



حضرت إلى قسم الطوارئ بسبب ضيق في التنفس. فحصك الطبيب وأجرى لك الفحوص اللازمة، ومن الآن أن تعود إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تعتني بنفسك ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

ضيق التنفس هو الشعور بأنك لا تحصل على ما يكفي من الهواء. له أسباب كثيرة، مثل الربو أو التهاب الصدر أو مرض في الرئة أو مشكلة في القلب أو القلق. سيكون الطبيب قد أخبرك بالسبب المحتمل اليوم. وأحياناً لا يُعرف السبب فوراً، فتُرتَّب فحوص إضافية لاحقاً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اجلس مستقيماً أو انحنِ إلى الأمام مع إسناد ذراعيك على طاولة إذا شعرت بضيق النفس.
- تنفّس ببطء من أنفك، وأخرج الهواء من شفتين شبه مضمومتين.
- استرح، وزِد نشاطك تدريجياً كلما تحسّنت.
- لا تدخّن، وابتعد عن الدخان والغبار.
- احمل معك قائمة بأدويةك وتشخيصك.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال يومين إلى 3 أيام، أو حسب النصيحة المعطاة لك.
- احضر أي مواعيد أو فحوص رُتبت لك اليوم.

الأدوية

- استخدم البخاخات أو الأدوية الأخرى كما وُصفت لك تماماً، واتبع التعليمات على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- اطلب من طبيبك أو الصيدلي التأكد من طريقة استخدامك للبخاخ، فقد تساعدك حجرة الاستنشاق (السبيسر).
- لا توقف أيّاً من أدويةك المعتادة إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صعوبة مفاجئة أو شديدة في التنفس
- ضيق التنفس مع ألم في الصدر أو ازرقاق الشفتين
- عدم القدرة على إكمال الجملة أثناء الكلام
- تنفّس يزداد سوءاً حتى أثناء الراحة
- سعال مصحوب بدم
- الإغماء أو تشوّش ذهني جديد أو نعاس شديد

