



حضرت إلى قسم الطوارئ بعد سقوطك. تم فحصك ومن الآن أن تعود إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة لماذا يحدث السقوط وخطوات بسيطة تقلل خطر تكراره.

ما هو؟

السقوط شائع خاصة مع التقدم في العمر، والسقوط مرة واحدة يزيد احتمال تكراره. من أسبابه الشائعة ضعف الساقين، وضعف التوازن، ومشاكل النظر، والدوخة عند الوقوف، وبعض الأدوية، ومشاكل القدمين، ومخاطر في المنزل مثل السجاد والفوضى والإضاءة الضعيفة. ويمكن الوقاية من كثير من حالات السقوط.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- أزل السجاد غير المثبت والأسلاك والأغراض عن الأرض، وأبقِ الممرات خالية.
- استخدم إضاءة قوية، وضع ضوءاً ليلياً في الطريق إلى الحمام.
- ركّب مقابض في الحمام وبجانب الدرج، واستخدم دغاسة مانعة للانزلاق.
- ارتدِ حذاءً مسطحاً مناسباً لقدمك ولا ينزلق، وتجنّب الشباشب الواسعة.
- قف ببطء، واجلس على حافة السرير لحظة قبل أن تمشي.
- حافظ على نشاطك: المشي المنتظم وتمارين التوازن يقوّيان ساقيك.
- أبقِ الهاتف في متناول يدك، وأخبر أحداً إذا كنت تعيش وحدك.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع إلى أسبوعين لتقييم خطر السقوط.
- اسأل عن برنامج لتقوية العضلات وتحسين التوازن أو عن العلاج الطبيعي.
- افحص نظرك وقدميك، واسأل طبيبك عن صحة العظام.

الأدوية

- اطلب من طبيبك أو الصيدلي مراجعة جميع أدويةك، فبعضها يسبب الدوخة أو النعاس.
- تجنّب الكحول مع حبوب النوم أو المسكنات القوية.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صداع يزداد سوءاً أو تقيؤ متكرر أو نعاس جديد بعد ضرب الرأس
- تشوّش ذهني جديد أو تغيير في التصرفات
- عدم القدرة على الوقوف أو الاستناد على الساق
- الإغماء أو فقدان الوعي، خاصة دون إنذار
- ضعف أو خدر جديد، أو صعوبة في الكلام
- نزيف لا يتوقف، خاصة إذا كنت تتناول مميّعات الدم

