



رياضة

سلسلة توعوية

ك في كل

سلسلة توعوية

اختبارات ومراعاة الغياب المرتبط بالعلاج

قدر الإمكان

سلسلة توعوية

لصفراء لا تُعطى مع العلاجات المثبطة
اربعة إلى ستة أسابيع

ماء
طعام

المضادة للالتهاب



مثل الإيبوبروفين والديكلوفيناك،
والباراسيتامول غالبًا بديل مناسب؛ ولا
توقف الأسبرين الموصوف للقلب دون
استشارة

مكن

سلسلة توعوية

- التخطيط لسفر أو لقاءات
- ضيق نفسي أو قلق مستمر
- ظهور أعراض أثناء السفر

برارة الشدید، توجّه فورًا إلى أقرب قسم طوارئ.