



راجعت قسم الطوارئ بسبب ألم في الصدر. فحصك الطبيب وأجرى لك فحوصات مثل تخطيط القلب وتحاليل الدم، ولم تُظهر سبباً خطيراً اليوم، لذا يمكنك العودة إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة ما يجب أن تفعله بعد ذلك.

ما هو؟

لألم الصدر أسباب كثيرة، وكثير منها غير خطير، مثل شدّ عضلات الصدر أو ارتجاع الحمض أو القلق. نتائج فحوصات اليوم مطمئنة، لكنها لا تستبعد كل المشكلات، خاصة مشكلات القلب التي قد تظهر لاحقاً. لذلك من المهم أن تتابع مع طبيبك وأن تعرف علامات الخطر. وأحياناً لا يُعرف السبب الدقيق للألم.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتح اليوم، ثم عُد تدريجياً إلى نشاطك المعتاد إذا كنت تشعر بأنك بخير.
- تجنّب التمارين الشاقة وحمل الأشياء الثقيلة حتى تراجع طبيبك، ما لم يُقل لك غير ذلك.
- لا تدخّن. الإقلاع عن التدخين من أفضل ما تقدّمه لقلبك.
- إذا قيل لك إن الألم سببه الارتجاع، تجنّب الوجبات الكبيرة المتأخرة والأطعمة الحارة والدهنية، ولا تستلقِ بعد الأكل مباشرة.
- سجّل متى يأتي الألم، وماذا كنت تفعل، وكم استمرّ. واعرض ذلك على طبيبك.

المتابعة

الأدوية

- تناول أي أدوية وُصفت لك تماماً كما أخبرك الطبيب.
- استمرّ في تناول أدويةك المعتادة ما لم يطلب منك الطبيب إيقافها.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال يومين إلى ثلاثة أيام، أو قبل ذلك إذا طُلب منك.
- احضر أي موعد جُز لك في عيادة القلب أو غيرها، واسأل عن فحص ضغط الدم والكوليسترول والسكر.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم شديد أو ضاغط في الصدر أو ينتشر إلى الذراع أو الفك أو الظهر
- ألم في الصدر مصحوب بتعرق أو ضيق في التنفس أو غثيان
- الإغماء أو الشعور بأنك على وشك فقدان الوعي
- ألم لا يخفّ مع الراحة
- ضيق مفاجئ في التنفس، أو سعال مصحوب بدم

