



راجعت قسم الطوارئ بسبب التأق، وهو تفاعل تحسّسي شديد. تلقّيت العلاج وبقيت تحت المراقبة حتى أصبح خروجك إلى المنزل آمناً. توضح لك هذه الورقة ما حدث، وكيف تحافظ على سلامتك، ومتى تطلب المساعدة بسرعة.

ما هو؟

التأق تفاعل تحسّسي خطير يصيب الجسم كله. قد يسبّب تورّم الشفتين أو اللسان أو الحلق، وصعوبة في التنفس، وصغيراً في الصدر، وطفحاً جلدياً، وألماً في البطن، أو قيئاً أو إغماً. من أشيع أسبابه بعض الأطعمة ولسعات الحشرات وبعض الأدوية. وأحياناً لا يُعرف السبب. قد تعود الأعراض بعد ساعات حتى بعد العلاج.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اطلب من شخص بالغ أن يبقى معك خلال أول 24 ساعة، لأن التفاعل قد يعود.
- ابتعد عن مسبب الحساسية إن كان معروفاً، واقرأ مكونات الأطعمة بعناية.
- إذا أُعطيت قلم الأدرينالين، فاحمله معك دائماً وتعلّم طريقة استعماله.
- أخبر أهلك وأصدقائك وزملاءك في العمل بحساسيتك وبما يجب فعله في حالة الطوارئ.
- استرح اليوم، وتجنّب الكحول والمجهود الشديد حتى تشعر بتحسن كامل.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع لمناقشة ما حدث.
- اطلب تحويلك إلى طبيب مختص بالحساسية لمعرفة السبب ووضع خطة للمستقبل.
- اسأل عن ارتداء سوار أو حمل بطاقة تنبيه طبي.

الأدوية

- إذا كان معك قلم الأدرينالين، فاستعمله فوراً عند أول علامة لتفاعل شديد، ثم اتصل بالإسعاف.
- تناول أقراص مضاد الهيستامين أو الكورتيزون كما أخبرك الطبيب تماماً أو حسب تعليمات العبوة.
- أخبر كل طبيب أو طبيب أسنان أو صيدلي بحساسيتك قبل تناول أي دواء جديد.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تورّم الشفتين أو اللسان أو الحلق، أو صعوبة في البلع
- صعوبة في التنفس، أو صفير أو صوت عالٍ مع التنفس، أو بحّة في الصوت
- الشعور بالإغماء أو الدوخة أو الضعف الشديد، أو السقوط فاقداً للوعي
- نعاس شديد أو تشوّش، أو صعوبة في الاستيقاظ
- طفح جلدي منتشر مع قيء أو ألم شديد في البطن
- أي علامة لتفاعل شديد - استعمل قلم الأدرينالين إن كان معك، ثم اتصل بالإسعاف

