

माता-पिता और देखभाल करने वाले के लिए

मस्तिष्काघात संबंधी मार्गदर्शिका



Parachute

मस्तिष्काघात श्रृंखला (सीरीज़)

मस्तिष्काघात क्या होता है?

मस्तिष्काघात मस्तिष्क की चोट होती है जिसे नियमित एक्स-रे, सीटी स्कैन, या MRI पर नहीं देखा जा सकता है। यह एक बच्चे के सोचने और चीजों को याद रखने के तरीके को प्रभावित करता है, और विभिन्न प्रकार के लक्षण पैदा कर सकता है।

मस्तिष्काघात के संकेत और लक्षण क्या होते हैं?

आपके बच्चे को चोट लगने के लिए खटखटाने (चेतना खोने) की आवश्यकता नहीं है। आपका बच्चा निम्नलिखित में से एक या एक से अधिक अनुभव कर सकता है। संभावित मस्तिष्काघात के संकेतों या लक्षणों को देखते समय, विचार करें कि आपका बच्चा आमतौर पर कैसा महसूस और व्यवहार करता है।

संज्ञानात्मक (सोच)	शारीरिक	भावनात्मक/व्यवहारिक
<ul style="list-style-type: none">हाल की गतिविधि के बारे में समय, तिथि, स्थान, विवरण नहीं जानता हैचोट से पहले और बाद में हुई चीजों को याद रखने में कठिनाई आती हैध्यान केंद्रित करने में कठिनाई आती हैस्पष्ट रूप से नहीं सोचता"कोहरे में" की तरह महसूस करना	<ul style="list-style-type: none">सिरदर्द या सिर का दबावचक्कर आनापेट दर्द, मतली, उल्टीखाली या खाली घूरनाधुंधली या धुंधली दृष्टिप्रकाश या ध्वनि के प्रति संवेदनशीलसितारों, चमकती रोशनी को देखता हैकानों में झनझनाहट महसूस करनासंतुलन या समन्वय के साथ समस्याएंथका हुआ या कोई ऊर्जा महसूस नहीं करता"ठीक महसूस न करना"	<ul style="list-style-type: none">घबराहट या चिंताअजीब या अनुचित भावनाएं (यानी, हंसना, रोना, आसानी से पागल हो जाना)प्रश्नों के उत्तर देने या निर्देशों का पालन करने में धीमाआसानी से विचलितअच्छी तरह से भाग नहीं लेनानींद के पैटर्न में परिवर्तन (सामान्य से अधिक या कम सोना)

शिशुओं, टॉडलर्स और प्रीस्कूलर्स के लिए यह संवाद करना अधिक कठिन होता है कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। यदि आपका एक छोटा बच्चा है, तो आप निम्नलिखित में से कोई भी नोटिस कर सकते हैं: सामान्य से अधिक रोना; अस्थिर चलना; पसंदीदा खिलौनों में दिलचस्पी की कमी; नर्सिंग, खाने या सोने के पैटर्न में परिवर्तन; या नए कौशल का नुकसान, जैसे कि शौचालय जाने संबंधी प्रशिक्षण।

यदि आपके बच्चे को गर्दन में दर्द, बार-बार उल्टी, बढ़ते भ्रम, दौरे, और कमजोरी या उनकी बांहों या पैरों में झुनझुनी जैसे कोई "लाल फ्लैग" लक्षण हैं, तो तुरंत चिकित्सा सहायता प्राप्त करें। ये अधिक गंभीर चोट के संकेत हो सकते हैं।



Parachute कनाडा का प्रमुख राष्ट्रीय दानी संस्था है जो चोट की रोकथाम के लिए समर्पित है

Concussion Ed

चलते-फिरते मस्तिष्काघात संबंधी जानकारी के लिए, ऐप डाउनलोड करें



मस्तिष्काघात का कारण क्या बनता है?

सिर, चेहरे या गर्दन पर कोई भी झटका, या शरीर को झटका जो सिर के अचानक झटके का कारण बनता है, मस्तिष्काघात पैदा कर सकता है (उदाहरण के लिए, सिर पर एक गेंद लगना, किसी अन्य व्यक्ति से टकराना)।

अगर मुझे संदेह है कि मेरे बच्चे को मस्तिष्काघात है तो मुझे क्या करना चाहिए?

मस्तिष्काघात के सभी संदिग्ध मामलों में, आपके बच्चे को तुरंत गतिविधि बंद कर देनी चाहिए। जारी रखने से उनके अधिक गंभीर, लंबे समय तक चलने वाले लक्षणों का खतरा बढ़ जाता है, साथ ही साथ अन्य चोट लगने का खतरा भी बढ़ जाता है।

कंस्यूशन रिकॉग्निशन टूल 6 (Concussion Recognition Tool 6, CRT6) का उपयोग किसी के द्वारा भी संभावित मस्तिष्काघात के संकेतों और लक्षणों को पहचानने में मदद करने के लिए किया जा सकता है।

आपके बच्चे को अकेला नहीं छोड़ा जाना चाहिए और जल्द से जल्द डॉक्टर द्वारा देखा जाना चाहिए।

यदि आपका बच्चा चेतना खो देता है, तो उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाने के लिए एम्बुलेंस को कॉल करें। अपने बच्चे को न हिलाएं या किसी भी उपकरण जैसे कि हेल्मेट को न निकालें।

आपके बच्चे को उसी दिन खेलने के लिए वापस नहीं जाना चाहिए।

मेरे बच्चे को ठीक होने में कितना समय लगेगा?

मस्तिष्काघात के संकेत और लक्षण अक्सर चार सप्ताह तक रहते हैं लेकिन लंबे समय तक रह सकते हैं। कुछ मामलों में, बच्चों को ठीक होने में कई सप्ताह या महीने लग सकते हैं। यदि आपके बच्चे को पहले मस्तिष्क में चोट लगी है, तो उन्हें ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

यदि आपके बच्चे के लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है या चार सप्ताह से अधिक समय तक नहीं रहता है, तो उन्हें एक लाइसेंस प्राप्त स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के पास भेजा जाना चाहिए जो मस्तिष्काघात के प्रबंधन में एक विशेषज्ञ है।

मस्तिष्काघात का इलाज कैसे किया जाता है?

चोट लगने के बाद पहले 24 से 48 घंटों के लिए, आपका बच्चा दैनिक जीवन की गतिविधियाँ कर सकता है, जैसे कि घर के चारों ओर घूमना,

स्नान करना, हल्का चलना और घर पर घुलमिल कर बातचीत करना। पहले 48 घंटों के लिए, उन्हें फोन, टीवी और कंप्यूटर, जैसे कि स्क्रीन के साथ कम समय बिताना चाहिए। उसके बाद, स्कूल और खेल गतिविधियों को धीरे-धीरे शुरू करके बढ़ाया जा सकता है।

जैसा कि आपका बच्चा गतिविधियों में लौट रहा है, उनके लक्षण थोड़ा खराब महसूस कर सकते हैं। यह सामान्य और ठीक है बशर्ते यह हल्का और संक्षिप्त है। "संक्षिप्त" का अर्थ है कि उनके लक्षण एक घंटे के भीतर वापस आ जाने चाहिए। यदि गतिविधियाँ उनके लक्षणों को इससे अधिक खराब करती हैं, तो उन्हें ब्रेक लेना चाहिए और गतिविधियों को अनुकूलित करना चाहिए।

मस्तिष्काघात से उबरना एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें धैर्य की आवश्यकता होती है। यदि आपका बच्चा तैयार होने से पहले गतिविधियों में लौटता है, तो इससे उनके लक्षण और खराब हो सकते हैं, और उनकी रिकवरी में अधिक समय लग सकता है।

मेरे बच्चे को डॉक्टर के पास कब जाना चाहिए?

संभावित सिर की चोट वाले किसी भी व्यक्ति को जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी डॉक्टर द्वारा देखा जाना चाहिए। यदि आपके बच्चे को मस्तिष्काघात का पता चलता है, तो डॉक्टर को अगले एक से दो सप्ताह के भीतर फॉलो-अप विज़िट का समय निर्धारित करना चाहिए।

अपने बच्चे को तुरंत डॉक्टर के पास वापस ले जाएं, अगर उन्हें बताया जा रहा है कि उन्हें चोट लगी है, तो उनके लक्षण बिगड़ रहे हैं, जैसे कि:

- अधिक भ्रमित होना
- सिरदर्द जो बदतर हो रहा है
- दो बार से अधिक उल्टी होना
- जाग न पाना
- चलने में कोई परेशानी होना
- दौरा पड़ना
- अजीब व्यवहार करना

बच्चा वापस स्कूल कब जा सकता है?

मस्तिष्काघात वाला बच्चा स्कूल के एक या एक से अधिक दिनों को याद कर सकता है। आमतौर पर, स्कूल के वातावरण से एक सप्ताह से अधिक पूर्ण अनुपस्थिति की सिफारिश नहीं की जाती है। स्कूल लौटने के लिए चिकित्सा मंजूरी की आवश्यकता नहीं है।

आपके बच्चे को कक्षा में ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो सकता है, बदतर सिरदर्द हो सकता है या उनके पेट में बीमार महसूस हो सकता

हैं। उन्हें स्कूल में आंशिक दिनों से शुरू करने की आवश्यकता हो सकती है और उन्हें अपने कार्यभार और स्कूल के वातावरण को सहन करने में मदद करने के लिए आवास की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरणों में ब्रेक तक पहुंच, काम पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय, कक्षा में धूप का चश्मा पहनने की अनुमति या दोपहर का भोजन खाने के लिए एक शांत जगह शामिल है।

प्रत्येक मस्तिष्काघात अद्वितीय है, इसलिए आपका बच्चा दूसरों की तुलना में एक अलग दर से प्रगति कर सकता है। उन्हें गतिविधियों में लौटने के माध्यम से जल्दबाजी नहीं की जानी चाहिए। उसी समय, यदि आपका बच्चा स्कूल में रहना सहन कर सकता है, तो उन्हें उपस्थित होने से प्रतिबंधित नहीं किया जाना चाहिए।

रिटर्न-टू-स्कूल (स्कूल लौटने की) रणनीति कक्षा में लौटने के चरणों के बारे में जानकारी प्रदान करती है। **अप्रतिबंधित खेल गतिविधियों में पूर्ण वापसी के लिए आपके बच्चे को चिकित्सा मंजूरी लेने से पहले स्कूल में वापसी पूरी हो जानी चाहिए।**

मेरा बच्चा खेल और शारीरिक गतिविधि में कब वापस आ सकता है?

खेल और शारीरिक गतिविधि पर वापसी को चरणबद्ध दृष्टिकोण का पालन करना चाहिए।

इस दृष्टिकोण में:

- प्रत्येक चरण कम से कम 24 घंटे का होता है।
- आपका बच्चा अगले चरण में जाता है जब वे गतिविधियों को सहन कर सकते हैं।
- यदि आपके बच्चे के किसी भी लक्षण हल्के और संक्षिप्त से अधिक बिगड़ते हैं, तो उन्हें अगले दिन उसी चरण में फिर से रोकना और प्रयास करना चाहिए।

चरण 1: दैनिक जीवन और सापेक्ष आराम की गतिविधियाँ (पहले 24 से 48 घंटे)। आपका बच्चा दैनिक जीवन की गतिविधियों से शुरू कर सकता है जैसे कि घर के चारों ओर घूमना, हल्का चलना और सामाजिक बातचीत (उदाहरण के लिए, दोस्तों या परिवार के साथ बात करना)। स्क्रीन समय कम से कम करें।

चरण 2: हल्के से मध्यम प्रयास एरोबिक व्यायाम

2A: हल्के एरोबिक व्यायाम से शुरू करें जैसे कि धीमी से मध्यम गति से चलना या स्थिर साइकिल चलाना। हल्के प्रतिरोध प्रशिक्षण शुरू कर सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप लक्षणों के हल्के और संक्षिप्त बिगड़ने से अधिक नहीं बढ़ते।

2B: धीरे-धीरे एरोबिक व्यायाम की तीव्रता को मध्यम प्रयास में बढ़ाएं, जैसे कि स्थिर साइकिल चलाना या तेज गति से चलना। मध्यम प्रयास का मतलब है कि गतिविधि तेजी से सांस लेने और हृदय गति का कारण बन सकती है, लेकिन आपको आराम से बात करने में सक्षम होने से रोकने के लिए पर्याप्त नहीं है।

चरण 3: व्यक्तिगत खेल-विशिष्ट गतिविधियाँ, अनजाने में सिर के प्रभाव के जोखिम के बिना। खेल-विशिष्ट गतिविधियों को जोड़ें, जैसे कि दौड़ना, स्केटिंग या झिल फेंकना, जो कम जोखिम वाले वातावरण में व्यक्तिगत रूप से (अन्य प्रतिभागियों से दूर) किया जा सकता है। गतिविधियों की देखरेख एक कोच, प्रशिक्षक, शिक्षक या माता-पिता/देखभाल करने वाले द्वारा की जानी चाहिए। व्यायाम करते समय भी लक्षण-मुक्त होने तक इस चरण में प्रगति जारी रखें।

चरण 4 से पहले मेडिकल क्लियरेंस की आवश्यकता होती है।

चरण 4: बिना किसी संपर्क के प्रशिक्षण अभ्यास और गतिविधियाँ (उदाहरण के लिए, नो चेकिंग, नो हैडिंग दा बॉल)। सामान्य तीव्रता वाले व्यायाम में प्रगति करें और अधिक चुनौतीपूर्ण अभ्यासों में जोड़ें जैसे कि पासिंग ड्रिल। बहु-एथलीट प्रशिक्षण (यदि लागू हो) और गैर-संपर्क प्रथाओं में भाग लें।

चरण 5: गैर-प्रतिस्पर्धी गतिविधियों, पूर्ण-संपर्क अभ्यास और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों पर लौटें। प्रतिस्पर्धी गेमप्ले को छोड़कर, विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों में प्रगति। आत्मविश्वास और कौशल बहाल करें।

चरण 6: प्रतिबंध के बिना खेल और शारीरिक गतिविधि पर लौटें।

आपके बच्चे को डॉक्टर द्वारा मंजूरी दिए जाने तक संपर्क के जोखिम के साथ गतिविधियों में वापस नहीं आना चाहिए!

मस्तिष्काघात से पूरी तरह से ठीक होने से पहले बहुत जल्द लौटने से आपके बच्चे को एक और मस्तिष्काघात बनाए रखने का उच्च जोखिम होता है, ऐसे लक्षणों के साथ जो अधिक गंभीर और लंबे समय तक रह सकते हैं।

अतिरिक्त संसाधन

QR कोड को स्कैन करें या

parachute.ca/concussion पर जाएं

