



راجعَت قسم الطوارئ بسبب ألم في البطن. فحصك الطبيب وأجرى الفحوص اللازمة اليوم، ولم نجد ما يدل على مشكلة خطيرة تستدعي بقاءك في المستشفى. توضح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك في البيت.

ما هو؟

لألم البطن أسباب كثيرة، مثل التهاب المعدة والأمعاء، أو الغازات، أو الإمساك، أو ألم الدورة الشهرية، أو التهاب المسالك البولية. وكثيراً لا يُعرف سبب واضح، ويهدأ الألم وحده خلال أيام قليلة. وأحياناً لا تظهر بعض المشكلات، مثل التهاب الزائدة الدودية، إلا في وقت لاحق، لذلك من المهم أن تنتبه لعلامات الخطر المذكورة في الأسفل.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتح، واشرب الماء أو السوائل الصافية على رشفات صغيرة ومتكررة.
- كُل وجبات صغيرة وخفيفة حين تشعر بالرغبة، وابتعد عن الأطعمة الدسمة والحارة.
- قد تخفّف كمادة دافئة (غير ساخنة) على البطن من التقلّصات.
- دوّن ملاحظات عن الألم: مكانه وشِدّته، وهل يتحسن أم يزداد.
- لا تُقد السيارة إذا سبّب لك الألم أو الدواء نعاساً.

المتابعة

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، إلا إذا منعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- لا تتناول مسكّنات قوية موجودة لديك في البيت إلا إذا أَمرك الطبيب بذلك، فقد تُخفي علامات تدهور الحالة.
- إذا أُعطيت وصفة طبية، فتناول الدواء كما هو مكتوب على العبوة تماماً.
- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي خلال يوم أو يومين إذا لم يخفّف الألم.
- راجع في وقت أبكر إذا تغيّر الألم أو لم تتحسن كما هو متوقّع.
- أحضر معك هذه الورقة وأي نتائج فحوص.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم شديد في البطن أو يزداد سوءاً باستمرار
- قيء مستمر أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- براز أسود أو مدقّي، أو تقيؤ دم
- بطن متيبس ومنتفخ، أو حُمى مصاحبة للألم
- الإغماء، أو الشعور بدوار شديد أو تشوُّش
- وجود حمل أو احتمال حمل مع ألم ونزيف

