سكار ستوريز · رفقة في الطريق

الوزن اليومي، ولماذا

الوزن اليومي نظام إنذار مبكر للسوائل — الميزان يراها قبل الأعراض بأيام.

الأسبوعان الأولان في المنزل

> محتوى تثقيفي.

وزن نفسك يومياً بعد حدث قلبي أو جراحة عادة مراقبة بسيطة: قلبك وكليتاك يقرران مقدار الماء الذي يحتفظ به جسمك، والارتفاع السريع على الميزان قد يكون أول علامة على تراكم السوائل — قبل أيام من ظهور التورم أو ضيق التنفس.

هذا هو الرقم الأهم في الأسابيع الأولى، والأقل فهماً. بعد مشكلة قلبية أو إجراء، قد لا يضخ القلب بشكل مثالي في البداية، فتستجيب الكليتان بالاحتفاظ بالماء. ذلك الماء يظهر على الميزان قبل فترة طويلة من ظهوره في كاحليك أو تنفسك. زيادة كيلوغرامين في يومين أو ثلاثة، مع أعراض أخرى أو بدونها، شيء يريد فريقك أن يعرف عنه — لأن السوائل التي يعالجونها مبكراً سوائل لا تتحول إلى طارئ.

كيف تزن بحيث يكون للرقم معنى

- نفس الوقت كل يوم — صباحاً، بعد الحمام، قبل الطعام أو الشراب
- نفس الميزان، نفس المكان، ملابس متشابهة
- اكتبه — ملاحظة على الثلاجة أو في تطبيق؛ الاتجاه هو المهم، لا الرقم الواحد
- توقع تذبذباً صغيراً — صعود وهبوط ببضع مئات الغرامات يوماً بعد يوم حركة ماء وطعام طبيعية

الرقم الذي يجب مراقبته هو الذي يتحرك بسرعة في الاتجاه الخاطئ. إذا صعد الميزان كيلوغرامين في يومين أو ثلاثة — حتى لو كنت تشعر بخير — فهذه مكالمة، لا قلق. وإذا كنت تتناول «حبوب الماء» (مدرات البول) أصلاً، فالصعود السريع هو بالضبط المعلومات التي يحتاجها فريقك؛ وقد يعدلون الخطة. وظيفتك أن تزن وتُبلغ، لا أن تعدل أي شيء بنفسك.

عندما يخيفك الميزان

من الصدق أن نقول إن بعض الناس يرهبهم الميزان — يبدو وكأن فشل القلب يُقاس بالغرامات. أعد تأطير الأمر: الميزان هو الإنذار الأبكر، والإنذارات أشياء جيدة. البديل — انتظار ضيق التنفس ليعلن السوائل — هو النسخة المخيفة. الوزن اليومي هو كيف تبقى متقدماً على الأمر، و«متقدماً على الأمر» هو حيث يريد الجميع أن يكون.

ماذا تسأل فريقك

- ما الزيادة في الوزن التي يجب أن أبلغ عنها، وخلال أي فترة؟
- ماذا أفعل إذا قفز الميزان — أتصل، أم أنتظر يوماً؟
- هل أزن قبل أدويتي أم بعدها؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> صعد الميزان بضعة كيلوغرامات في بضعة أيام، خاصة مع تورم جديد أو ضيق تنفس أو تعب؛ أو عجزت فجأة عن التبول، أو كان بولك أقل بكثير من المعتاد. الزيادة السريعة مع ضيق التنفس تستحق انتباهاً عاجلاً.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اطلب عتبتك الشخصية — «اتصلوا بنا إذا صعد الميزان X خلال Y يوماً» — واكتبها بجانب الميزان. رقم من فريقك يحول الطقس اليومي من قلق إلى معلومة.

الميزان يُبلّغ، وفريقك يقرر. ماذا تعني الزيادة لأدويتك، وهل يتغير شيء، قرار يعود لفريقك الطبي — ودورك هو الوزن اليومي والتقرير الصادق.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ ما الزيادة في الوزن التي يجب أن أبلغ عنها، وخلال أي فترة؟
- ☐ ماذا أفعل إذا قفز الميزان — أتصل، أم أنتظر يوماً؟

☐ هل أزن قبل أدويتي أم بعدها؟

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