار نیز به منزل ما فرستاده که حضور چندساعته دارد.

خاکپور با بیان اینکه سال گذشته مصاحبه‌ای با رسانه‌ها داشتم و از آن زمان تاکنون اداره کل بهزیستی همدان در امور درمان معلولان ما را حمایت نکرده و تنها یک توالت فرهنگی در اختیار قرار داده‌است، گفت: ضمن اینکه از اقدامات این اداره تشکر می‌کنیم اما از قول‌هایی که دادند و اجرایی نشد، شکایت داریم.

وی با تأکید به اینکه قرار بود یک مددکار به‌طور تمام‌وقت در منزل و کنار مادر، خواهران و بردار معلولم حضور داشته باشد اما این امر محقق نشده‌است، افزود: این مددکار تنها در ساعت اداری حضور دارد و حال باید پرسید در ساعات غیر اداری تکلیف این افراد چیست؟

او با بیان اینکه خانواده‌ام جزئی از مردمان این شهر و کشورند و نیاز به کمک دارند، خاطرنشان کرد: در گذشته شرایط خیلی سخت نبود اما اکنون شرایط دشوار شده و نیاز به حمایت و مراقبت بسیار است.

وی با بیان اینکه نمی‌دانم آیا برای مدیرکل بهزیستی و دیگر همکاران او اولویت‌های دیگری هست که وقت سرکشی به خانواده‌هایی همچون خانواده ما را ندارند، گفت: امیدوارم صدای ما شنیده شود چراکه همچون خانواده ما هستند کسانی که با چند معلول روزگار می‌گذرانند و نیاز به حمایت دارند.

خاکپور با اشاره به اینکه مسؤولان باید به افراد نیازمند و دارای مشکل، کمک کنند، تأکید کرد: از متولیان می‌خواهم هر کاری که از دستشان برمی‌آید را دریغ نکنند و اگر برای استان این امر امکان ندارد از مرکز مطالبه کنند.

وی با اشاره به اینکه سازمان‌های خدمات رسان وظیفه‌دارند تا انسان‌های معلول و ناتوان را دریابند و کمک کنند، افزود: تمام کارهای خانواده معلولم را ما خود انجام می‌دهیم و سازمان بهزیستی به فکر نیست.

وی با بیان اینکه متأسفانه کمک دولتی در این زمینه وجود ندارد و اگر دیگر اعضای خانواده نباشند معلولان ما زنده نیستند، گفت: حقوق خدمتکاری که به‌طور شبانه‌روزی در منزل ما کار می‌کند را خود می‌پردازیم.

او تصریح کرد: مسؤولان خواب هستند، حداقل انتظار داریم سری به خانواده بزنند و بگویند از توان ما خارج است اما شرایط شما را درک می‌کنیم، حتماً اولویت مهم‌تری برای مسؤولان وجود دارد که نمی‌توانند به این موضوع رسیدگی کنند.

وقتی صحبت از اقدام و حمایت مسؤولان به میان می‌آید آن‌ها مشکل اصلی را عدم اجرای برنامه‌ها در سازمان‌ها، عدم تأمین اعتبار لازم عنوان می‌کنند؛ به‌هرحال امید است که این مشکلات مرتفع شود تا دیگر معلولی ناراضی از وضع جامعه و امکانات موردنیاز آنان مشاهده نکنیم.

رئیس انجمن صنایع غذایی کشور مطرح کرد:

نوشیدنی‌های انرژی‌آور یا مرگ‌آور؟

سپهرغرب، گروه سلامت: امروزه جوانان به‌خصوص آن دسته از افراد که به باشگاه‌های ورزشی می‌روند، ممکن است روزانه از نوشیدنی‌های انرژی‌زا برای تأمین انرژی بدنشان در هنگام ورزش استفاده کنند؛ اما سؤالی که در اینجا مطرح است اینکه آیا انرژی به وجود آمده از این نوشیدنی‌ها می‌تواند برای بدن مضر باشد؟ به گفته متخصصان این نوشابه‌ها که مدتی است در میان جوانان بیشتر از قبل پرطرفدار شده، خطرات جدی را با خود به همراه دارد و حتی ممکن است باعث مرگ شود.

رئیس انجمن صنایع غذایی کشور با بیان اینکه نوشابه‌ها یکی از پرمصرف‌ترین و البته مضرترین نوشیدنی‌های دنیا محسوب می‌شوند، بیان کرد: نوشیدنی‌های انرژی‌زا مشابه نوشابه‌های گازدار هستند اما با این تفاوت که می‌توان به‌جرئت گفت چندین برابر از نوشابه‌های معمولی مضرتر هستند زیرا همان‌طور که از نام آن‌ها پیداست این دسته از محصولات مواد انرژی‌زای بالایی را دارا هستند.

دکتر محمدحسین عزیزی افزود: میزان شکر و کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها چندین برابر بیشتر از نوشابه‌های معمولی است؛ پوسیدگی دندان‌ها، چاقی، سوءتغذیه، تأثیر منفی برروی کلیه‌ها، پیری زودرس پوست و تخریب استخوان‌ها ازجمله مضرات نوشابه‌های معمولی است، حال تصور کنید افزودنی‌های داخل نوشیدنی‌های انرژی‌زا چندین برابر بیشتر از حد معمولی باشد پس درنتیجه شدت عوارض نام‌برده نیز بیشتر خواهدبود.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا این نوشیدنی‌ها واقعاً انرژی‌زا هستند، گفت: این نوشیدنی‌ها به دلیل شکر و کافئین بسیار زیاد یک انرژی موقتی را در افراد پدید می‌آورد که افراط در مصرف آن‌ها رفته‌رفته نه‌تنها دیگر انرژی در بدن تولید نمی‌کند بلکه موجب به وجود آمدن مشکلات جدی برای سلامتی می‌شود.

این متخصص، نوشابه‌های شیرین را مهم‌ترین عامل چاقی دانست و عنوان کرد: مضرات نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا تمامی ندارد، فشارخون بالا که یک عامل خطرزا برای بیماری قلب و عروق است با مصرف چنین نوشیدنی‌هایی، این افراد ممکن است دچار حملات قلبی و مغزی شوند، به‌علاوه اختلال در هضم غذا، افزایش خطر سکته، پوکی استخوان، افزایش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده و افزایش احتمال ابتلا به سنگ‌های کلیوی از دیگر خطراتی است که در کمین مصرف‌کنندگان نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زاست.

عزیزی اظهار کرد: این نوشیدنی‌ها گرچه حاوی انرژی هستند، اما به‌طور خالص از کافئین و شکر تشکیل‌شده و درواقع این انرژی به بدترین شکل موجود برای افراد تولید می‌شود چراکه کافئین موجود در این دسته از نوشیدنی‌ها باعث می‌شود که خواب افراد دچار اختلال شود و به عبارتی درگیر بی‌خوابی‌های شبانه گردند. همچنین بالا رفتن ضربان قلب یکی از مهم‌ترین خطرات انرژی‌زاها تلقی شده و افرادی که روزانه آن‌ها را مصرف می‌کنند به‌شدت در معرض سکته‌های قلبی قرار دارند.

رئیس انجمن صنایع غذایی کشور متذکر شد: مواد موجود در ترکیب نوشیدنی‌های انرژی‌زا فشارخون و ضربان قلب را افزایش می‌دهند، درنتیجه مصرف آن‌ها در حین انجام فعالیت‌های ورزشی فشارخون و ضربان قلب ورزشکاران بالا می‌برد، لذا به‌هیچ‌عنوان به ورزشکاران توصیه نمی‌شود که این دسته از نوشیدنی‌ها را مصرف کنند چراکه در صورت مصرف بیش‌ازاندازه آن‌ها، افراد درگیر عوارض قلبی و عروقی ازجمله انواع بی‌نظمی در ضربان قلب، ایست ناگهانی قلبی و سکته‌های قلبی و مغزی می‌شوند.

وی هشدار داد: نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیشتر برای افرادی که ورزش‌های سنگین انجام می‌دهند تهیه شده‌است چراکه اگر پس از مصرف آن‌ها ورزش صورت گیرد خطرات آن به حداقل می‌رسد البته ناگفته نماند متخصصان به‌هیچ‌عنوان این دسته از نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا را به هیچ‌کدام از افراد توصیه نمی‌کنند.

رئیس انجمن صنایع غذایی کشور در پایان خاطرنشان کرد: توصیه می‌شود این نوشابه‌ها را با شکم خالی مصرف نکنید البته مصرف نوشیدنی‌های گازدار و انرژی‌زا هفته‌ای یک‌بار مشکل خاصی را برای افراد به وجود نمی‌آورد اما بازهم به مردم تأکید می‌شود بهتر است به‌کلی دور این دسته از نوشیدنی‌ها را خط قرمز بکشند.

با مُسکن‌های شیمیایی خداحافظی کنید

با این ۲۰ مُسکن گیاهی تمامی دردهایتان را تسکین دهید

سپهرغرب، گروه سلامت: بسیاری از مسکن‌های گیاهی همیشه در دسترس بوده و به‌راحتی قابل‌استفاده و مصرف هستند اما بسیاری از مردم اطلاعی از خواص شگفت‌انگیز آن‌ها ندارند؛ در این مطلب با ۲۰ «مُسکن گیاهی و طبیعی ضد درد» در طب سنتی آشنا می‌شوید.

یکی از دغدغه‌های مهم بسیاری از بیماران و نیز دوستداران طب سنتی، دانستن مسکن‌های گیاهی و گیاهان جایگزین مسکن‌های شیمیایی برای کاهش دردها و آلام جسمی و روحی است.

امروزه مصرف قرص‌های مسکن شیمیایی به دلیل سرعت عملی که در کاهش درد دارند، توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده‌اند؛ فارغ از آسیب‌ها و عوارضی که ممکن است در صورت مصرف بی‌دلیل و عدم توجه به اینکه کدام مسکن برای کدام درد، قدرت تسکین‌دهندگی بیشتری دارد روزبه‌روز به تعداد مصرفی این قرص‌ها توسط افراد افزوده می‌شود.

باوجوداینکه امروزه مصرف قرص‌های مسکن برای کاهش دردهای مزمن افزایش قابل‌توجهی پیداکرده اما این داروها گاهی اعتیادآور هستند و معمولاً مصرف زیاد آن‌ها عوارض جانبی متفاوتی برای فرد به دنبال خواهد داشت.

بسیاری از مسکن‌های گیاهی همیشه در دسترس بوده و به‌راحتی قابل‌استفاده و مصرف هستند اما بسیاری از مردم اطلاعی از خواص شگفت‌انگیز آن‌ها ندارند؛ بی‌شک اگر مردم از فواید این گیاهان و ادویه‌جات مطلع باشند هرگز به مسکن‌های شیمیایی پناه نمی‌برند.

طبیب و حکیم بزرگ ایران‌زمین، ابوبکر محمدبن ذکریای رازی (رضی‌الله) می‌گوید: طبیب حاذق کسی است که بیمار را با آنچه در دسترسش دارد درمان کند. خوشبختانه بسیاری از مسکن‌های گیاهی به‌عنوان ادویه غذایی در دسترس همگان است که بااطلاع از نحوه مصرف آن‌ها می‌توان عامل و عوامل ایجادکننده درد را بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی و Side Effect از بین برد.

ازجمله این داروها که لازم است همگان به‌عنوان اقلام دارویی در جعبه داروخانه منزل خود داشته باشند، می‌توان به مواردی ازجمله؛ فلفل قرمز، فلفل سیاه، گل میخک، سیر، زنجبیل، برگ گیاه خرگوشک، روغن بادام تلخ، عطر مشک کاملاً طبیعی، زردچوبه، فلفل سیاه‌وسفید، ریشه گیاه بید، بذرالبنج یا تاتوره، عرق نعناع، بومادران، بابونه، هندوانه ابوجهل، کندر و عنبر نساء، روغن سیاهدانه را نام برد.

هوفاریقون در درمان افسردگی‌های خفیف خصوصاً در افراد مسن که توأم با اختلالات اضطرابی است، مؤثر بوده و از پیشرفت آن جلوگیری می‌کند.

نعناع می‌تواند در شل شدن عضلات صاف دستگاه گوارش، کاهش گاز داخل روده‌ها، افزایش صفرا و کاهش ترشح اسید معده و نهایتاً اثر ضد اسپاسم در اختلالات عضلانی- عصبی نقش مؤثری ایفا کند.

دمنوش ریشه زردچوبه دارای خاصیت ضدالتهابی بسیار قوی است و می‌تواند جایگزین آسپرین، دیکلوفناک و حتی ایبوپروفن باشد.

دمنوش ریزوم گیاه زنجبیل یا دمنوش گل بومادران در درمان دردهایی همچون دردهای گوارشی، دردهای قاعدگی بانوان بهتر از مفنامیک اسید به‌عنوان مسکن گیاهی ظاهر می‌شوند.

برای تسکین درد گوش، حبه سیری را گرم کرده و در مجرای گوش قرار دهید که در درمان مجرب است و برای درمان وزوز گوش با قطره‌چکان، ۳ قطره روغن بادام تلخ در هر گوش چکانده شود.

برای تسکین درد دندان‌ها، فلفل قرمز را خشک و پودر کرده مقداری نصف قاشق چای‌خوری، پودر را در یک لیوان آب جوش حل کنید، سپس یک قاشق غذاخوری از این محلول را با آب جوش رقیق کرده و بنوشید که در درمان مجرب است.

برای تسکین سردردهای سینوزیتی، روغن کنجد را به پیشانی و ملاج ماساژ دهید و دود برگ گیاه خرگوشک یا دود کندر یا دود عنبر نساء را روزانه یک‌بار به مدت ۳ هفته استنشاق کنید.

برای تسکین دردهای استخوانی و نیز دردهای مفصلی، مقداری از زاج سفید را پودر کرده سپس همراه با روغن‌زیتون کهنه مخلوط‌کنید و مواضع درد را ماساژ دهید.

برای تسکین دردهای عضلانی به‌جای مصرف ایبوبروفن یا دیکلوفناک و پیروکسیکام، مقداری مشک آهوی ختن را با کمی گلاب و روغن سیاهدانه مخلوط کرده و مواضع درد را ماساژ دهید که در درمان مجرب است.

برای تسکین دردهای استخوانی و عضلانی در بیمارانی که قصد ترک اعتیاد را دارند، بهترین مسکن گیاهی ضد درد جایگزین متادون، دمنوش بذر گیاه بذرالبنج یا تاتوره یا دمنوش گلبرگ‌های شقایق نعمانی است.

بهترین مسکن گیاهی ضد دردهای قلبی که می‌توان به‌جای آسپرین در بیماران قلبی استفاده کرد، ریشه گیاه بید است؛ ریشه این گیاه به‌مراتب بهتر از آسپرین عمل می‌کند و اصلاً قابل‌مقایسه با آسپرین نیست؛ این بیماران لازم است صبح ناشتای هرروز یک تا ۳ حبه سیر میل کنند.