10 آلام عليك ألا تتجاهلها 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.