

## منع السقطات - الأدوية



إذا كنت تأخذ أدوية مانعة لتخثر الدم (مرققة للدم)، راجع طبيبك دائماً عندما تتعرض إلى سقطة، فقد تكون عرضة للإصابة بجرح بالغ والنزف.

◀ بعض الأدوية يمكن أن تسبب دوخة أو نعاساً لك وقد تزيد من مخاطر تعرضك إلى سقطة.

◀ إذا بدأت في أخذ دواء جديد أو غيرت ماركة دوائك أو كنت تأخذ عدة أدوية، أو إذا غيرت جرعتك العادية، فإنه من الممكن أن يزيد احتمال تعرضك لتأثيرات جانبية. ناقش الأمر مع طبيبك إذا كان يساورك القلق بهذا الشأن.

◀ قد تتفاعل بعض الأدوية التي لا حاجة إلى وصفة طبيب لشرائها مع الأدوية التي يصفها لك الطبيب وتسبب لك مشاكل.

◀ تزيد الأدوية الخاصة بالاضطراب أو الاكتئاب أو الأرق من احتمال التعرض للسقطات.

### ما يمكنك القيام به

- ◀ لا تأخذ أدوية موصوفة لأي شخص آخر.
- ◀ اقرأ ملصقات الأدوية على ضوء جيد واتبع التعليمات بحذافيرها.
- ◀ لا تستعمل أدوية انتهت صلاحيتها. أرجعها إلى الصيدلية.
- ◀ اطلب من طبيبك أو الصيدلي بانتظام مراجعة أدويتك، بما فيها الأدوية العشبية أو الفيتامينات.
- ◀ استعلم من الصيدلي بشأن تنظيم أدويتك في علبة 'جرعات' أو علبة 'وبستر' لمساعدتك على التحكم في أخذها.
- ◀ احتفظ بقائمة حديثة بأدويتك. يمكن أن يساعدك استخدام بطاقة الأدوية.



**الأشخاص الذين يأخذون  
أربعة أدوية أو أكثر في  
اليوم الواحد هم أكثر  
عرضة للسقطات.**

نتقدم بالشكر من:

Staying Active and on Your Feet booklet 2010  
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

وحدة الترويج الصحي لمنطقة شمالي سديني الصحية  
ومنطقة سنترال كوست المحلية الصحية

للمزيد من المعلومات، امسح هذا الرمز بهاتفك الذكي

البريد الإلكتروني: falls@cec.health.nsw.gov.au

الموقع الإلكتروني: www.cec.health.nsw.gov.au

