

خدمات الطوارئ Emergency Services

ألم البطن - العناية بنفسك في البيت

Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

إذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

- إذا لم يذهب عنك الألم.
- إذا كنت تشعر بمزيد من الألم أو إذا كان الألم الآن متركزا في منطقة واحدة محددة.
- إذا كنت تعاني أيضا من ألم في عنقك أو صدرك أو كتفك.
- إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، وكان هذا شيئا جديداً عليك.
- إذا كنت تستقرغ (تتقيء) في كثير من الأحيان، لا سيما إذا كان القيء يشبه الدم أو يحتوي على قطع تشبه حبوب القهوة.
- إذا رأيت الدم في المرحاض حين تذهب للتبرز (الغانط) أو عندما تذهب للتبول (البول)
- إذا كنت تعاني من حمى تتجاوز درجتها 38.5 درجة مئوية (101.3 درجة حسب مقياس فهرنهايت الحراري).
- إذا كنت تعاني من براز سائل (الإسهال) ولم يذهب عنك.
- إذا كان بطنك قاسيا، وصلبا، و ناعم الملمس.
- إذا لم تتمكن من التبرز (التغوط) مَهْمَا حاولت، وبدأت بعد ذلك في التقيء.
- إذا لاحظت علامات الجفاف: جفاف و لزاجة الفم ، و العطش الشديد، والنعاس، والدوخة.
- بالنسبة للرجال، إذا كنت تعاني من ألم حاد في كيس الصفن (وعاء الخصيتين) أو الخصيتين.
- إذا لم تكن قادرا على التبول (البول).

بطنك يمتد من أسفل صدرك لأعلى فخذك. بعض الناس يُسمونه المَعْدَة، ولكن البطن يحتوي على العديد من الأعضاء الهامة الأخرى. يمكن أن يكون مصدر ألم البطن أحد هذه الأعضاء. وقد يبدأ الألم من مكان آخر، كالصدر مثلا. الألم الشديد لا يعني دائما أن هناك مشكلة خطيرة. ولكن الألم الخفيف لا يعني دائما أن المشكلة ليست خطيرة. حدّد موعداً لرؤية طبيب أسرتك أو زيارة عيادة صحّية في خلال الـ 7 أيام القادمة.

كيف تعتني بنفسك في البيت

- عليك أن تستريح إلى أن تشعر بالتحسن.
- قم بقياس درجة حرارتك كل أربع (4) ساعات على مدى الـ 12 ساعة المقبلة.
- تناول الأدوية التي طلب منك طبيب الطوارئ تناولها.
- اشرب السوائل الصافية كالشاي والماء ومرق الحساء المصفى وذلك لمدة الـ 24 ساعة الأولى. يمكنك أيضا ان تشرب المشروبات الرياضية. اجعل هدفك شرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء يوميا.
- عندما يزول الألم، تناول الأطعمة الرقيقة مثل الأرز والحبوب المطبوخة، والخبز، و الفشار، و البطاطس المشوية العادية، أو صلصة التفاح.
- لا تأكل الأطعمة الحارة الغنية بالتوابل، أو النخالة، أو الحلوى، أو منتجات الألبان.
- لا تشرب الكحول، أو الحليب، أو أي مشروبات تحتوي على الكافيين (كالقهوة، أو الكولا، أو ما شابه ذلك).

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- إتصل بـ HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca