

إدارة الألم

إدارة الألم

إذا كان لديك ألم مستمر فسيتم وصف دواء أقوى لك مثل أوكسيكودون (إندون)، إما بقوة 5 أو 10 ملغ، يمكن استخدامه كل 6 ساعات.

بالنسبة لمعظم الحالات المؤلمة، يخف الألم الأشد في عدة أيام. وكما شرحه لك طبيبك، عندما تخف الحاجة لاستخدام الدواء الأقوى عليك تخفيف عدد وتواتر ذلك الدواء. تابع استخدام الباراسيتامول وأيبوبروفن إلى أن يظل ألمك مستقراً أو إلى أن يزول، وعندها يمكنك تخفيف هذين الدواءين كما هو مشروح خلف هذه الصفحة. ويمكن أن يحصل ذلك خلال عدة أيام أو لغاية أسبوع. إذا احتجت لأدوية أقوى للألم بعد 5 أيام راجع طبيبك المحلي.

ما الذي تفعله

- استخدم الباراسيتامول وأيبوبروفن وابدأ بهما عندما تكون في المستشفى.
- استخدم مسكن ألم أقوى بالجرعة التي تكون فعالة إلى أن تصبح غير محتاج له.
- راجع طبيبك المحلي إذا زاد الألم.
- إذا استمر الألم بعد 5 أيام راجع طبيبك المحلي.
- إذا مرضت أو شعرت بألم في المعدة توقف عن استخدام الأدوية وراجع طبيبك.

لقد تم وصف مسكنات ألم لك لمعالجة الحالة التي تسبب لك الألم. تعرض نشرة المعلومات هذه معلومات عن كيفية استخدام مسكنات الألم هذه.

هناك الكثير من الحالات أو الإصابات المختلفة التي تسبب الألم، وهي تتراوح بين الخفيفة والحادة. يستجيب كل شخص للألم بطريقة مختلفة ويشعر به بطريقة مختلفة. يمكن إدارة الألم الذي تعاني منه باتّباع هذه النصائح.

يتوقف طول المدة التي تحتاجها لاستخدام أدوية الألم فيها على الحالة أو الإصابة المحددة عليك أنت كفرد.

إدارة الألم المتوازنة

هو أسلوب ذو مراحل تستخدم فيه دوائين أو ثلاثة وتقلل منها مع انحسار الألم.

إن أفضل طريقة لإدارة الألم الذي تعاني منه هو أن تظل "متحكماً به" أو تستيقظ. وهذا يعني استخدام أدوية بانتظام في البداية ثم تخفيفها متى قلّت حاجتك لها.

تستخدم إدارة الألم المتوازنة (مسكنات الألم) دوائين أو ثلاثة تعمل بطرق مختلفة لتحقيق تأثير فائق بدون زيادة الآثار السلبية (الآثار الجانبية).

والدوائان الأوليان هما الباراسيتامول والأيبوبروفن (نيوروفين)، وكلاهما متوافر في الصيدلية القريبة منك.

لقد تلقيت جرعتك الأولى من كلٍ منهما في قسم الطوارئ، ويجب أن تستمر في استخدامهما لمدة 48 ساعة على الأقل. ويجب استخدامهما بعد تناول شيء من الطعام.

إدارة الألم

وصفتك الطبية للألم: (سيرسم طبيبك دوائر حول الأدوية التي تحتاجها)

• الأدوية الأولية للبالغين

الأوقات المقترحة خلال اليوم	التواتر	الجرعة	عدد الأيام	القوة	الدواء
0800, 1200, 1600, 2000	4 مرات في اليوم	قرصان (1 غ)	500 ملغ	باراسيتامول
0800, 1400, 2200 بعد الطعام	3 مرات في اليوم	قرصان (400 ملغ)	200 ملغ	أيبوبروفن (نيوروفين)

• الأدوية القوية للبالغين

الجرعة القصوى	التواتر	الجرعة	عدد الأيام	القوة	الدواء
الجرعة القصوى / اليوم	كل 6 ساعات	قرص - قرصان	5 ملغ	أوكسيكودون
الجرعة القصوى / اليوم	دواء آخر

• أدوية أولية للأطفال — الجرعات على أساس الوزن بالكيلوغرام (لا تعط الأطفال كبار الجسم أكثر من جرعات البالغين)

التواتر	الجرعة	عدد الأيام	القوة	الدواء
كل 6 ساعات	15 ملغ/كيلوغرام =	عن طريق الفم	باراسيتامول
كل 6 ساعات	15 ملغ/كيلوغرام =	عن طريق الشرج	
كل 8 ساعات	10 ملغ/كيلوغرام =	عن طريق الفم	أيبوبروفن (نيوروفين)

• أدوية قوية للأطفال — الجرعات على أساس الوزن بالكيلوغرام (لا تعط الأطفال كبار الجسم أكثر من جرعات البالغين)
يتم استعمال الكوديين غالباً لأنه متوافر على شكل سائل، ويكون ذلك عادةً بجرعة تبلغ 0,5 إلى 1 ملغ/كيلوغرام.

الجرعة القصوى	التواتر	الجرعة	عدد الأيام	القوة	الدواء
الجرعة القصوى / اليوم

طلب المساعدة:

تعليمات:

في حال وجود طارئ طبي توجه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.



راجع طبيبك العام بعد أيام



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES
