10 الآم عليـــك ألا تتجاهلهـــا أبداً !

عادة ما يكون الألم الذي يشير إلى حالة مهددة للحياة ، شديداً ، ويبدأ فجأة ويرتبط بعدد من الأعراض والعلامات الأخرى. فيما يلي أعراض الألم التي تتطلب الانتباه الفوري.

▪ صداع سريع

إذا حدث الألم في رأسك فجأة وهو سيء بشكل غير محتمل ، يمكن أن يكون لديك تمدد أوعية دموية في دماغك وهو عبارة عن انتفاخ في جدار الشريان. وإذا ترك دون علاج ، يمكن أن تنفجر الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى سكتة دماغية قاتلة محتملة أو نزيف حاد في الدماغ. اتصل بسيارة الإسعاف على الفور.

▪ ألم الأسنان عند شرب شيء بارد

إذا كانت المينا (الطبقة الخارجية من أسنانك) تالفة أو متحللة ، فإن ذلك يمكن أن يعرض العصب داخل أسنانك ، ويشعرك بألم لا يطاق عندما تتلامس المنطقة مع أي مواد باردة أو ساخنة. بالإضافة إلى الحساسية ، فإن العصب المكشوف يعرضك أيضاً لعدوى بكتيرية يمكن أن تنتشر إلى أجزاء أخرى من جسمك. استشر طبيب أسنانك إذا بدأت تعاني من حساسية الأسنان القصوى.

▪ ألم من خلال اليد والمعصم والساعد

إذا كان الشعور بالألم أو الذهول يؤثر على أصابعك (خاصة الإبهام والسبابة والإصبع الأوسط) والنخلة والرسغ وينتشر إلى الساعد ، يمكن أن يكون لديك متلازمة النفق الرسغي (carpal tunnel syndrome). إذا تُركت دون معالجة ، فقد تنكمش عضلات اليد وقد تفقد وظيفة يدك. استشر طبيبك في أقرب وقت ممكن لخيارات العلاج. تأكد من تجنب هذه الأشياء التي تقوم بها والتي تجعل ألمك أسوأ.

▪ ألم ينتشر عبر صدرك

ألم الصدر هو علامة كلاسيكية لنوبة قلبية بسبب نقص الأكسجين الذي يصل إلى قلبك. قد يتحرك الألم أيضًا نحو فكّك أو كتفك أو رقبتك. اتصل بسيارة إسعاف على الفور.

- **ألم خفيف في منتصف الظهر**

إذا كان الألم يزداد بشكل تدريجي وترافقه الحمى والغثيان ، يمكن أن يكون لديك عدوى في الكلى. استشر طبيبك في أقرب وقت ممكن. يمكن أن تسبب العدوى تلفًا دائمًا في الكلى أو تسمم الدم أو إغلاق كلي للكلى.

- **ألم يبدأ في أسفل الظهر ويؤثر على الساقين**

هذا النوع من الألم هو عادة علامة على عرق النسا (sciatica) ، التي تسبب في الإصابة أو الضغط على العصب الوركي. تحدث إلى طبيبك حول إدارة الألم وخيارات العلاج. إذا كان هناك أيضا ضعف في ساقيك ، أو فقدان الإحساس بالمثانة ، أو سلس البول الجديد ، يمكن أن يكون لديك متلازمة ذيل الفرس ، وهو اضطراب نادر يمكن أن يسبب الشلل الدائم.

- **ألم في أسفل اليمين من القناة الهضمية**

إذا كنت تعاني أيضًا من الحمى والغثيان و / أو التقيؤ ، فقد يكون لديك التهاب الزائدة الدودية. يمكن أن يؤدي التذييل اللفظي إلى عدوى قد تهدد الحياة. زر طبيبك ، الذي قد يرسل لك إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية.

- **ألم في الحوض أو البطن**

تشنجات الحيض طبيعية لكثير من النساء. إذا أصبحت أسوأ أو لا تزول ، يمكن أن يكون لديك بطانة الرحم ، وهي حالة يبدأ فيها النسيج الذي من المفترض أن ينمو داخل الرحم ينمو خارج الرحم. تحقق من طبيبك للحصول على تشخيص. عدم القيام بذلك يزيد من خطر العقم.

- **ألم تشنجي في الساق**

إذا كان الألم مصحوبًا بالاحمرار والدفء والتورم ، يمكن أن يكون لديك جلطة دموية تعرف باسم تخثر الأوردة العميقة (DVT). قم بزيارة طبيبك ، الذي سيرتب لك الحصول على الموجات فوق الصوتية. لا تقم بتدليك المنطقة المؤلمة ، لأن ذلك قد يتسبب في وصول الجلطة الدموية إلى قلبك أو رئتيك.

- **دبابيس وإبر ثابتة في قدميك**

إذا كانت قدميك خدرتين أو محترقتين أو خشينين ، فقد يكون لديك تلف في الأعصاب يسببه مرض السكري. قد تفقد حتى كل شعور في قدمك. زر طبيبك ، الذي سوف يرسلك لاختبار نسبة الجلوكوز في الدم. قد يحتاج الطرف المصاب للبتر إذا كان الضرر شديدًا بما فيه الكفاية.