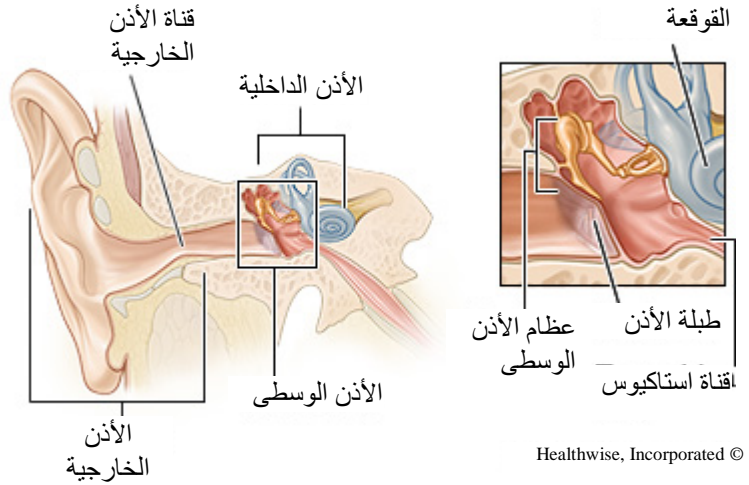


## عدوى الأذن (التهاب الأذن الوسطى): تعليمات الرعاية (Ear Infection (Otitis Media): Care Instructions)



### تعليمات الرعاية الخاصة بك (Your Care Instructions)

يمكن أن تبدأ عدوى الأذن بنزلة برد وأن تؤثر على الأذن الوسطى (التهاب الأذن الوسطى). وقد تسبب الكثير من الألم. معظم حالات العدوى التي تصيب الأذن تشفى من تلقاء نفسها خلال يومين. وغالبًا لن تحتاج إلى استخدام مضادات حيوية. ويرجع هذا إلى أن العديد من حالات العدوى التي تصيب الأذن يسببها أحد الفيروسات. والمضادات الحيوية لا تقضي على الفيروسات. تناول جرعات منتظمة من الأدوية المسكنة للألم هو أفضل طريقة لتخفيف الحمى التي تعاني منها ومساعدتك على التحسن.

**تعد رعاية المتابعة جزءًا أساسيًا من علاجك وسلامتك.** تأكد من تحديد مواعيد للمتابعة وحضورها بالكامل، واتصل على خط الهاتف الخاص بطبيبك أو ممرضتك إذا كنت تعاني من مشكلات. من الجيد أيضًا أن تعرف نتائج الاختبارات التي خضعت لها وأن تحتفظ بقائمة بالأدوية التي تتناولها.

### كيف يمكنك الاعتناء بنفسك في المنزل؟ (How can you care for yourself at home?)

- تناول الأدوية المسكنة للألم تبعًا للتوجيهات تمامًا.
  - إذا وصف لك الطبيب دواءً يُصرف بوصفة طبية لتسكين الألم، فتناوله حسب ما هو موصوف لك.
  - إذا كنت لا تتناول دواءً مسكنًا للألم يُصرف بوصفة طبية، فتناول أحد الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية، مثل أسيتامينوفين (تايلينول) أو إيبوبروفين (أدفيال، موترين) أو نابروكسين (أليف). اقرأ واتبع جميع التعليمات الموجودة على الملصق.
  - لا تتناول دوائين أو أكثر من الأدوية المسكنة للألم في نفس الوقت ما لم يخبرك الطبيب بذلك. العديد من الأدوية المسكنة للألم تحتوي على أسيتامينوفين، أي تايلينول. وتناول كمية أكبر من اللازم من أسيتامينوفين (تايلينول) قد يكون ضارًا.
- ضع خطة لتناول جرعة كاملة من مخفف للألم قبل وقت النوم. الحصول على قسط كافٍ من النوم سيساعدك على التحسن.
- جرّب وضع منشفة وجه دافئة ورطبة على الأذن. فقد تساعد على تخفيف الألم.
- إذا وصف لك طبيبك مضادات حيوية، فتناولها تبعًا للتوجيهات. لا توقف تناولها بمجرد شعورك بالتحسن. فأنت تحتاج إلى تناول دورة المضادات الحيوية بأكملها.

## متى ينبغي عليك طلب المساعدة؟ (When should you call for help?)

اتصل بخط الهاتف الخاص بطبيبك أو ممرضتك أو اطلب الرعاية الطبية على الفور في الحالات التالية:

- إذا كنت تعاني من ألم حديث أو متزايد في الأذن.
- إذا كنت تعاني من إفرازات حديثة أو متزايدة من القيح أو الدم من أذنك.
- إذا كنت مصابًا بالحمى مع تصلب الرقبة أو الصداع الشديد.

راقب حالتك عن كثب تحسبًا لحدوث أي تغييرات في صحتك، واحرص على الاتصال بخط الهاتف الخاص بطبيبك أو ممرضتك في الحالات التالية:

- إذا أصبت بأعراض جديدة أو إذا تفاقت الأعراض.
- إذا كنت لا تتحسن بعد تناول المضاد الحيوي لمدة يومين.

## أين يمكنك أن تعرف المزيد؟ (Where can you learn more?)

اذهب إلى الموقع [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

للحصول على معلومات صحية عامة ومشورة من طاقم التمريض على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فما عليك سوى ذكر اللغة التي تحتاج إليها.

سارية اعتبارًا من: 28 مارس 2018  
المصدر: [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

تمت الترجمة بتصريح من شركة Healthwise Inc. © هذه المادة معدة لأغراض تقديم المعلومات فقط وليس الغرض منها أن تحل محل نصائح الرعاية التي تحصل عليها من مقدم الرعاية الخاص بك أو غيره من أخصائيي الرعاية الصحية. استشر الأخصائي الصحي الخاص بك دائمًا للحصول على التشخيص والعلاج الطبي.