سكار ستوريز · رفقة في الطريق

الاستيقاظ في العناية المركزة: ماذا سترى وتشعر

ماذا سترى وتشعر عندما تستيقظ في العناية المركزة — ولماذا الارتباك والصفير والأنابيب كلها أمور متوقعة.

في المستشفى

> محتوى تثقيفي.

الاستيقاظ في العناية المركزة من أغرب تجارب الرحلة كلها — ومعرفة ما ستراه وتشعر به تزيل معظم الخوف منها.

العناية المركزة موجودة كي يراقبك الفريق عن قرب في الساعات الأولى بعد الجراحة. أحدهم موجود دائماً في محطة التمريض، يراقب شاشات تتابع قلبك وتنفسك وضغطك. أنت الشخص الأكثر مراقبة في المبنى.

ماذا سترى

- شاشات فوقك وبجانبك، بخطوط وأرقام تتحرك. الممرضون يقرؤونها باستمرار؛ لست مضطراً أنت لذلك.
- أسرّة أخرى، يفصل بينها عادة ستائر. القسم أكثر ازدحاماً مما تتوقع — وفي الليل أكثر نشاطاً مما تصدق.
- أنابيب وخطوط: إبرة وريدية في ذراعك، وأحياناً أنبوب صغير في معصمك، وقسطرة بولية، وغالباً أنبوب صدر. لكل واحد وظيفته وخطة لإزالته.
- بعض الناس يستيقظون وأنبوب التنفس ما زال في مكانه، ولا يستطيعون الكلام حتى يُزال. إن كنت أنت منهم، فسيستخدم الممرضون قلماً وورقة أو أسئلة بنعم ولا. يُزال عندما تكون جاهزاً، لا وفق ساعة ثابتة.

الأصوات تحتاج وقتاً لتعتادها: صفير، مضخات، إنذارات. معظم الإنذارات روتينية — الآلة تطلب انتباهاً، لا تعلن خطراً — والفريق يجيبها خلال ثوانٍ.

ماذا ستشعر

- ترنح وارتباك. الوقت يصبح ضبابياً، وقد تطرح السؤال نفسه عشر مرات. هذا أثر التخدير ومسكنات الألم، لا أنت.
- عطش وجفاف في الفم. رشفات ماء أو ثلج مسموحة عادة بمجرد أن يسمح الفريق.
- برد ثم حر. بطانيات تظهر وتختفي؛ والارتجاف شائع.

• ألم حول الصدر، خصوصاً عند السعال أو الحركة. قله — مسكن الألم جزء من الخطة، ولا جائزة على تحمل الألم بصمت.

معظم الناس يتذكرون شظايا — صوتاً، ضوءاً، يداً — لا قصة متصلة. هذا طبيعي، ويعني أن التخدير قام بعمله.

> «ظللت أسأل كم الساعة، وكانت الممرضة تجيب بالطريقة نفسها كل مرة. بعد التكرار الخامس فهمت: الصبر هو وظيفتهم حرفياً، ووظيفتي أنا أن أستريح فقط.»

ما الذي يساعد

• الراحة بين الفحوصات. النوم هنا ليس كسلاً؛ إنه العلاج.

• اجعل الزيارات الأولى قصيرة. رؤية عائلتك دواء، لكن دقائق معدودة تكفي في البداية.

• اطلب من الممرضين أن يكتبوا لك الأشياء — كم الساعة، ماذا حدث — كي تتوقف عن حفظها في رأسك.

ماذا تسأل فريقك

• متى يُزال أنبوب التنفس إن كان ما زال موجوداً؟

• ماذا تعني هذه الإنذارات، وأيها يجب أن أنتبه له؟

• متى أنتقل إلى الجناح العادي، وماذا يجب أن يحدث أولاً؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> فريق العناية المركزة يتوقع الارتباك والأسئلة — يرونها كل يوم. اطلب منهم أن يشرحوا لك ما على الشاشة، وما وظيفة كل أنبوب، ومتى يُزال. كلما فهمت أكثر، قلّ خوفك من الغرفة.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> بعد إزالة أنبوب التنفس، اطلب المساعدة إذا أصبحت فجأة غير قادر على التقاط أنفاسك، أو أصبح ألم الصدر حاداً أو أسوأ، أو تسارع قلبك فجأة ولم يهدأ. أنت أصلاً في أأمن مكان لتكون فيه مريضاً — زر الاتصال موجود لهذا بالضبط.

أيام العناية المركزة تضباب لدى معظم الناس، وهذا هو المقصود. قرارات الفريق تقود كل خطوة، وقرارات علاجك تعود لك وللفريق.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ متى يُزال أنبوب التنفس إن كان ما زال موجوداً؟
- ☐ ماذا تعني هذه الإنذارات، وأيها يجب أن أنتبه له؟
- ☐ متى أنتقل إلى الجناح العادي، وماذا يجب أن يحدث أولاً؟

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