

# كيف يمكن تجنب آثار الإسهال والحد منها؟

## يمكن معالجة الإسهال أثناء العلاج بنرلينكس من خلال:

- الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة إذا ما كانت جرعة نرلينكس بحاجة إلى تعديل.
- إجراء تغييرات غذائية للحد من الإسهال.

قد يصف لك طبيبك أدوية مضادة للإسهال، حتى لا يشتد إسهالك، ولتجنب الإصابة بالجفاف في خلال العلاج بنرلينكس<sup>®</sup>.

## 1. استعمال أدوية مضادة للإسهال:

إذا أعطاك طبيبك تعليمات ببدء علاج مضاد للإسهال:

- عليك البدء بأخذ دواء مضاد للإسهال مع الجرعة الأولى من نرلينكس.
- سيطلعك طبيبك على كيفيةأخذ الدواء المضاد للإسهال.
- عليك مواصلة أخذ الدواء المضاد للإسهال في خلال الشهر الأول إلى الشهر الثاني من العلاج بنرلينكس<sup>®</sup>.
- سيعلمك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى مواصلة أخذ الدواء المضاد للإسهال، بعد مرور الشهرين الأولين، لسيطرة على إسهالك.
- سيعلمك أيضاً طبيبك إذا كنت بحاجة إلى تعديل جرعة نرلينكس<sup>®</sup> بسبب الإسهال.

## 2. متى يجب الاتصال بفريق الرعاية الصحية الخاص بك في حال كانت جرعة نرلينكس تحتاج إلى تعديل:

إذا كنت تعاني من إسهال بشكل متواصل - يمكنك إسداء نصيحة لك عن كيفية السيطرة على إسهالك.

إذا كنت تشعر بدوار أو بالضعف من جراء الإسهال أو تعاني من الحمى - وإلا اذهب إلى المستشفى فوراً.

إذا كنت تعاني من إمساك - يمكنك إسداء نصيحة لك عن كيفية تكييف العلاج المضاد للإسهال.

## 3. تغيير الطرق الغذائية للحد من الإسهال

قد تساعدك النصائح التالية على الحد من الإسهال، لكن تكلم دائمًا مع طبيبك، أو الصيدلاني الخاص بك، أو ممرضك قبل إجراء أي تعديلات على نظامك الغذائي.

### الأشياء الذي ينبغي فعلها:

تناول وجبات صغيرة متكررة.



### إشرب المزيد من السوائل الشفافة

حاول شرب ليترتين تقريباً من السوائل الصافية يومياً. وتشمل هذه السوائل الماء، والمشروبات الرياضية، والحساء، والشاي المخفف المنزوع الكافيين، والمشروبات الغازية الخالية من الكافيين، والعصائر الصافية، والجللاتين.



### اختر أغذية سهلة الهضم

(النظام الغذائي منخفض الألياف) وتشمل هذه الموز، والأرز، وعصير التفاح، والخبز المحمص.



### الأشياء التي ينبغي تجنبها

أدوية كالمسهلات، وملينات البراز.



الكافيين، والكحول، ومنتجات الحليب، والدهون، والألياف، وعصير الليمون، وعصير الجريب فروت، وعصير الرمان، وعصير الخوخ، والأطعمة المبهرة.



تمت الموافقة على نشاط خفض المخاطر من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء

إن دليل العلاج للمريض / مقدم الرعاية هذا جزء من المواد التثقيفية للمريض التي تتضمن:

• نشرة المعلومات للمريض، متوفرة في عبوة الدواء

• دليل العلاج للمريض / مقدم الرعاية

• دفتر علاج المريض اليومي

