



Alameda Alliance for Health

مدیریت درد بدون مصرف اپیوئیدها

اپیوئیدهای تجویزی - مسکن‌ها

ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. شما می‌توانید از این راهنما برای آشنایی با روش‌های درمان و مدیریت درد بدون مصرف اپیوئیدها استفاده کنید. همیشه با پزشک خود همکاری کنید تا بفهمید که بهترین درمان برای شما چیست.

در ادامه چند گزینه آورده شده است که ممکن است بهتر از مصرف اپیوئیدها عمل کنند و خطرات و عوارض جانبی کمتری داشته باشند.

ورزش

ورزش می‌تواند بدن شما را قوی‌تر کرده و احساس بهتری در شما ایجاد کند.

Alliance خدمات زیر را پیشنهاد می‌دهد:

- فیزیوتراپی
- کاردرمانی
- آب‌درمانی (درمان با آب)

گفتار درمانی

مراجعه به یک درمانگر ممکن است به کاهش استرس و اضطرابی که باعث درد می‌شوند، کمک کند. گفتاردرمانی تکنیک‌هایی را برای تغییر نحوه تفکر و رفتار شما آموزش می‌دهد.

سایر داروها

این گزینه‌ها می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- مسکن‌هایی مانند استامینوفن (Tylenol)، ایبوپروفن (Motrin, Advil) یا ناپروکسن.
- برخی داروهای ضد افسردگی و ضد تشنج که می‌توانند برای درد عصبی نیز استفاده شوند.

تحریک عصب

این دستگاه با ارسال جریان الکتریکی ضعیف از طریق اعصاب، سیگنال‌های درد را مسدود می‌کند. یکی از دستگاه‌های رایج، تحریک‌کننده الکتریکی عصب از طریق پوست (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation, TENS) نامیده می‌شود.

درمان کایروپراکتیک

متخصصین کایروپراکتیک ستون فقرات یا سایر اجزای بدن را تنظیم می‌کنند. این روش درمانی می‌تواند به کاهش درد کمر و گردن کمک کند.

طب سوزنی

طب سوزنی یک روش درمانی است که در آن سوزن‌های بسیار نازک در نقاط خاصی از بدن شما قرار داده می‌شوند. این روش درمانی می‌تواند به کاهش انواع درد کمک کند.

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4567 • خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS):

1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBR_MNG YOUR PAIN WO OP 08/2024OP-2
HED Rev 07/2024