



راجعت قسم الطوارئ بعد تعرّضك لحادث سيارة. فحصك الطبيب وأجرى لك الفحوصات اللازمة، وحالتك الآن تسمح بعودتك إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة ما قد تشعر به خلال الأيام القادمة، ومتى يجب أن تعود إلينا.

ما هو؟

من الشائع بعد الحادث أن تشعر بالألم وتيبّس، خاصة في الرقبة والظهر والصدر والكتفين. غالباً يزداد الألم في اليوم الأول أو الثاني، ثم يتحسن تدريجياً خلال أسبوع إلى أسبوعين. بعض الإصابات لا تظهر إلا لاحقاً، لذلك انتبه لأي تغيير في حالتك. ومن الطبيعي أيضاً أن تشعر بالخوف أو التوتر أو صعوبة في النوم بعد حادث مخيف.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتح في اليوم الأول أو الثاني، ثم عد تدريجياً إلى نشاطك المعتاد بحسب ما يسمح به الألم.
- حرّك رقبتك وظهرك بلطف. البقاء دون حركة لفترة طويلة قد يزيد التيبّس.
- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش على مكان الألم لمدة 15 إلى 20 دقيقة، عدة مرات يومياً، في أول يومين.
- لا تقُد السيارة حتى تستطيع تحريك رأسك وجسمك بحرية ودون ألم، وتكون متبهاً تماماً.
- إذا أصيب رأسك، اطلب من شخص أن يبقى معك في الليلة الأولى.
- تحدّث مع أهلك أو أصدقائك أو طبيبك إذا شعرت بالقلق أو راودتك كوابيس أو ظلت تتذكّر الحادث.

المتابعة

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبِع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يساعد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعك الطبيب منه. تجنّبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو أثناء الحمل.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم يتحسن الألم بعد أسبوع.
- راجع طبيبك إذا استمرّ القلق أو قلّة النوم أو الحزن بعد الحادث أكثر من أسبوعين إلى أربعة أسابيع.

عد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم في البطن أو الصدر أو الظهر يزداد سوءاً
- صعوبة في التنفّس، أو سعال مصحوب بدم
- تنميل أو وخز أو ضعف في الذراعين أو الساقين
- صداع يزداد، أو قيء متكرّر، أو تشوّش، أو نعاس غير معتاد
- دم في البول، أو براز أسود أو مدقّى
- الشعور بالإغماء أو الدوخة، أو شحوب شديد مع تعرّق

