

للآباء ومقدمى الرعاية

ما هو الارتجاج الدماغى؟

الارتجاج الدماغى هو إصابة فى الدماغ لا يمكن رؤيتها فى الأشعة السينية الروتينية أو التصوير المقطعى المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسى. وهو يؤثر على طريقة تفكير الطفل وتذكره للأشياء، وقد يؤدي إلى ظهور مجموعة متنوعة من الأعراض.

ما هي علامات وأعراض الارتجاج الدماغى؟

ليس بالضرورة أن يتعرض طفلك لضربة (فقدان الوعي) حتى يُصاب بارتجاج فى الدماغ. قد يتعرض طفلك إلى احد أو أكثر مما يلي: عند مراقبة علامات أو أعراض الارتجاج الدماغى المحتمل، ضع فى اعتبارك كيف يشعر طفلك ويتصرف عادة.

عاطفياً / سلوكياً	بدنياً	معرفياً [التفكير]
<ul style="list-style-type: none"> العصبية أو القلق مشاعر غريبة أو غير لائقة (مثل الضحك والبكاء والغضب بسهولة) البطء فى الإجابة على الأسئلة أو اتباع التعليمات تشنت الانتباه بسهولة عدم المشاركة بشكل جيد تغيرات فى أنماط النوم (النوم أكثر أو أقل من المعتاد) 	<ul style="list-style-type: none"> الصداع أو الضغط فى الرأس الدوار آلام فى المعدة والغثيان والقيء التحديق الفارغ أو الشاغر عدم وضوح أو ضبابية الرؤية الحساسية للضوء أو الصوت رؤية النجوم والأضواء الساطعة رنين فى الأذن مشاكل فى التوازن أو التنسيق الشعور بالتعب أو انعدام الطاقة ”عدم الشعور بالراحة“ 	<ul style="list-style-type: none"> لا يعرف الوقت والتاريخ والمكان وتفاصيل نشاط حدث مؤخراً يواجه صعوبة عند تذكر الأشياء التى حدثت قبل الإصابة وبعدها صعوبة التركيز عدم التفكير بوضوح الشعور بحالة ”ضبابية“

يصعب على الرضع والأطفال الصغار والأطفال فى مرحلة ما قبل المدرسة التعبير عن شعورهم. إذا كان لديك طفل صغير، فقد تلاحظ أياً مما يلي: البكاء أكثر من المعتاد؛ أو المشى غير المستقر عدم الاهتمام بالألعاب المفضلة؛ أو التغييرات فى أنماط الرضاعة أو الأكل أو النوم؛ أو فقدان مهارات جديدة، مثل التدريب على استخدام المراض.

احصل على المساعدة الطبية على الفور إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض ”تنذر بالخطر“ مثل آلام الرقبة والقيء المتكرر والارتباك المتزايد والنوبات والضعف أو الوخز فى الذراعين أو الساقين. قد تكون هذه علامات على إصابة أكثر خطورة.



Concussion Ed

للحصول على معلومات عن الارتجاج الدماغى أثناء التنقل، قم بتنزيل التطبيق

Parachute هي مؤسسة خيرية وطنية رائدة فى كندا، مكرسة للوقاية من الإصابات

Parachute
PREVENTING INJURIES. SAVING LIVES.

ما الذى يسبب الارتجاج الدماغى؟

يمكن أن تسبب أى ضربة فى الرأس أو الوجه أو الرقبة، أو ضربة للجسم تؤدي إلى اهتزاز مفاجئ فى الرأس، ارتجاجاً فى الدماغ (مثل تلقي ضربة بالكرة على الرأس أو الاصطدام بشخص آخر).

ماذا أفعل إذا اشتبهت فى إصابة طفلى بارتجاج دماغى؟

فى جميع حالات الارتجاج الدماغى المشتبه بها، يجب على طفلك إيقاف النشاط على الفور. الاستمرار فى النشاط يزيد من خطر التعرض لأعراض ارتجاج أكثر حدة وطولاً، كما يزيد من خطر الإصابة بإصابات أخرى.

يمكن لأي شخص استخدام أداة التعرف على الارتجاج الدماغى 6 (CRT6) للمساعدة فى التعرف على علامات وأعراض الارتجاج الدماغى المحتمل.

يجب ألا يُترك طفلك بمفرده ويجب مراجعة الطبيب فى أسرع وقت ممكن.

إذا فقد طفلك وعيه، فاتصل بسيارة إسعاف لنقله إلى المستشفى على الفور. لا تحرك طفلك أو تنزع عنه أى معدات مثل الخوذة.

يجب ألا يعود طفلك للعب فى نفس اليوم.

كم من الوقت يحتاج طفلى لكى يتحسن؟

غالباً ما تستمر علامات وأعراض الارتجاج الدماغى لمدة تصل إلى أربعة أسابيع ولكنها قد تستمر لفترة أطول. وفى بعض الحالات، قد يستغرق شفاء الأطفال عدة أسابيع أو شهور. إذا كان طفلك قد أصيب بارتجاج فى الدماغ من قبل، فقد يستغرق وقتاً أطول للشفاء.

إذا لم تتحسن أعراض طفلك أو استمرت لأكثر من أربعة أسابيع، فيجب إحالته إلى أخصائى رعاىة صحية مرخص وخبير فى إدارة الارتجاج الدماغى.

كيف يتم علاج الارتجاج الدماغى؟

خلال أول 24 إلى 48 ساعة بعد الإصابة، يمكن لطفلك القيام بأنشطة الحياة اليومية، مثل التنقل فى المنزل والاستحمام والمشي الخفيف التفاعل الاجتماعى فى المنزل. خلال الـ 48 ساعة الأولى، يجب تقليل

وقت استخدام الشاشات، مثل الهواتف والتلفاز وأجهزة الكمبيوتر. وبعد ذلك، يمكن إدخال الأنشطة المدرسية والرياضية وزيادتها تدريجياً.

عندما يعود طفلك إلى الأنشطة، قد تتفاقم أعراضه قليلاً. هذه حالة طبيعية ولا بأس بها طالما أن الأعراض خفيفة وزائلة. تعنى كلمة "زائلة" أن أعراضه يجب أن تخف فى غضون ساعة. إذا تسببت الأنشطة فى تفاقم الأعراض أكثر من ذلك، فيجب عليهم أخذ استراحة وتكييف الأنشطة وفقاً لحالتهم.

التعافى من الارتجاج الدماغى عملية تتطلب الصبر. إذا عاد طفلك إلى الأنشطة قبل أن يصبح مستعداً لها، فمن المحتمل أن يؤدي ذلك إلى تفاقم الأعراض، وقد يستغرق تعافيه وقتاً أطول.

متى يجب أن يذهب طفلى إلى الطبيب؟

يجب على أى شخص يعاني من إصابة محتملة فى الرأس مراجعة الطبيب فى أسرع وقت ممكن. إذا تم تشخيص إصابة طفلك بارتجاج فى الدماغ، فيجب على الطبيب تحديد موعد لزيارة متابعة فى غضون أسبوع أو أسبوعين قادمين.

اصطحب طفلك إلى الطبيب فوراً إذا ظهرت عليه أعراض متفاكمة بعد تشخيصه بارتجاج الدماغ، مثل:

- زيادة الارتباك
- صداع يزداد سوءاً
- القيء أكثر من مرتين
- عدم الاستيقاظ
- وجود أى مشكلة فى المشي
- التعرض لنوبة صرع
- سلوك غريب

متى يمكن لطفلى العودة إلى المدرسة؟

قد يتغيب الطفل المصاب بارتجاج فى المخ عن المدرسة ليوم واحد أو أكثر. بشكل عام، لا يُنصح بأكثر بالغياب التام عن المدرسة لأكثر من أسبوع. لا يشترط الحصول على موافقة طبية للعودة إلى المدرسة.

قد يواجه طفلك صعوبة فى التركيز فى الفصل الدراسى أو الإصابة بصداع أسوأ أو الشعور بالغثيان فى معدته. وقد يحتاج إلى الدوام الجزئى فى المدرسة، بالإضافة إلى تسهيلات تساعد على التكيف مع عبء الدراسة والبيئة المدرسية. تشمل الأمثلة الوصول إلى فترات الراحة، والوقت الإضافى لإكمال العمل، والإذن بارتداء النظارات الشمسية فى الفصل أو الجلوس فى مكان هادئ لتناول الغداء.

التقرير الطبى مطلوب قبل الخطوة 4.

الخطوة 4: التدرىبات والأنشطة التدرىبية بدون اتصال (على سبىل المثال، بدون صدّ أو ضرب الكرة بالرأس). التقدّم إلى التمارىن بشدتها المعتادة وإضافة تدرىبات أكثر تحدّىاً، مثل تمارىن التمرىر. المشاركة فى التدرىبات الجماعىة (إذا كان ذلك ممكناً) والممارسات غير التلامسىة.

الخطوة 5: العودة إلى الأنشطة غير التنافسىة وممارسة الاحتكاك الكامل وأنشطة الترىبة البدنىة. الانتقال إلى الأنشطة البدنىة النموذجىة، باستثناء اللعب التنافسى. استعادة الثقة والمهارات.

الخطوة 6: العودة إلى الرىاضة والنشاط البدنى دون قىود.

كل ارتجاج دماغى فرىد من نوعه، لذا قد ىتعافى طفلك بمعدل مختلف عن الآخرىن. لا ىبغى التسرع فى عودته إلى الأنشطة. كل ارتجاج دماغى ىختلف عن الآخر، لذا قد ىتعافى طفلك بوتىرة مختلفة عن غيره.

توفّر استراتىجىة العودة إلى المدرسىة معلوماً عن مراحل العودة إلى الفصول الدراسىة. ىجب أن تكتمل العودة إلى المدرسىة قبل أن ىطلب طفلك موافقة طبىة للعودة الكاملة إلى الأنشطة الرىاضىة غير المقبّدة.

متى ىمكن لطفلى العودة إلى الرىاضة والنشاط البدنى؟

ىجب اتباع نهج تدرىجى فى العودة إلى الرىاضة والنشاط البدنى.

فى هذا النهج:

- كل مرحة 24 ساعة على الأقل.
- ىنتقل طفلك إلى المرحة التالىة عندما ىكون قادرًا على تحمل الأنشطة.
- إذا ساءت أى من الأعراض المعتدلة أو الزائلة لطفلك، فىجب أن ىتوقف وىحاول مرّة أخرى فى الیوم التالى فى نفس الخطوة.

الخطوة 1: أنشطة الحىاة الیومیة والراحة النسبىة (أول 24 إلى 48 ساعة). ىمكن لطفلك أن ىبدأ بأنشطة الحىاة الیومیة مثل التنقل فى المنزل والمشى الخفیف والتفاعل الاجتماعى (على سبىل المثال، التحدّث مع الأصدقاء أو العائلة). تقلل وقت الجلوس أمام الشاشة.

الخطوة 2: تمارىن هوائىة خفیفة إلى متوسطة الجهد

2 أ: ممارسة التمارىن الهوائىة الخفیفة مثل المشى أو ركوب الدراجات الثابطة بوتىرة طبىة إلى متوسطة. ىمكن البدء بالتدرىب على المقاومة الخفیفة الذى لا ىؤدى إلى تفاقم الأعراض المعتدلة أو الزائلة.

2 ب: زیادة شدة التمارىن الهوائىة تدرىجاً إلى جهد معتدل، مثل ركوب الدراجات الثابطة أو المشى بوتىرة سرىعة. ىعنى الجهد المعتدل أن النشاط قد ىتسبب فى تسرّيع التنفس ومعدل ضربات القلب، على ألا ىمنع ذلك الطفل من التحدّث بشكل مرىح.

الخطوة 3: الأنشطة الرىاضىة الفردىة الخاصة، دون التعرض لخطر الاصطدام غير المقصود بالرأس. إضافة أنشطة خاصة بالرىاضة، مثل تمارىن الجرى أو التزلج أو الرمى، والتى ىمكن إجراؤها بشكل فردى (بعیداً عن المشاركىن الآخرىن) فى بىئة منخفضة المخاطر. ىجب أن ىشرف على الأنشطة مدرّب رىاضى أو مدرّب أو مدرّس أو ولى أمر / مقدم رعاىة. الاستمرار فى التقدّم فى هذه الخطوة حتّى زوال الأعراض، حتّى عند ممارسة الرىاضة.

ىجب ألا ىعود طفلك إلى الأنشطة التى تنطوى على خطر الاحتكاك إلا بموافقة الطبىب!

العودة إلى الأنشطة قبل الشفاء التام من الارتجاج تعرض طفلك لخطر أكبر للإصابة بارتجاج آخر، مع أعراض قد تكون أكثر شدة وتستمر لفترة أطول.

موارد إضافية

امسح رمز الاستجابة السرىعة ضوئياً أو قم بزیارة

parachute.ca/concussion

