

# قواعد جديدة تتعلق بالأدوية التي تحتوي على «CODEINE» (كودين)

سيتم صرف جميع الأدوية التي تحتوي على كودين (codeine) بوصفة طبية فقط ابتداءً من 1 فبراير/ شباط 2018.

ذلك لأن الكودين هو دواء أفيوني المفعول ويجب تعاطيه فقط وفقاً لنصيحة الطبيب أو الممرضة.

## هل يتأثر الدواء الذي أتأوله؟

إذا كنت تشتري الأدوية التي تحتوي على كودين من الصيدلية، تحدث مع اختصاصي الصحة. لن تتاح جميع الماركات (العلامات التجارية) كأدوية تُصرف بوصفات طبية بعد فبراير/ شباط 2018.

## ما الذي يستطيع مساعدتي على تخفيف الألم؟

### الألم قصير المدى

لتخفيف الألم الذي يحدث في بعض الأحيان فقط، أو لا يستغرق سوى فترة قصيرة، هناك الكثير من الأدوية التي يمكنها مساعدتك وتباع بدون وصفة طبية. تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على العلبة أو التي تتلقاها من اختصاصي الرعاية الصحية:

• للألم الخفيف، فُكّر في تناول الأدوية التي تحتوي على الباراسيتامول (paracetamol)، أو الأسبرين (aspirin) أو الأيبوبروفين (ibuprofen).

• للألم الشديد، فُكّر في تناول الأدوية التي تحتوي على ديكلوفيناك (diclofenac) أو نابروكسين (naproxen)، والتي بها جرعات عالية من الباراسيتامول أو التي بها الباراسيتامول والأيبوبروفين في نفس القرص.

### الألم طويل المدى

من الصعب علاج الألم الذي يظل لأشهر أو سنوات عديدة حتى بعد زوال الإصابة. لا يوجد، بصفة عامة، "علاج" للألم طويل المدى، لكن هناك بعض الطرق التي تساعد على معايشة الألم.

طرق العلاج التي لا تتضمن تناول الأدوية تشمل:

• الكمادات الساخنة أو الباردة

• التأمل أو الاسترخاء

• التمارين الرياضية - وتشمل اليوجا، تاي تشي، المعالجة

بالماء، تمديد العضلات، تمارين تقوية العضلات

• طرق العلاج النفسي للتحكم في الأفكار الضارة ولتغيير

السلوكيات

يُمكن التحدث مع اختصاصي الصحة مساعدتك لضمان حصولك على أفضل طرق العلاج التي تلائم نوع الألم الذي تشعر به.

## لماذا يُصرف الكودين بوصفة طبية فقط ابتداءً من فبراير/ شباط 2018؟

• تحتوي أدوية الكودين التي تباع بدون وصفة طبية على جرعات منخفضة من الكودين المخلوط بأنواع أخرى من أدوية تخفيف الألم

• بالنسبة لأغلبية الناس، لا تُوفّر الجرعات المنخفضة من الكودين التي توجد في الأدوية المركّبة راحة من الألم الشديد

• ومع مرور الوقت يعتاد الجسم على الكودين ثم يحتاج إلى جرعات أعلى للشعور براحة من الألم

• قد تتسبب الأدوية التي تحتوي على جرعات كبيرة من الكودين والتي تباع بدون وصفة طبية إلى دخول المستشفى أو قد تؤدي إلى الموت

• قد يسبب التوقف عن تعاطي الكودين الشعور بأعراض الانسحاب التي تشبه الحالة التي تطلبت تعاطي الدواء في بداية الأمر