

دليل الأدوية
المتوفرة بدون
وصفة طبية
2014



جدول المحتويات

الصحة والسلامة
الوقاية
متى يتوجب زيارة الطبيب
متى يتوجب الذهاب إلى غرفة الطوارئ
كيف تقرأ هذا الكتيب
كيف تقرأ عبوات الدواء الخاصة بك
الأدوية ذات الاسم التجاري مقابل الأدوية المكافئة
الرعاية الصحية العامة للبالغين
الآلم أو الحمى
حرقة المعدة، التهاب المعدة، الجزر
الإمساك
الحساسية
الإسهال والقيء
البواسير
قلة النوم
الزكام
تنظيف جروح الجلد
الحفاظ على صحة الفم
أدوية الأطفال
قائمة العيادات المحلية

الصحة والسلامة



العقلية: تحد نفسك عقلياً وفكرياً من خلال وضع أهداف قابلة للتحقيق والتخلي بالإيجابية دائماً.
الروحانية: اختيار العيش بمجموعة من القيم والالتزام بها.
البدنية: الاعتناء بجسدك من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين والنوم بشكلٍ كافٍ، وشرب كميات وفيرة من الماء.
الاجتماعية: الحفاظ على دائرة اجتماعية من الأصدقاء والعائلة بحيث تمثل كلا منهما مجموعة دعم بنفس القدر.
البيئية: اختيار العيش في بيئة صحية تستمتع بالوجود فيها.
العاطفية: الإقرار بمشاعرك وعواطفك من أجل التأقلم معها بشكلٍ أفضل.
من أجل الحفاظ على جسم صحي مثالي، ينبغي الاهتمام بكل جوانب الصحة للشعور بتمام العافية.

الوقاية

التغذية

يجب أن ينقسم طبقك خلال كل وجبة إلى نصفين؛ نصف يتكون من الفواكه والخضروات والنصف الآخر من الحبوب والبروتين، وذلك بحسب وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية (USDA). وتوصي وزارة الزراعة الأمريكية بأن تكون جميع الحبوب أو معظمها حبوب كاملة وليست حبوب منقاة مثل العيش الأبيض. كما يجب أن تمثل منتجات الألبان النسبة الأصغر من طبقك.



الفيتامينات

في حالة اتباع التعليمات الواردة في قسم التغذية أعلاه، يجب أن تحافظ على كمية كبيرة من الفيتامينات الضرورية خلال النظام الغذائي. وإذا كنت تعاني من نقص في فيتامين معين، فيمكن أن تشتري زجاجة فيتامينات دون وصفة طبية من أجل الحفاظ على صحتك.

النظافة الشخصية العامة

يمكن أن تساعد عملية الحفاظ على النظافة الشخصية في الوقاية من انتقال الأمراض والجراثيم. وينبغي غسل اليدين جيداً بالصابون بعد قضاء الحاجة وقبل إعداد الطعام، للحفاظ على النظافة الشخصية العامة. أضف إلى ذلك الاستحمام بشكل متكرر للحفاظ على نظافة الجسم. وارتداء ملابس جديدة ونظيفة للحد من الإصابة بالعدوى والبكتيريا.

متى يتوجب زيارة الطبيب

- زيادة درجة الحرارة عن 102.5 درجة فهرنهايت (39 درجة مئوية)
- استمرار القيء أو الإسهال لأكثر من يوم
- عدم تحسن علاج الألم خلال يومين
- استمرار الصداع لأكثر من يوم
- استمرار آلام المعدة لأكثر من أسبوع
- الإصابة بألم شديد في الأسنان
- عدم توقف النزيف
- عندما لا تؤدي الأدوية المتوفرة بدون وصفة طبية إلى تحسن حالتك

من الضروري أن تزور مركز رعاية عاجلة بدلاً من غرفة الطوارئ. فهي أقل التكلفة!
عندما يعاني طفلك من نفس هذه الأعراض، من الضروري للغاية اصطحاب الطفل إلى مركز
الرعاية الصحية على الفور!

متى يتوجب الذهاب إلى غرفة الطوارئ



- صعوبة التنفس
- التخليط
- الألم الشديد
- الجروح الغائرة
- آلام الصدر

كيف تقرأ هذا الكتيب

تظهر كل صفحة من صفحات الأعراض بنفس التصميم الأساسي: المرض، والأعراض، والأدوية المتوفرة المدرجة حسب المادة الفعّالة، وإرشادات الاستخدام، وخيارات العلاج البديلة، والتحذيرات باللون الأحمر.

المرض: يُقصد به العَرَض الرئيسي أو المشكلة التي تعاني منها. وسيكون هذا هو عنوان الصفحة.
الأعراض: سيتضمن قسم الأعراض جميع الأعراض الخاصة بالمرض والأعراض الأخرى التي قد تعاني منها لكي تتمكن من تشخيص المرض بنفسك إن أمكن ذلك.
الأدوية المُستخدمة: في هذا القسم، سيتم سرد الأدوية المتوفرة بدون وصفة طبية حسب المادة الفعّالة الموجودة بها. وهذه المادة الفعّالة أيضًا هي التي يجب أن تبحث عنها على عبوات الأدوية المكافئة.
إرشادات الاستخدام: ستتعرف في هذا القسم على كيفية استخدام الدواء. ولكن، في حال تمكنك من قراءة العبوة، اتبع الإرشادات الواردة على العبوة أو إرشادات موفر الرعاية الصحية الخاص بك أولاً!
التحذيرات باللون الأحمر: سيتم سرد جميع التحذيرات الشائعة باللون الأحمر. اتبع الإرشادات التحذيرية وفقًا لذلك! وسترد هذه الإرشادات أيضًا على العبوة من الخارج
طرق العلاج البديلة للأمراض: توضح طرق العلاج البديلة كيفية معالجة المريض لنفسه دون استخدام دواء.

لا يُمثل هذا الكتيب بأي حالٍ من الأحوال قائمة شاملة للأدوية أو يعادل زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. في حالة عدم تأكدك من المرض المصاب به، ينبغي التوجه إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك!

كيف تقرأ عبوات الدواء الخاصة بك

توضح الصورة المعروضة أدناه خمسة عناصر مظلمة. يرمز كل عنصر من هذه العناصر إلى كلمة مهمة للبحث؛ حيث توجد دومًا على جميع زجاجات الدواء وعبواته وهي: الاسم التجاري، والمادة الفعّالة، وعدد الأقراص أو كمية السائل في العبوة، وفعالية القرص أو السائل، وتحديد المستخدمين.



الاسم التجاري: تايلينول

المادة الفعّالة: أسيتامينوفين

الاستعمال: للبالغين

تركيز الدواء: 500 مج لكل كبسولة

حجم العبوة: 100 كبسولة



الأدوية ذات الاسم التجاري مقابل الأدوية المكافئة

توجد أدوية مكافئة لجميع الأدوية التي تصرف بدون وصفة طبية والتي تحمل اسماً تجارياً. وتكون هذه الأدوية المكافئة بجوار الدواء ذي الاسم التجاري مباشرة في الصيدليات. وعادةً ما يكون سعرها رخيصاً! لذا، يجب أن تتأكد من عدم اختلاف المواد الفعّالة، لكي تضمن شراء الدواء الصحيح. وكما يظهر أمامنا في الصورة الموضحة أدناه، يوجد نوعان من عبوات Gas Relief Drops للأطفال. بينما المادة الفعّالة في هذا الدواء هي سيميثيكون بتركيز 125 مج. وإذا نظرت بدقة، فيمكن أن ترى كلمة سيميثيكون على كل عبوة من العبوتين بالإضافة إلى نفس التركيز. من ناحية أخرى، يعتقد كثير من الناس أن الأدوية التي تحمل أسماءً تجارية أفضل من الأدوية المكافئة، لكن الأمر ليس كذلك. فالأدوية المكافئة هي نفسها الأدوية ذات الاسم التجاري مع اختلاف وحيد فقط في السعر! لذا احرص على توفير أموالك وشراء الدواء المكافئ!



الألم أو الحمى

الأعراض

الصداع، والتهاب المفاصل، وارتفاع درجة الحرارة، وآلام العظام، وآلام الظهر، وما إلى ذلك.

إرشادات الاستخدام

تناول قرص واحد أو قرصين لعلاج الألم أو الحمى.
تناول قرص واحد أو قرصين كل ست ساعات في حالة استمرار الألم أو الحمى.

الأدوية المُستخدمة في العلاج

اسيتامينوفين: يُستخدم لعلاج الألم أو الحمى

ايبوبروفين: يُستخدم لعلاج الألم والانتفاخ

تحذير

يمكن أن يعرضك تناول جرعات أكثر من الموصى بها إلى ضرر في الكلى، أو الكبد، أو المعدة!



طرق العلاج البديلة

الألم:

- ضع كيس ثلج لمدة 24 ساعة بعد الإصابة
- بعد ذلك، قم باستبدال كيس الماء الدافئ بكيس الثلج
- أزل كيس الماء الدافئ
- احرص على راحة المنطقة المصابة

بالنسبة للصداع:

- اجلس في غرفة مظلمة هادئة
- ضع قطعة قماش باردة فوق عينيك
- استلق بحيث تكون رأسك مرتفعة
- تناول كميات أكبر من الماء

حرقة المعدة، التهاب المعدة، الجزر

الأعراض

حرقة المعدة: ألم حارق أو اضطراب قد ينتقل من معدتك إلى البطن، أو الصدر، أو حتى إلى الحلق

القلس: حمض لاذع أو مر المذاق يرجع إلى حلقك أو فمك

إرشادات الاستخدام

تناول قرص واحد قبل الأكل بساعة. استخدم مضادات حموضة سهلة المضغ في حالة عدم تكرار ذلك. استخدم أدوية مثل فاموتيدين وأوميبرازول في حالة حدوث الجزر بشكلٍ متكرر.



أخبر طبيبك في حالة...

استخدامك لهذه الأدوية يوميًا لمدة أسبوعين لعلاج الجزر. يمكنك أيضًا طلب وصفة طبية لهذا الدواء لتقليل التكاليف بفضل التأمين الصحي.

الأدوية المستخدمة في العلاج

مكمل مضاد للحموضة/الكالسيوم: قرص سهل المضغ يقلل من حرقة المعدة أو الجزر لتخفيف الألم على المدى القصير

فاموتيدين، ولانسوبرازول، وأوميبرازول، ورائتيدين: يُستخدم لعلاج الجزر الحمضي المستمر، أو التهاب المعدة، أو تخفيف آلام القرحة على المدى الطويل



طرق العلاج البديلة:

- تجنب تناول الأطعمة التي تعتقد أنها تساهم في حدوث الجزر.

- النوم مع رفع الرأس للأعلى

الإمساك

الأعراض

حركات نادرة في الأمعاء و/أو وجود صعوبة في حركات الأمعاء
آلام أو انتفاخ البطن

الأدوية المستخدمة في العلاج

مكمل الألياف: خليط من المسحوق مضاف إلى ماء للتخلص من الإسهال
حليب أكسيد المغنيسيوم: قرص سهل المضغ أو سائل مجهز للتخلص من الإسهال بشكل أسرع

إرشادات الاستخدام

استخدم مسحوق ألياف مخلوطاً مع كوب من الماء.
اشرب الكوب بالكامل بعد خلطه. للشفاء بشكل أسرع،
استخدم حليب سائل من أكسيد المغنيسيوم. استخدم كوب
قياس لتناول الجرعة الصحيحة. يظهر المفعول عادةً
خلال عدة ساعات.



طرق العلاج البديلة

- زيادة تناول الماء إلى 8 أكواب كبيرة على الأقل يوميًا
- تناول مزيد من الفواكه والخضراوات الطازجة، مع تناول عيش مخبوز من حبوب كاملة بدلاً من العيش الأبيض. تجنب تناول الأطعمة التي قد تسبب الإسهال، مثل الجبن.
- ممارسة التمارين بصورة يومية



الحساسية الموسمية

الأعراض

ضغط الجيوب الأنفية، والعطس، وتدميع العينين، وجفاف الحلق، والحكة في الحلق، والسعال

الأدوية المُستخدمة في العلاج

مُضاداتُ الهستامين: تركيبة أقراص أو قطرة تقلل من أعراض الحساسية من خلال منع الهستامينات.

مضادات الاحتقان: تناول القرص عن طريق الفم للتخلص من الاحتقان أو الاختناق ويأخذ في بعض الأحيان بجانب مضادات الهستامين

إرشادات الاستخدام

تناول قرص واحد يوميًا لتقليل الحساسية. استشر الصيدلي لمعرفة الأدوية التي يجب أن تتناولها.



تحذير!

إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، فاستشر موفر الرعاية الصحية قبل تناول أدوية الحساسية!

طرق العلاج البديلة

- حاول التعرف على الأشياء التي تزيد الأعراض سوءًا
- ففي بعض الأحيان، قد تظهر الحساسية نتيجة التعامل مع الحيوانات أو العفن

الإسهال والقيء

الأعراض

الإسهال: حدوث تشنجات بطنية وإخراج براز محلول رفيع مائي

القيء: حدوث حالة غثيان وقيء لعدة مرات

الأدوية المستخدمة

لوبراميد: يأخذ في شكل أقراص لمعالجة أنواع متعددة من الإسهال

كابوكتات: يأخذ في شكل أقراص لمعالجة الإسهال ويعمل من خلال إبطاء حركة الأمعاء

بيبتوبيسمول: يأخذ في شكل أقراص أو شراب لتقليل الغثيان، وحرقة المعدة، وعسر الهضم، واضطرابات المعدة، والإسهال



طرق العلاج البديلة

- يتوقف القيء عادةً بعد 12 ساعة
- شرب كمية كبيرة من السوائل لتجنب الجفاف
- قد يؤدي تناول الفواكه والخضراوات إلى زيادة الغثيان
- تناول مقرمشات الصودا أو الشوربة التي لا تحتوي على حليب

تحذير!

لا تتناولي هذه الأدوية دون طلب المشورة من موفر الرعاية الصحية الخاص بك في حالة الحمل في حالة تعرض طفلك للقيء، لا تنتظري وقيمي باصطحابه إلى الطبيب على الفور!

البواسير

الأعراض

البواسير هي أوعية دموية متضخمة توجد داخل أو خارج منطقة الشرج. عند القيام بالتصفيية خلال حركة الأمعاء، تتمدد هذه الأوعية وتسبب بعض الآلام؛ وقد يحدث نزيف في بعض الأحيان.

الأدوية المستخدمة

بريباريشين اتش: يعمل على انكماش أنسجة البواسير المتورمة مؤقتًا، ويخفف من الشعور بعدم الراحة كما يوفر طبقة حماية



إرشادات الاستخدام

يوضع على المنطقة المصابة حسب إرشادات العبوة. في حالة استمرار المشكلة، يُرجى التوجه إلى طبيبك الخاص.

طرق العلاج البديلة

- لا تجهد جسمك خلال حركات الأمعاء
- تناول الأطعمة التي تحافظ على ليونة البراز مثل الفواكه، والخضراوات الطازجة، والكميات الكبيرة من الألياف.
- اشرب كميات كبيرة من الماء للحفاظ على ليونة البراز.

قلة النوم

الأعراض

للحرمان من النوم أعراض عدة من ضمنها النعاس المفرط أثناء النهار، وعدم القدرة على التركيز، وانخفاض الطاقة، والارتباك، وما إلى ذلك.

الأدوية المستخدمة

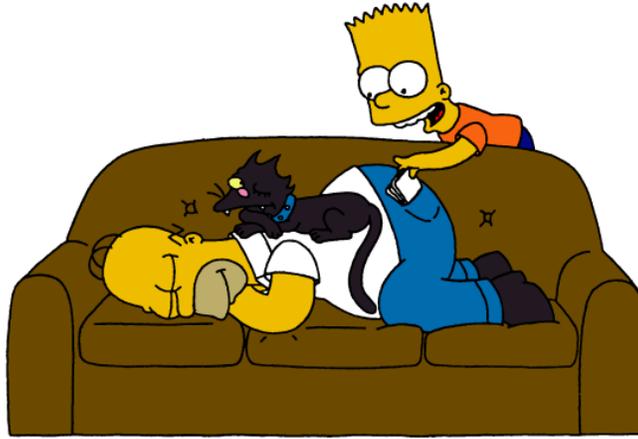
ميلاتونين: هو هرمون يصرف بدون وصفة طبية ويمكن أن يساهم في المساعدة على النوم ويدخل ضمن قسم الفيتامينات
دوكسيلامين: هو دواء يصرف بدون وصفة طبية ويمكن أن يساهم في المساعدة على النوم
دايفينهيدرامين: هو مضاد للهستامين يصرف بدون وصفة طبية ويسبب النعاس ويوصف في كثير من الأحيان للمساعدة على النوم.

الإرشادات

تناول قرص واحد حسب إرشادات كل عبوة قبل النوم.

طرق العلاج البديلة

- أداء أنشطة تخفف من الضغط العصبي قبل النوم مثل تمارين التنفس
- تخصيص وقت محدد للنوم لمدة ثماني ساعات



الزكام

الأعراض

الرشح أو انسداد الأنف، جفاف الحلق أو الحكّة في الحلق، السعال، الإسهال، آلام طفيفة في الجسم، العطس، تدميع العينين، الحمى الخفيفة

الأدوية المستخدمة

اسيتامينوفين: يُستخدم لعلاج الألم أو الحمى، مثل جفاف الحلق أو آلام الجسم

داكسترومثورفن: عادةً ما يأخذ هذا الدواء شكلاً سائلاً ويستخدم في القضاء على السعال. لا يُستخدم إلا عندما يعيق السعال النوم.

مُحلّيات الحلق: تُعرف هذه المُحلّيات بالحبوب المضادة للسعال وتستخدم لتخفيف جفاف الحلق عند الحاجة.

إرشادات الاستخدام

يجب عدم استخدام أدوية البرد والزكام إلا عند الضرورة، مثل الإصابة بالحمى أو التشويش على النوم.

طرق علاج إضافية

- تأكد من الحصول على قسط كبير من الراحة
- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الماء والعصير
- حافظ على اتباع نظام غذائي صحي
- الغرغرة بماء ملح دافئ (2.5 جرام ملح في 240 مل من الماء)

تنظيف جروح الجلد

يُقلل التنظيف الجيد لجروح الجلد من خطر الإصابة بالعدوى كما يساعد على التئامها. لتنظيف الجرح بشكل سليم، اتبع الإرشادات التالية:

- اغسل يديك جيدًا بالصابون والماء النظيف
- اشطف الجرح بماء نظيف لخمس دقائق على الأقل
- تأكد من إزالة جميع الملوثات
- اغسل الجرح بصابون مخفف
- في حالة بقاء الملوثات أو البقايا، قم بإعادة غسل الجرح وشطفه
- في حالة نزيف الجرح، استمر في الضغط على الجرح حتى يتوقف النزيف
- ضع كريم مضاد حيوي على الجرح واربط المنطقة المصابة

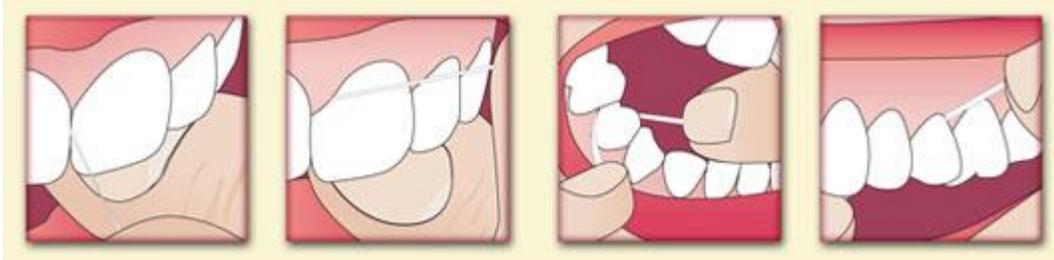
متى يتوجب التوجه إلى مقدم الرعاية الصحية:

- عندما يكون الجرح أعمق من 6.5 ملم
- عندما يكون الجرح أطول من 20 ملم
- عندما يتسبب تنظيف الجروح في ألم شديد
- الجروح العميقة التي تصل إلى الدهون أو العضلات أو العظام
- الجروح التي لا تتوقف عن النزيف بعد 15 دقيقة من الاستمرار في الضغط

الحفاظ على صحة الفم



- اغسل أسنانك مرتين يوميًا صباحًا ومساءً. استخدم خيط تنظيف الأسنان مرتين يوميًا صباحًا ومساءً.
- استخدم معجون الأسنان عند غسل أسنانك، يمكن الاستعانة بأي نوع.
- استخدم خيط تنظيف الأسنان لإزالة الطعام أو الجزيئات الزائدة بين الأسنان. قم بذلك مرة واحدة يوميًا على الأقل. ويمكنك استخدام خيط الأسنان أو أداة التنظيف.
- يمكن استخدام غسول الفم لتقليل البكتيريا. القيام بمضمضة الفم. ويساعد هذا أيضًا في تجديد النفس.
- الحد من تناول الوجبات الخفيفة والأغذية والمشروبات السكرية للحفاظ على نظافة الفم وصحته.



أدوية الأطفال



- يجب فحص الأدوية التي تُعطى للأطفال للتأكد من سلامتها.
- تتم تعبئة الأدوية خصيصاً للأطفال مع وجود إرشادات الجرعات المناسبة على العبوة.
- **لا تستخدم أدوية البالغين للأطفال!**
- لا تُعطي الأطفال دون عمر 18 عاماً الإسبرين.
- في حالة احتواء الدواء على كوب قياس، أو قطارة، أو حقنة، استخدمها في قياس الجرعة المناسبة.
- اطلب من صديق التأكد مرة ثانية من الجرعة حتى تتطمئن.
- **إذا استمرت درجة حرارة طفلك في الارتفاع لأكثر من 102.5 فهرنهايت (39 درجة مئوية) لمدة تزيد عن 24 ساعة، فاتصل بموفر الرعاية الصحية أو قم بزيارته.**
- **في حالة تعاطي طفلك لأدوية أكثر من الحد الآمن، أو عدم تأكدك من كمية الدواء الذي تناوله، اتصل بوحدة مراقبة السموم فوراً على 1-800-222-1222 أو اتصل على 911 لطلب الإسعاف.**

أدوية الأطفال



أماكن شراء الأدوية

ألدي

صيدلية سي في إس

متجر دولار

دولار تري

كروجر

ريت آيد

وال مارت

ولجرينز