

## أدوية الآلام

المقياس من ٠ الى ١٠ يستخدم لقياس الألم. الصفر يعني لا وجود للألم، و ال ١٠ هو اشد الم أحسست به في حياتك.

### الباراسيتامول

1. أخذ جرعة عالية اكثر من المطلوب لن يعطي راحة أكثر و من الممكن ان يكون خطرا.
2. الكثير منه من الممكن ان يؤدي إلى أذى في الكبد و الموت. خطر أذى الكبد يمكن أن يزداد لدى المرضى الذين يتناولون مشروبات كحولية ٣ أو أكثر في اليوم بالتزامن مع أخذ الباراسيتامول.
3. يجب الحذر عند استخدامه للأطفال.

### الأدوية ضد الالتهاب غير الستيرويدية

1. الكثير منها يمكن أن تسبب نزفا في المعدة. هذا الخطر يزداد في المرضى الذين أعمارهم فوق ال ٦٠ و الذين يأخذون أدوية مخففة للدم أو أدوية ستيرويدية أو لديهم نزف معدي أو قرحة و لديهم مشاكل نزفية أخرى.
2. الاستخدام يمكن ان يسبب أذى للكلى يمكن اصلاحه. هذا الخطر يزداد عند المرضى الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ و الذين يأخذون المدررات، أو لديهم ارتفاع في ضغط الدم، أمراض القلب، أو مرض كلى موجودة اصلا.

### الأفيونات

1. الاستخدام يمكن ان يؤدي الى النعاس. لا تقود السيارة او تستخدم مكائن من الممكن ان تؤدي خصوصا في بداية استخدام الدواء.
2. الجرعة المناسبة الامنة لك من الممكن ان تؤدي الى جرعة عالية و الموت لشخص آخر خصوصا الاطفال.

MB, ChB MD FICMS

### السيطرة على الألم من دون الأدوية

- عدم الاكتراث و التركيز على نشاطات أخرى غير الألم.
- إسناد البطن بوضع مخدة عليها مع ضغط محكم قبل الكحة أو الحركة يقلل من الألم.
- التنفس بهدوء شهيق و زفير يساعد على الاحساس بالآلام.

