

دولت انتاریو

ضربه مغزی راهنمای آگاهی در مورد ضربه مغزی



**ROWAN'S
LAW**

کتابچه الکترونیکی: مخصوص سنین 11 تا 14

Ontario 

جلوگیری از بروز جراحات برای حفظ فعالیت شما در طول زندگی بسیار اهمیت دارد. بعضی از جراحات به راحتی قابل مشاهده و درمان است اما جراحات داخل سر چطور جراحات مغزی مانند ضربه مغزی از بیرون قابل مشاهده نیست و همیشه آشکارا دیده نمی‌شود. با اینکه دیگران قادر به دیدن ضربه مغزی در شما نیستند همچنان اثرات آن را حس خواهید کرد و برای بهبود به مراقبت‌های صحیح نیاز خواهید داشت.

این راهنما به شما کمک می‌کند بیشتر با ضربه مغزی آشنا شوید تا بتوانید ایمنی و سلامتی خود را حفظ کنید.



ضربه مغزی چیست؟



ضربه مغزی نوعی آسیب مغزی است. ضربه مغزی از طریق اشعه ایکس یا سایر روش‌های پزشکی نظیر سی تی اسکن یا ام آر آی قابل مشاهده نیست. ضربه مغزی ممکن است در توانایی فکر کردن احساسات و رفتار شما تأثیر بگذارد.

هر گونه ضربه به سر صورت یا گردن ممکن است باعث ضربه مغزی شود. همچنین اگر ضربه‌ای به بدن شما وارد شود و نیروی آن باعث جابه‌جایی مغز در داخل جمجمه شود ممکن است ضربه مغزی ایجاد گردد. خوردن توپ به سر یا محکم زمین خوردن از جمله این موارد است.

ضربه مغزی یک آسیب جدی است. گرچه اثرات ضربه مغزی معمولاً کوتاهمدت است گاهی احتمال دارد علائم ماندگار و حتی اثرات بلندمدتی مانند مشکلات حافظه یا افسردگی از خود بر جای بگذارد.



پیشگیری از ضربه مغزی

ابتدا با موارد ضربه مغزی آشنا شوید.

باید این کارها را نیز انجام دهید:

- دقت کنید تجهیزات مورد استفاده شما سالم باشد;

- دقت کنید تجهیزات مورد استفاده شما اندازه‌تان باشد;

- قوانین ورزش خود را رعایت کنید;



- به مجموعه قوانین آموزشگاه یا سازمان ورزشی خود در خصوص ضربه مغزی پایبند باشید و;

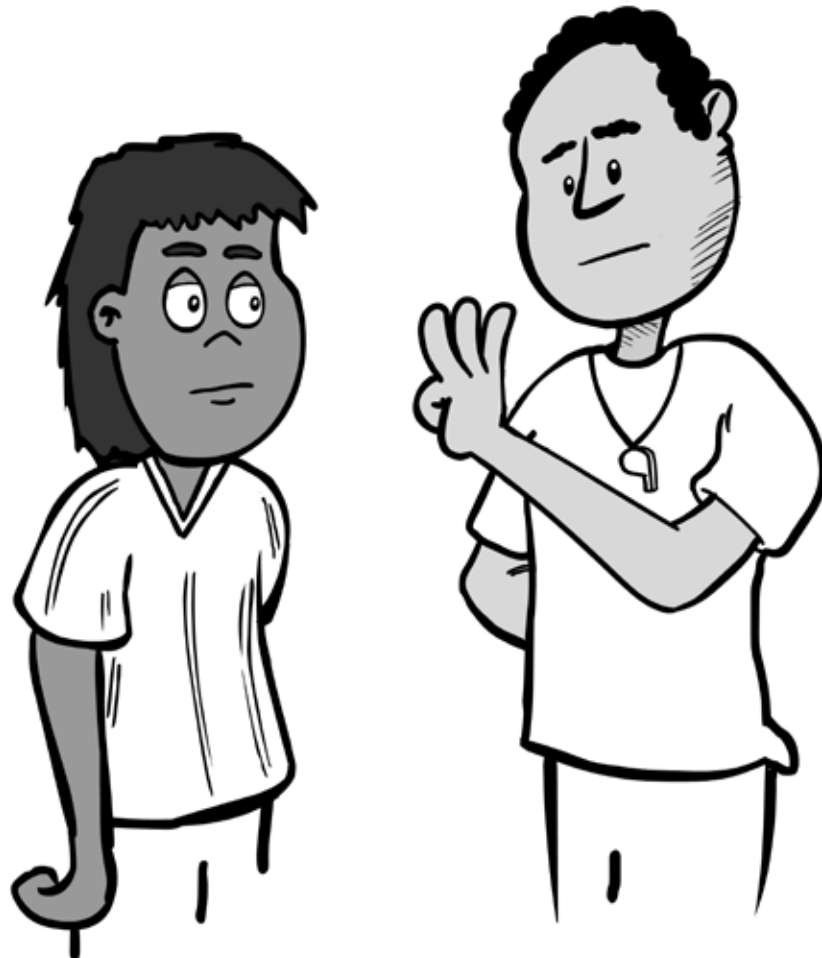
- جراحات احتمالی را به یک فرد بزرگسال مورد اعتماد از قبیل والدین مربیان یا معلمان گزارش دهید. برای جلوگیری از خطرات آسیب بیشتر متوجه اهمیت اطلاع دادن به دیگران باشید.



تشخیص ضربه مغزی

HIT. STOP. SIT.

اگر دچار ضربه مغزی شوید ممکن است یک یا چند مورد از نشانه‌ها یا علائم زیر را داشته باشید. این علائم ممکن است بلافاصله یا ساعت‌ها و یا حتی روزها بعد ظاهر شود. تنها یک نشانه یا علامت برای شک داشتن به ضربه مغزی کافی است. اکثر افرادی که دچار ضربه مغزی می‌شوند هشیاری خود را از دست نمی‌دهند.



نشانه‌ها و علائم رایج ضربه مغزی:

عاطفی:

- تحریک‌پذیری (سریع ناراحت یا عصبانی شدن)
- افسردگی
- اندوه
- عصبی یا مضطرب بودن

شناخت (تفکر):

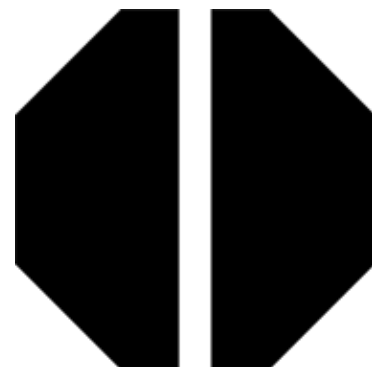
- عدم توانایی در ساماندهی به افکار
- کاهش سرعت فکر کردن
- احساس گیجی
- مشکل در تمرکز
- مشکل در به خاطر سپردن مسائل

مرتبط با خواب:

- خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
- مشکل در خواب رفتن

جسمی:

- سردرد
- فشار داخل سر
- سرگیجه
- تهوع یا استفراغ
- تاری دید
- حساسیت نسبت به نور یا صدا
- زنگ زدن گوش
- مشکل در تعادل
- خسته یا کم‌انرژی بودن
- خواب‌آلودگی
- حس و حال خوبی نداشتن



علائم هشدار:



«علائم هشدار» به این معناست که ممکن است آسیب جدی‌تری به شما وارد شده باشد. علائم هشدار را جزء موارد اضطراری در نظر بگیرید و با 911 تماس بگیرید.

- حساسیت یا درد گردن
- دوبینی
- ضعف یا مور مور شدن دست‌ها یا پاها
- سردرد شدید یا سردردی که بدتر می‌شود
- حمله عصبی یا تشنج
- عدم هشیاری (بیهوشی)
- استفراغ بیش از یک بار
- بیقراری تحریک‌پذیری یا پرخاشگری فزاینده
- گیجی فزاینده

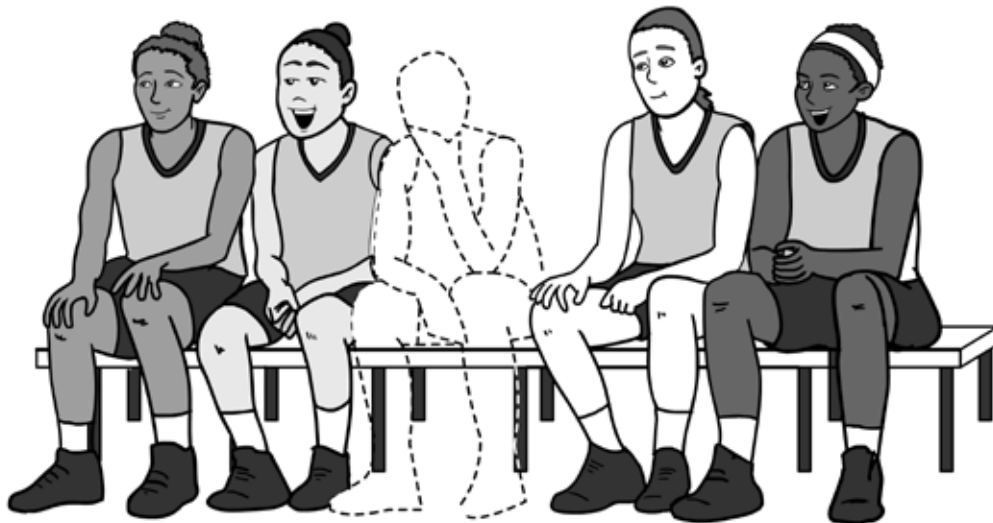


اولین اقدامات چیست؟

اگر فکر می‌کنید دچار ضربه مغزی شده‌اید فعالیت خود را بلافاصله متوقف کنید. حال عمومی خود را با والدین مربی معلم یا فرد بزرگسال دیگری که مورد اعتماد است در میان بگذارید. اگر همراه والدین یا سرپرست خود نیستید از کس دیگری بخواهید با آنها تماس بگیرد تا پیش شما بیایند. نباید تنها بمانید.

در اسرع وقت به پزشک یا پرستار متخصص مراجعه کنید. حتی اگر فکر می‌کنید حالتان خوب است تا زمانی که اجازه پزشکی دریافت نکرده‌اید نباید به فعالیت ورزشی برگردید.

اگر هم‌کلاسی یا هم‌تیمی‌تان در مورد علائم خود با شما صحبت کرد یا چنانچه علائم ضربه مغزی را در او دیدید به یک فرد بزرگسال مورد اعتماد بگویید تا بتواند کمک کند.



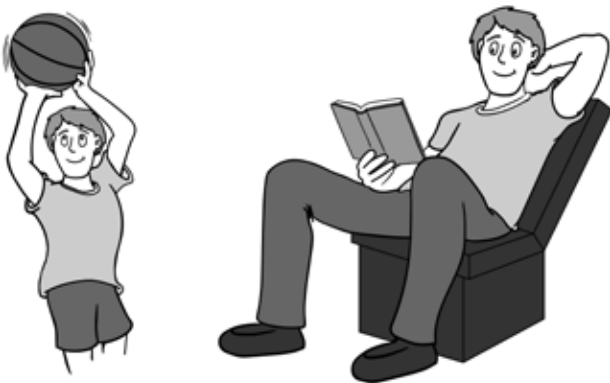
بهبود

می‌شود. بنابراین فعالیت‌هایی نظیر ورزش تکالیف مدرسه یا مدت زمان استفاده از تلفن کامپیوتر یا تلویزیون باید محدود شود.

بهبود پس از ضربه مغزی نیازمند صبوری است. شاید صبر کردن کار سختی باشد اما اگر بلافاصله به فعالیت‌های روزمره برگردید ممکن است علائم شما وخیم و روند بهبودی نیز طولانی‌تر شود.

اگر دچار ضربه مغزی شدید به والدین کلیه تیم‌ها یا باشگاه‌های ورزشی مدارس مربیان و معلمان خود بگویید.

و البته به خاطر داشته باشید که برگشت به مدرسه نسبت به برگشت به ورزش اولویت دارد.



اکثر افرادی که دچار ضربه مغزی می‌شوند ظرف یک تا چهار هفته بهبود پیدا می‌کنند. اما این مدت برای برخی دیگر بیشتر طول می‌کشد. هر ضربه مغزی شرایط خاص خود را دارد. روند بهبود خود را با دیگران یا با ضربه مغزی‌ای که قبلاً داشته‌اید مقایسه نکنید.

امکان دارد بعضی از موارد ضربه مغزی اثرات بلندمدتی داشته باشند. برخی افراد ممکن است علائمی نظیر سردرد درد گردن یا مشکلات بینایی داشته باشند که ماه‌ها یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشد. افراد دیگری ممکن است دچار تغییرات ماندگاری در مغز خود شوند که منجر به مشکلاتی نظیر از دست دادن حافظه عدم تمرکز یا افسردگی شود. در برخی موارد نادر کسی که دچار چند جراحت مغزی می‌شود و بین آنها بهبود پیدا نمی‌کند ممکن است دچار تورم مغزی خطرناکی شود که به آن سندروم ضربه ثانویه می‌گویند و می‌تواند منجر به ناتوانی‌های شدید یا مرگ شود.

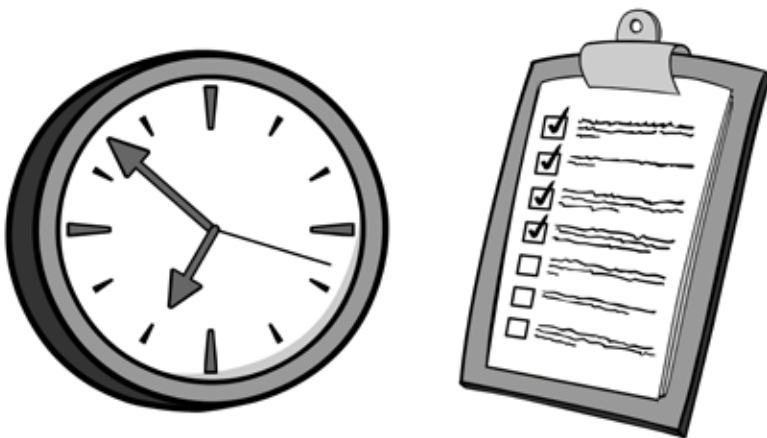
در مدتی که روند بهبود را طی می‌کنید نباید فعالیت‌هایی انجام دهید که موجب وخامت علائم

برگشت به مدرسه و ورزش

باید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و مدرسه/باشگاه ورزشی خود همکاری کنید و به برنامه‌ای برای برگشت بدون خطر به مدرسه و فعالیت‌های ورزشی دست یابید. جهت کسب اطلاعات بیشتر با مدرسه خود تماس بگیرید.

در اکثر پروتکل‌های برگشت به ورزش ذکر شده است که ورزشکاران باید 24 تا 48 ساعت پیش از شروع روند برگشت تدریجی به ورزش استراحت کنند.

چنانچه به تشخیص پزشک یا پرستار متخصص دچار ضربه مغزی شده‌اید باید طبق پروتکل سازمان ورزشی خود در خصوص برگشت به فعالیت‌های ورزشی و یا در موارد مرتبط مطابق با برنامه مدرسه خود در خصوص برگشت به مدرسه عمل کنید. پروتکل برگشت به ورزش شامل فهرستی است که باید پیش از برگشت به ورزش آن را رعایت کنید. تا زمانی که پزشک یا پرستار متخصص اجازه برگشت به فعالیت‌های ورزشی تمرین یا مسابقات را نداده است نباید این کار را انجام دهید.



در جدول زیر فهرست مراحل و فعالیت‌هایی که به طور مشترک در اکثر پروتکل‌های برگشت به ورزش و برنامه‌های برگشت به مدرسه دیده می‌شود آمده است.

جدول: مراحل مشترک در پروتکل‌های برگشت تدریجی به ورزش

مرحله	هدف	فعالیت‌ها	هدف مرحله
1	فعالیت‌های محدودکننده علائم	فعالیت‌های روزانه‌ای که باعث وخامت علائم نمی‌شود مانند جابه‌جا شدن در خانه و کارهای ساده روزمره	شروع مجدد و تدریجی فعالیت‌های روزانه در مدرسه و محل کار
2	فعالیت‌های هوازی سبک	فعالیت‌های سبکی که ضربان قلب را تنها به مقدار کمی افزایش می‌دهد نظیر پیاده‌روی یا رکاب زدن با دوچرخه ثابت به مدت 10 تا 15 دقیقه	افزایش ضربان قلب
3	تمرین‌های خاص یک ورزش	فعالیت‌های جسمی انفرادی نظیر دویدن یا اسکیت بازی کردن فعالیت‌های بدون تماس یا ضربه به سر	افزودن تحرک
4	ورزش‌ها تمرین‌ها و فعالیت‌های بدون تماس	تمرین‌های ورزشی سخت‌تر افزودن تمرین‌های استقامت (اگر مناسب بود)	تمرین هماهنگی و افزایش میزان فکر کردن
5	تمرین بدون محدودیت	تمرین بدون محدودیت - همراه با تماس در موارد مقتضی	بازیابی اعتماد به نفس و ارزیابی مهارت‌های عملکردی
6	برگشت به ورزش	بازی یا مسابقات بدون محدودیت	

همیشه پیش از برگشت ورزشکار به ورزش تمرین یا مسابقات بدون محدودیت اجازه پزشکی الزامی است.

برای اطلاع از مراحل خاصی که باید طی شود با مدرسه و باشگاه ورزشی خود هماهنگ کنید.

هر گاه توانستید بدون اینکه حالتان بدتر شود یا علائم جدیدی پیدا کنید فعالیت‌های مرحله فعلی‌تان را انجام دهید آماده مرحله بعدی هستید. اگر علائم در هر مرحله وخیم شود باید توقف کنید و به مرحله قبل برگردید. تکمیل هر مرحله باید حداقل 24 ساعت طول بکشد. اگر علائم بهبود پیدا نکرد یا رو به وخامت بود باید دوباره به پزشک یا پرستار متخصص مراجعه کنید.



یادآوری

حفظ سلامتی در حین بازی کردن بسیار اهمیت دارد. وقتی صحبت از ضربه مغزی می‌شود این موارد را به خاطر داشته باشید:

1. نشانه‌ها و علائم ضربه مغزی را تشخیص دهید و بلافاصله دست از فعالیت بردارید حتی اگر حس می‌کنید حالتان خوب است. به یک فرد بزرگسال بگویید.
2. برای چکاپ نزد پزشک یا پرستار متخصص بروید.
3. روند برگشت تدریجی به مدرسه و ورزش را طی کنید.





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

این کتابچه الکترونیکی جزء سری راهنماهای آشنایی با ضربه مغزی *Rowan's Law* است. نام *Rowan's Law* از *Rowan Stringer* گرفته شده است که یک بازیکن راگبی دبیرستانی اهل اتاوا بود و در بهار 2013 در اثر عارضه‌ای موسوم به سندروم ضربه ثانویه (تورم مغزی ناشی از جراحت ثانویه‌ای که پیش از بهبود یک جراحت قبلی به وجود می‌آید) جان خود را از دست داد. می‌گویند *Rowan* در طول شش روز در حین بازی راگبی سه بار دچار ضربه مغزی شده است. او دچار ضربه مغزی شده اما نمی‌دانسته است که بهبود مغزش نیاز به گذر زمان دارد. والدین معلمان و مربیان او هم نمی‌دانسته‌اند.

این راهنما برای ارائه توصیه‌های پزشکی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی شما در نظر گرفته نشده است. لطفاً جهت اطلاع از توصیه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی در زمینه علائم ضربه مغزی با پزشک یا پرستار متخصص مشورت کنید.