



راجعَت قسم الطوارئ بسبب تورّم في خلف المرفق. يرى الطبيب أنه التهاب الجراب في المرفق. تشرح لك هذه الورقة ما هو وكيف تعتني به في البيت.

ما هو؟

الجراب كيس صغير مسطّح فيه سائل، يساعد الجلد على الانزلاق فوق العظمة البارزة في المرفق. الالتكاء على المرفق أو ضربة عليه، أو النقرس أحياناً، قد يجعله يمتلئ بالسائل ويتورّم. لا يكون مؤلماً عادةً إلا إذا أصابته عدوى، ويتحسّن في أغلب الحالات من تلقاء نفسه خلال بضعة أسابيع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تجنّب الالتكاء على مرفقك، واستعمل وسادة ناعمة إذا اضطررت إلى إسناد ذراعك على سطح صلب.
- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش على التورّم مدة 15 إلى 20 دقيقة، عدة مرات يومياً.
- حرّك مرفقك بلطف باستمرار حتى لا يتيبس.
- لا تحاول تفريغ التورّم أو ثقبه بنفسك.
- حافظ على نظافة أي جرح أو خدش فوق المرفق وغطّه.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم يخفّ التورّم بعد أسبوعين إلى ثلاثة.
- إذا وُصف لك مضاد حيوي فراجع الطبيب العام خلال يومين للتأكد من التحسّن.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الألم، ما لم يطلب منك الطبيب عدم تناوله. اتّبِع تعليمات العلبة أو تعليمات طبيبك.
- قد يفيد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعه طبيبك. تجنّبهُ عند قرحة المعدة أو مرض الكلى أو بعض أنواع الربو أو الحمل.
- إذا وُصفت لك مضادات حيوية فتناولها كما وُصفت وأكمل العلاج كله.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- احمرار المرفق وسخونته وازدياد ألمه
- امتداد الاحمرار على الذراع، أو خطوط حمراء تمتد صعوداً فيها
- حُمى أو رجفة أو شعور بالتوعك
- خروج صديد أو سائل من التورّم
- عدم القدرة على ثني المرفق أو مدّه بسبب الألم

