

አማራጭ የህመም ማስታገሻ

ህመም የመፈወስ ሂደት የተለመደ ክፍል ነው። የሕመም ማስታገሻው ግብ 100 ፐርሰንት ህመምን ማስወገድ አይደለም ነገር ግን ከህመምዎ እየዳኑ እስከህመምዎ መንቀሳቀስ እንደሚችሉ ማረጋገጥ ነው።

ሐኪምዎን ስለ ህመም ማስታገሻ አማራጮች ይጠይቁ።



እንቅስቃሴ፡- መራመድ፣ መሳሳብ፣ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ የጋ፣ ታይ ቺ።



በተፈጥሮ ውስጥ ጊዜ ማሳለፍ፡- የተፈቀደ ከሆነ አጭር የእግር ጉዞ።



ከሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚሸጡ መድኃኒቶች፡- ያለ ሐኪም ማዘዣ ውጪ የሚወሰዱ መድኃኒቶች ለምሳሌ አሲታሚኖሬን ወይም ኢቡፕሮፌን ሊረዱህ እንደሚችሉ ሐኪምዎን ይጠይቁ።



ማሰላሰል ወይም ህመምን ለመቆጣጠር የሚረዱ መተግበሪያዎች፡- የጭንቅላት ክፍተት፣ የእይታ ሰዓት ቆጣሪ፣ ሊድን የሚችል።



መቀትና ቀዝቃዛ ሕክምናዎች፡- ማሞቂያዎች፣ የበረዶ እሽጎች፣ የራይስ (የአረፍት፣ የበረዶ፣ የመጭመቂያ፣ የከፍታ) ዘዴ።



አማራጭ ሕክምናዎች፡- የአካል የፊዚዮቴራፒ፣ የሙያ ቴራፒ፣ የባህሪ ጤና አገልግሎቶች፣ ማሳጅ፣ አኩፓንቸር።



አእምሮን ማዘናጋት፡- ሥነ ጥበብ መሥራት፣ ማንበብ፣ መዘቃ ወይም ፖድካስት ማዳመጥ፣ ቴሌቪዥን መመልከት፣ እንቅስቃሴዎችን መፍታት።



ሥር የሰደደ ህመም፡- በዋና እንክብካቤ አቅራቢ እና/ወይም ባለሞያ አማካኝነት በተሻለ ሁኔታ መቆጣጠር ይቻላል።

GetTheFactsRx.com

Washington State
Hospital Association



Washington State
Health Care Authority

STARTS WITH
one



የሕመም ማስታገሻ
አማራጮችዎን ይወቁ