



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب ألم في البطن. يرى الطبيب أن السبب هو مرض الرتوج، ومن الآمن علاجه في المنزل. توضح لك هذه الورقة ما هو هذا المرض وكيف تعتني بنفسك.

ما هو؟

الرتوج جيوب صغيرة تتكوّن في جدار الأمعاء الغليظة، وغالباً مع التقدم في العمر. كثير من الناس لديهم رتوج دون أي أعراض. عندما يلتهب أحد هذه الجيوب أو يُصاب بعدوى يُسمّى ذلك التهاب الرتوج، ويسبب عادةً ألماً في أسفل البطن من الجهة اليسرى، وقد يرافقه حُمى أو تغيّر في عادة الإخراج.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- استرح واشرب كمية كافية من السوائل.
- عندما يكون الألم شديداً، تناول وجبات خفيفة أو سوائل صافية، ثم عُد تدريجياً إلى طعامك المعتاد.
- عندما تتحسن، أكثّر من الألياف: الفواكه والخضروات والخبز الأسمر والبقوليات.
- استمر في شرب الماء مع زيادة الألياف حتى يبقى البراز طرياً.
- قد تساعد كمادة دافئة على البطن في تخفيف الألم.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي بعد يومين إلى 3 أيام إذا لم تبدأ بالتحسن.
- قد يرتّب لك طبيبك فحصاً للأمعاء (منظار القولون أو أشعة) بعد تعافيك.
- راجع طبيبك إذا لاحظت تغيّراً مستمراً في عادة الإخراج أو نقصاً في الوزن.

الأدوية

- يمكن أن يساعد الباراسيتامول في تخفيف الألم، إلا إذا طلب منك الطبيب عدم تناوله. اتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- تجنّب الإيبوبروفين وأدوية الالتهاب المشابهة أثناء النوبة، إلا إذا أخبرك الطبيب أنها آمنة.
- إذا أُعطيت مضاداً حيوياً، أكمل العلاج كاملاً حتى لو شعرت بتحسن.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم في البطن يصبح شديداً أو ينتشر أو يجعل الحركة صعبة
- حُمى مع قشعريرة، أو الشعور بتعب شديد
- تقيؤ لا يتوقف، أو عدم القدرة على الاحتفاظ بالسوائل
- نزول كمية كبيرة من الدم أو الجلطات من فتحة الشرج
- بطن صلب ومنتفخ، أو عدم القدرة على إخراج الغازات أو البراز

