سكار ستوريز · رفقة في الطريق

# احتياطات عظمة القص — إذا خضعت لشق الصدر (sternotomy)

إذا فُتح صدرك من المنتصف، فقواعد بسيطة تحمي عظمة القص أثناء التئامها في الأسابيع الأولى — إليك ما هي ولماذا تهم.

الأسبوعان الأولان في المنزل

---

> محتوى تثقيفي.

احتياطات عظمة القص هي القواعد البسيطة التي تحمي عظمة صدرك أثناء التئامها بعد فتح الصدر من المنتصف — مجموعة «ممنوعات» للأسابيع الأولى تبقي القوة بعيدة عن العظمة الملتئمة.

شق الصدر (sternotomy) يعني أن الجراح قسم عظمة القص للوصول إلى القلب، والعظمة الآن تلتئم ككسر. الالتئام يصبح قوياً خلال أسابيع، لكنه يحتاج فترة حماية — عادة من ستة إلى ثمانية أسابيع، لكن فريقك يقرر. القواعد سهلة الفهم وسهلة الكسر دون تفكير: الرفع والدفع والسحب، أو استخدام ذراعيك لرفع نفسك، كلها تضع قوة عبر الصدر، وتلك القوة هي بالضبط ما توجد الاحتياطات لتجنبه. معظم الناس يكسرون احتياطاً ليس تمرداً بل عادة — الوصول لمقلاة ثقيلة، دفع باب، حمل طفل.

## القواعد بكلمات بسيطة

- لا ترفع أي شيء أثقل من بضعة كيلوغرامات — فريقك يحدد حدك الدقيق؛ وإلى حينها، إذا كان أثقل من غلاية مملوءة، فسوف ينتظر
- لا تدفع أو تسحب أو تحمل: أبواب، تسوق، مكنسة كهربائية، أطفال، حقائب — اطلب المساعدة، لهذا توجد الأسابيع الأولى
- لا تستخدم ذراعيك لرفع نفسك من كرسي أو سرير — تدحرج على جانبك وادفع بيد واحدة
- لا ترفع ذراعيك معاً فوق رأسك مع وزن، ولا تمد أو تلتف بطرق تجهد الصدر
- اسند صدرك عند السعال أو العطس — وسادة ثابتة تُعانق للصدر توزع القوة

وللقيادة ذكر خاص: في الأسابيع الأولى، قوة التوجيه، والوسادة الهوائية في حادث، كلاهما خطر على عظمة قص ملتئمة — معظم الفرق تمنع القيادة لبعض الوقت. اسأل قبل أن تفترض أن الأمر لا بأس به؛ فقد تكون الإجابة مرتبطة أيضاً بأدويتك.

## كيف يبدو الالتئام

توقع أن يشعر الصدر بغرابة: ألماً عميقاً، إحساس ثقل على العظمة، أحاسيس طقطقة أو خشونة عند الحركة — كثيرون يصفونه بفيل جالس على الصدر، ويخف مع التحام العظمة. المهم هو اتجاه التغير: معظم الناس يشعرون أن الألم يتلاشى أسبوعاً بعد أسبوع. طنّة مفاجئة أو طقطقة مع ألم حاد أثناء الحركة تستحق مكالمة، لا تجاهلاً.

## ماذا تسأل فريقك

- كم تدوم احتياطاتي بالضبط، وما حد الرفع عندي؟
- متى أستطيع القيادة، ومتى أستطيع حمل طفلي؟
- أي الحركات ما زالت مقبولة — الطبخ، الدرج، التمدد اللطيف؟
- ما الأحاسيس المتوقعة حول عظمة القص أثناء الالتئام، وماذا يجب أن أُبلغ عنه؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> شعرت أو سمعت طنّة أو طقطقة مفاجئة في عظمة الصدر مع ألم حاد؛ أصبحت منطقة الجرح فوق العظمة حمراء أو حارة أو منفتحة؛ أو لديك ضيق تنفس أو ألم يزداد سوءاً. إذا بدا الصدر غير مستقر أو تحرك عند حركتك، فاطلب المساعدة العاجلة.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> قبل الخروج من المستشفى، اطلب الاحتياطات مكتوبة مع تواريخ — «حتى هذا التاريخ، لا رفع أكثر من X». قائمة مكتوبة على الثلاجة تحول «كن حذراً» إلى شيء يستطيع البيت كله اتباعه.

عظمة القص تلتئم في موعدها الخاص، والقواعد التي تحمي عظمتك — كم المدة وكم المقدار ومتى تقود — قرارات تعود لفريقك الطبي. وظيفتك اتباعها، والسؤال عندما يشعر أي شيء بأنه غير سليم.

## أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ كم تدوم احتياطاتي بالضبط، وما حد الرفع عندي؟

- ☐ متى أستطيع القيادة، ومتى أستطيع حمل طفلي؟

- ☐ أي الحركات ما زالت مقبولة — الطبخ، الدرج، التمدد اللطيف؟

- ☐ ما الأحاسيس المتوقعة حول عظمة القص أثناء الالتئام، وماذا يجب أن أُبلغ عنه؟

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