



أنت عائد إلى البيت من قسم الطوارئ وما زال لديك بعض الألم. توضّح لك هذه الورقة كيف تستخدم المسكّنات بأمان، وطرقاً أخرى لتخفيف الألم خلال فترة التعافي. واتّبِع أي نصيحة خاصة أعطاك إياها الطبيب عن إصابتك أو مرضك.

### ما هو؟

بعض الألم أمر طبيعي بعد الإصابة أو المرض، ويخفّ عادةً يوماً بعد يوم. والهدف ليس دائماً إزالة الألم كلّهُ، بل إبقاؤه منخفضاً بحيث تستطيع أن تترتاح وتنام وتحرّك وتننّفس بعمق. والحركة الخفيفة تساعد غالباً على التعافي. وتناول المسكّن بانتظام في الأيام الأولى يفيد في كثير من الأحيان أكثر من انتظار اشتداد الألم.

### كيف تعتني بنفسك في المنزل

- أرح المنطقة المؤلمة في البداية، ثم حرّكها بلطف كما نُصحت.
- استخدم الثلج الملفوف بقطعة قماش للإصابات الجديدة، أو كمادة دافئة للعضلات المتيبّسة والمتعبة.
- ارفع الذراع أو الساق المصابة لتخفيف التورّم.
- إشغال النفس يساعد: الاستماع إلى شيء تحبّه، أو الحديث، أو المشي الخفيف، أو التننّس العميق البطيء.
- احفظ جميع الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال.

### المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا لم يتحسنّ الألم بعد بضعة أيام.
- راجعه إذا منعك الألم من النوم أو الأكل أو القيام بأمورك اليومية البسيطة.
- أحضر جميع أدويةك معك ليتمكّن طبيبك من مراجعتها.

### الأدوية

- الباراسيتامول آمن لمعظم الناس، إلا إذا منعك الطبيب منه. لا تتجاوز ما هو مكتوب على العبوة، وتأكد أن أدويةك الأخرى لا تحتوي عليه.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً، إلا إذا منعك الطبيب منه. تجنّبهُ مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- المسكّنات الأقوى قد تسبّب النعاس والإمساك. لا تقُد السيارة ولا تشرب الكحول معها، واستخدمها فقط كما وُصفت لك.
- أوقف المسكّنات الأقوى أولاً عندما يتحسنّ الألم، وأعد الأدوية غير المستخدمة إلى الصيدلية.

### عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم يزداد فجأة بشكل كبير، أو ألم جديد في مكان آخر
- تورّم الشفتين أو الوجه أو اللسان، أو طفح ينتشر، أو صعوبة في التننّس بعد تناول دواء
- نعاس شديد أو صعوبة في الإيقاظ أو بطء في التننّس بعد تناول مسكّن
- تقيؤ دم، أو براز أسود لزج
- برودة الطرف المصاب أو شحوبه أو ازرقاقه أو فقدان الإحساس فيه

