

Emergency Services

Abdominal Pain - Caring for Yourself at Home

خدمات اورژانس

درد شکمی - مراقبت از خود در منزل

در موارد زیر به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید

- دردتان از بین نمیرود.
- دردتان بیشتر شده یا در حال حاضر فقط در یک محل خاص قرار دارد.
- در ناحیه قفسه سینه، گردن و شانه هم درد دارید.
- مشکل تنفسی دارید و این برای شما تازگی دارد.
- دفعات استفراغ میکنید (بالا میآورید) بخصوص اگر در آن چیزی شبیه به خون یا قهوه آسیاب شده ببینید.
- در صورتیکه وقتی به توالت میروید در ادرار یا مدفوع خود خون میبینید.
- تب بالای 38.5 درجه سانتی گراد یا 101.3 درجه فارنهایت) دارید.
- مدفوع آبکی (اسهالی) دارید و از بین نمیرود.
- شکم شما سفت و سخت شده و دست زدن به آن ایجاد درد میکند.
- هر چقدر کوشش میکنید مزاجتان کار نمیکند (دفع نمیکنید) و شروع به بالا آوردن میکنید.
- علائم کم آبی: دهان خشک چسبناک، تشنگی شدید، سرگیجه و خواب آلودگی را مشاهده میکنید.
- در مردان درد شدیدی در کیسه بیضه ها و بیضه ها مشهود است.
- نمیتوانید ادرار کنید.

ناحیه شکم شما از زیر سینه شروع شده و تا کشاله ران امتداد میابد. بعضی افراد آنرا معده میخوانند اما ناحیه شکم حاوی اعضاء مهم دیگری هم هست. درد ناحیه شکم میتواند از هر یک از این اعضاء ناشی شود. این درد میتواند در جایی دیگر مثلاً در قفسه سینه شروع شود. درد شدید همیشه به معنای جدی بودن مشکل نیست. همانطور که درد خفیف هم همیشه نشانه کم اهمیت بودن مسئله نیست.

در عرض 7 روز آینده با پزشک خانواده خود یا یک کلینیک سلامتی (health clinic) قرار ملاقات بگذارید.

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

- تا زمانی که بهتر بشوید استراحت کنید.
- در طول 12 ساعت آینده هر 4 ساعت دمای بدنتان را اندازه بگیرید.
- هر دارویی را که دکتر اورژانس برایتان تجویز کرده است مصرف کنید.
- در 24 ساعت اول مایعات شفاف مانند آب، چای یا سوپ آب مرغ شفاف بنوشید. از نوشابه های ورزشی هم میتوانید استفاده کنید. کوشش کنید حداقل 8 لیوان آب بنوشید.
- همینکه دردتان بهبود پیدا کرد غذاهای بدون مزه ای مانند برنج، سریالهای پخته، نان، کراکر، سیب زمینی پخته ساده یا سس سیب میل کنید.
- از خوردن غذاهای ادویه دار، سبوس، آب نبات یا محصولات لبنی خودداری کنید.
- مشروبات الکلی، شیر، یا هر نوع نوشیدنی دیگری که دارای کافئین باشد (قهوه، کولاها و غیره) ننوشید.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- با شماره 8-1-1 هلت لینک بی . سی تماس بگیرید (با شماره 7-1-1 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.