



راجعت قسم الطوارئ بعد أن استنشقت دخاناً. فحص الطبيب تنفّسك ومستوى الأكسجين لديك، ويرى أن حالتك تسمح بالعودة إلى البيت. بعض المشكلات قد تظهر بعد يوم أو يومين.

ما هو؟

يحتوي الدخان على غازات ساخنة وسُخام ومواد كيميائية قد تهيج الحلق والرئتين، وقد يحتوي على أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام لا يُرى ولا تُشم رائحته. الأعراض الشائعة التهاب الحلق والسعال وبحة الصوت وبلغم أسود وصداع خفيف، وتحسّن عادةً خلال أيام. ونادراً ما يحدث تورّم في مجرى التنفس أو الرئتين في وقت لاحق.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- من الأفضل أن يبقى معك شخص بالغ خلال الـ 24 ساعة القادمة.
- ارتح وتجنّب المجهود البدني الشاق بضعة أيام.
- لا تدخّن، وابتعد عن الدخان والغبار والأبخرة القوية.
- اشرب كمية كافية من السوائل، وقد تخفّف المشروبات الدافئة أو العسل ألم الحلق.
- خروج بلغم أسود أو رمادي مع السعال ليوم أو يومين أمر شائع ومتوقّع.
- تأكّد من وجود كاشف دخان يعمل في بيتك.

المتابعة

الأدوية

- إذا أعطيت بخاخاً فاستعمله كما علّمك الطبيب أو الصيدلي.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا استمرّ السعال أو بحة الصوت أكثر من أسبوع.
- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول ألم الحلق أو الصداع ما لم يمنعه طبيبك. اتّبِع تعليمات العبوة.
- إذا كان لديك ربو أو مرض في الرئة فراجع الطبيب العام خلال يومين إلى ثلاثة.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صعوبة متزايدة في التنفس، أو تنفّس مصحوب بصوت
- بحة في الصوت أو صعوبة في البلع تزداد سوءاً
- سعال مصحوب بدم، أو بلغم أسود يزداد بعد اليوم الأول
- ألم في الصدر أو ضيق فيه
- صداع شديد أو قيء أو تشوُّش أو نعاس غير معتاد
- ازرقاق الشفتين أو رماديتهما

