سكار ستوريز · رفقة في الطريق

هبوط اليوم الثالث: لماذا قد تشعر بسوء قبل أن تتحسن

حول اليوم الثالث يشعر كثيرون بسوء ملحوظ — تعب أكثر، وتورماً أكثر، ودموعاً أقرب. إنها مرحلة معروفة في التعافي، لا انتكاسة.

الأسبوعان الأولان في المنزل

> محتوى تثقيفي.

هبوط اليوم الثالث نمط معروف جيداً بعد جراحة القلب: تشعر بحالة جيدة مفاجئة في اليوم الأول والثاني، ثم حول اليوم الثالث تشعر بسوء — تعباً أكثر، وتورماً أكثر، وعواطف أقرب إلى السطح — قبل أن تبدأ في الصعود من جديد.

إنها واحدة من أكثر التجارب شيوعاً ولا يهيئك لها أحد. في المستشفى تحملك الشاشات والممرضات والأدرينالين. في البيت، يخرج التخدير تماماً من جسمك، ويلتهب الالتهاب الناتج عن الجراحة في ذروته، وتتحرك السوائل، ويبلغ الألم ذروته غالباً، ويدفعك نقص النوم المتراكم المتراكم. وفوق كل هذا يأتي الانهيار العاطفي — الخوف الذي كان يعضدك طوال الجراحة لم يجد مكاناً يذهب إليه، فينزل دموعاً أو عصبية أو بلادة. وكل هذا، عند معظم الناس، يزول خلال أيام.

ماذا يحدث فعلاً

- الالتهاب يبلغ ذروته — الجراحة إصابة، والأيام من الثاني إلى الرابع هي وقت أعلى استجابة شفائية في الجسم
- السوائل تتحرك — التورم غالباً يبلغ ذروته حول الأيام من الثالث إلى الخامس، خاصة في الكاحلين واليدين وحول الجرح
- الألم يبلغ ذروته — ألم الجرح يكون أسوأ غالباً عندما يزول مفعول التخدير الموضعي أو مسكنات المستشفى القوية
- نقص النوم المتراكم — نوم المستشفى متقطع، ويدفع ثمنه جسدك في البيت
- الانهيار العاطفي — الراحة والخوف والإرهاق يصلون جميعاً معاً

إليك ما يجب أن تتمسك به: الهبوط مرحلة، وليس حكماً. معظم الناس يلمسون القاع حوالي اليوم الثالث ويبدأون في الالتفاف نحو التحسن خلال أيام قليلة بعد ذلك. لا يعني أن الجراحة فشلت، أو أن التعافي توقف، أو أنك تفعل شيئاً خاطئاً. لست متأخراً — أنت بالضبط في الموعد.

ما الذي يساعد

• خطط له: توقع الهبوط، حتى لا يخيفك عندما يأتي

• نم قدر ما تستطيع — القيلولة تعد تقدماً

• حافظ على الانتصارات الصغيرة: مشي إلى المطبخ، حمام، جلوس أطول

• دع الناس يساعدون — الهبوط هو الوقت الذي تقبل فيه المساعدة التي ستصر على أنك لا تحتاجها في اليوم الأول

• أخبر فريقك إذا لم يتحسن شعورك بعد أيام، أو إذا ازداد سوءاً

> «في اليوم الثالث بكيت في الحمام بلا سبب أستطيع تسميته. في اليوم الرابع شعرت أنني ركضت ماراثوناً بعد مشيي إلى الغلاية. بحلول اليوم السابع صدقت أخيراً الممرضة التي أخبرتني أن هذا سيحدث.»

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> تحول الهبوط إلى شيء أكثر — ضيق تنفس يزداد أثناء الراحة، ألم صدر جديد أو مختلف، حمى، أو تورم أسوأ فجأة. الشعور بالانخفاض والتعب هو الهبوط الطبيعي؛ صعوبة التنفس، أو ألم حقيقي، إشارة.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> قبل الخروج من المستشفى اسأل: «كيف يجب أن يبدو الأسبوع الأول في البيت — ما الانخفاض الطبيعي، ومتى يجب أن أقلق؟» فريق يشرح لك شكل الهبوط يعطيك الأداة الأكثر فائدة: أن تعرف أنه قادم.

منحنيات التعافي شخصية، وفريقك الطبي وحده يستطيع الحكم على ما هو هبوط طبيعي بالنسبة لك وما يحتاج نظرة أقرب — وعند الشك، مكالمة هاتفية تحسم الأمر.

أسئلة آخذها إلى فريقي

☐ ما التغيرات التي قد ألاحظها في الأسبوع الأول، وما الذي يجب ألا أعتبره تعافيًا طبيعيًا؟

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