سكار ستوريز · رفقة في الطريق

علامات الخطر: متى تتصل، ومتى تذهب إلى المستشفى مباشرة

قائمة قصيرة من الأعراض تعني «لا تنتظر الموعد» — والفرق بين مكالمة اليوم وزيارة الطوارئ الآن.

الأسبوعان الأولان في المنزل

محتوى تثقيفي.

علامات الخطر هي الأعراض القليلة التي يريد فريقك أن يعرف عنها فوراً — وهي تميز بين «هذا سيهدأ مع الراحة» و«هذا يحتاج انتباهاً الآن»، ويجب أن تكون هذه القائمة عند كل مريض قلب قبل أن يحتاجها.

إليك الجزء الصادق: معظم الأعراض في الأسبوعين الأولين طبيعية ومملة — أوجاع وتعب وتورم وإحساسات غريبة. علامات الخطر هي الاستثناء: جديدة، أو شديدة، أو تزداد سوءاً رغم الراحة. الاختبار البسيط الذي يجده معظم الناس مفيداً: إذا كان العرض جديداً أو شديداً أو لا يهدأ — لا تنتظر موعد العيادة لتسأل عنه.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> ألم أو ضغط في الصدر جديد أو مختلف عن ألم الجرح المعتاد أو لا يهدأ مع الراحة أو مع الخطة التي وصفت لك؛ أغمي عليك أو كدت تُغمى؛ ضيق تنفس مفاجئ وشديد أثناء الراحة؛ سعال مصحوب بدم؛ ضعف أو تنميل مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق، أو صعوبة في الكلام — علامات جلطة دماغية والوقت مهم؛ أو تسارع شديد أو عدم انتظام في ضربات القلب لا يهدأ بعد دقائق من الراحة. لأي من هذه، اطلب المساعدة العاجلة الآن — لا تنتظر حتى تتأكد.

اتصل بفريقك اليوم إذا...

- حمى مع احمرار أو حرارة أو إفراز حول الجرح
- انفتح الجرح أو نزف عبر الضمادة
- زيادة سريعة في الوزن — كيلوغرامات قليلة خلال يومين أو ثلاثة — خاصة مع تورم وضيق تنفس
- إمساك شديد مع انتفاخ أو قيء لا يزول
- شعور بأن شيئاً ما خطأ، حتى لو لم تستطع تسميته — هذا الحدس يستحق مكالمة

لن يخطئ أحد في هذه القائمة بكثرة الاتصال. فريقك يفضل أن يسمع منك عشر مرات بلا داعٍ على أن يسمع منك مرة واحدة بعد فوات الأوان — وكل مكالمة من هذه المكالمات جزء طبيعي من عملهم، وليست إزعاجاً.

سهّل الأمر على نفسك

قبل أن تحتاجه، احفظ رقم فريقك في هاتفك باسم تجده في لحظة الذعر، واكتبه على الثلاجة، واسأل عن الرقم الذي تتصل به خارج ساعات العمل. قرر الآن من سيقود بك في الطوارئ — لا تقُد بنفسك. وإذا كنت متردداً حقاً بين «اتصال» و«ذهاب»، فاذهب. أن تُفحص وتعود إلى البيت نتيجة جيدة، لا رحلة ضائعة.

> «قالت لي الممرضة يوم الخروج: اتصل بنا إذا قلقت، هذا ما نحن هنا له. اتصلت بسبب حمى في اليوم السادس، طلبوا مني الحضور، ولم يكن شيئاً. لكنني بعدها لم أتردد أبداً.»

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> قبل مغادرة المستشفى — أو في أول زيارة متابعة — اسأل: «أي الأعراض أتصل بشأنها، وأيها يعني الحضور مباشرة، وما الرقم الذي أستخدمه بعد ساعات العمل؟» اكتب الإجابات واحتفظ بها حيث تراها.

هذه القائمة دليل للانتباه المبكر، وليست تشخيصاً. ما يُعد عاجلاً بالنسبة لك أنت شخصياً قرار يعود لفريقك الطبي — وعند الشك، اسألهم.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ ما الأعراض التي تستدعي الاتصال بالطوارئ، وما الأعراض التي تستدعي الاتصال بالعيادة اليوم؟

- ☐ ما الرقم الذي أتصل به خارج ساعات العمل؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.