



أجري لك بزل قطني في قسم الطوارئ، إذ أُدخلت إبرة رفيعة في أسفل ظهرك لأخذ عيّنة صغيرة من السائل المحيط بالدماغ والحبل الشوكي. سيخبرك الطبيب بالنتائج. توضح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك بعد الإجراء.

ما هو؟

البزل القطني فحص شائع وآمن. بعده من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم في مكان الإبرة. يصاب بعض المرضى بصداع خلال الأيام التالية، ويحدث ذلك عندما يتسرّب قليل من السائل من ثقب الإبرة. يزداد هذا الصداع عادةً عند الجلوس أو الوقوف، ويخفّ عند الاستلقاء. وغالباً يزول خلال أسبوع.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- ارتح بقية اليوم، ويمكنك العودة إلى نشاطك المعتاد غداً إذا كنت تشعر بأنك بخير.
- اشرب الكثير من السوائل. قد تساعد المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة أو الشاي، على تخفيف الصداع.
- إذا شعرت بالصداع فاستلقِ على ظهرك، فغالباً يخفّ عند الاستلقاء.
- تجنّب حمل الأشياء الثقيلة والتمارين الشاقة لبضعة أيام.
- حافظ على اللاصق الصغير نظيفاً وجافاً، وأزله بعد 24 ساعة.
- لا تقُد السيارة اليوم، ولا تقُدّها إذا كان لديك صداع.

المتابعة

- اتّبع الخطة التي أعطاك إياها الطبيب لمعرفة نتائجك.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا استمرّ الصداع أكثر من 5 أيام أو منعك من أداء أنشطتك اليومية.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول ألم الظهر أو الصداع، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات المكتوبة على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- قد يساعد الإيبوبروفين أيضاً ما لم يمنعك الطبيب منه. تجنّبه مع قرحة المعدة أو أمراض الكلى أو بعض أنواع الربو أو أثناء الحمل.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صداع شديد لا يخفّ عند الاستلقاء
- حمى، أو تيّس في الرقبة، أو طفح جلدي لا يزول بالضغط
- احمرار أو تورّم أو صديد أو تسرّب سائل شفاف من مكان الإبرة
- تنميل أو ضعف أو وخز جديد في الساقين
- فقدان السيطرة على التبوّل أو التبرّز
- تشوّش، أو قيء متكرّر، أو نوبة تشنّج، أو نعاس غير معتاد

