

Gabay sa pagkaalog ng utak o concussion para sa

MGA MAGULANG AT TAGAPAG-ALAGA



Parachute
Pagkaalog ng utak Serye

Ano ang pagkaalog ng utak o concussion?

Ang pagkaalog ng utak o concussion ay isang pinsala sa utak na hindi nakikita sa karaniwang paraan ng mga X-ray, CT scans o MRI. Nakakaapekto ito sa paraan ng pag-iisip at pag-alala ng isang bata sa mga bagay, at maaaring magdulot ng iba't ibang sintomas.

Ano ang mga palatandaan at sintomas ng concussion?

Ang iyong anak ay hindi kailangang ma-knock out (mawalan ng malay) upang magkaroon ng concussion.

Maaaring maranasan ng iyong anak ang isa o higit pa sa mga sumusunod. Kapag pinagmamasdan ang mga palatandaan o sintomas ng isang potensyal na concussion, isaalang-alang kung ano ang karaniwang nararamdaman at pag-uugali ng iyong anak.

Nagbibigay malay (pag-iisip)	Pisikal	Emosyonal/pag-uugali
<ul style="list-style-type: none">• Hindi alam ang oras, petsa, lugar, mga detalye tungkol sa isang kamakailang aktibidad• Nahihirapang alalahanin ang mga bagay na nangyari bago at pagkatapos ng pinsala• Nahihirapan makapag-isip ng mabuti• Hindi maliwanag ang pag-iisip• Pakiramdam na “nasa ulop”	<ul style="list-style-type: none">• Sakit ng ulo o presyon ng ulo• Nahihilo• Sakit ng tiyan, pagduduwal, pagsusuka• Blanko o bakanteng titig• Malabo o malabong paningin• Sensitibo sa liwanag o tunog• Nakakakita ng mga bituin, kumikislap na mga ilaw• Kumikililing sa mga tainga• Mga problema sa balanse o pagkakatugma• Nakakaramdam ng pagod o walang lakas• “Hindi tama ang pakiramdam”	<ul style="list-style-type: none">• Kinakabahan o pagkabalisa• Mga kakaiba o hindi naaangkop na emosyon (ito ay, tumatawa, umiiyak, madaling magalit)• Mabagal sumagot sa mga tanong o sumunod sa mga direksyon• Madaling magambala• Hindi nakikilahok ng maayos• Mga pagbabago sa mga kalakaran ng pagtulog (natutulog ng marami o mas kaunti kaysa karaniwan)

Mas mahirap para sa mga sanggol, bata at preschooler na ipaalam kung ano ang kanilang nararamdaman. Kung mayroon kang maliit na anak, maaaring mapansin mo ang alinman sa mga sumusunod: mas madalas na pag-iyak kaysa karaniwan; hindi matatag na paglalakad; kawalan ng interes sa mga paboritong laruan; mga pagbabago sa pag-aalaga, pagkain, o pagtulog; o pagkawala ng mga bagong kasanayan, tulad ng paggamit ng palikuran.

Humingi kaagad ng medikal na tulong kung ang iyong anak ay may anumang sintomas na palatandaan ng panganib “red flag” gaya ng pananakit ng leeg, paulit-ulit na pagsusuka, lumalalang pagkalito, mga atake, at panghihina o pangigingilig sa kanilang mga braso o binti. Ang mga ito ay maaaring mga palatandaan ng isang mas malubhang pinsala.



Ang Parachute ay ang nangungunang pambansang kawanggawa ng Canada na nakatuon sa pag-iwas sa pinsala

Concussion Ed

Para sa impormasyon ng concussion on the go, i-download ang app



Ano ang nagiging sanhi ng pagkaalok ng utak o concussion?

Anumang suntok sa ulo, mukha o leeg, o tumama sa katawan na nagdudulot ng biglaang pag-urong ng ulo, ay maaaring magdulot ng pagkaalok ng utak o concussion (hal., tamaan ng bola sa ulo, nabangga sa ibang tao).

Ano ang dapat kong gawin kung pinaghihinalaan kong may concussion ang aking anak?

Sa lahat ng pinaghihinalaang kaso ng concussion, dapat ihinto kaagad ng iyong anak ang aktibidad. Ang pagpapatuloy na nagdaragdagan ang kanilang panganib na mas lumala, mas matagal na mga sintomas ng concussion, pati na rin ang pagtaas ng kanilang panganib ng iba pang pinsala.

Ang Concussion Recognition Tool 6 (CRT6) ay maaaring gamitin ng sinuman upang tumulong na makilala ang mga palatandaan at sintomas ng isang posibleng concussion.

Ang iyong anak ay hindi dapat iwanang mag-isa at dapat magpatingin sa doktor sa lalong madaling panahon.

Kung nawalan ng malay ang iyong anak, tumawag ng ambulansya upang dalhin sila kaagad sa ospital. Huwag ilipat ang iyong anak o tanggalin ang anumang kagamitan tulad ng helmet.

Ang iyong anak ay hindi dapat bumalik upang maglaro sa parehong araw.

Gaano katagal bago gumaling ang aking anak?

Ang mga palatandaan at sintomas ng concussion ay kadalasang tumatagal ng hanggang apat na linggo ngunit maaaring tumagal nang mas matagal pa. Sa ilang mga kaso, ang mga bata ay maaaring tumagal ng ilang lingo o buwan upang gumaling. Kung ang iyong anak ay nagkaroon ng concussion dati, maaaring mas matatagalan siyang gumaling.

Kung ang mga sintomas ng iyong anak ay hindi bumubuti o tumatagal ng higit sa apat na linggo, dapat silang ipakonsulta sa isang lisensyadong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na isang dalubhasa sa pamamahala ng concussion.

Paano ginagamot ang concussion?

Para sa unang 24 hanggang 48 na oras pagkatapos ng pinsala, ang iyong anak ay maaaring gumawa ng mga

aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay, tulad ng pagkikilos sa paligid ng tahanan, pagligo, paglalakad ng banayad at pakikipag-ugnayan sa mga tao sa bahay. Sa unang 48 oras, dapat silang gumugol ng mas kaunting oras sa mga screen, tulad ng mga telepono, TV at computer. Pagkatapos, ang mga aktibidad sa paaralan at isport ay maaaring umpisahan at unti-unting madagdagan.

Habang ang iyong anak ay bumabalik sa mga aktibidad, ang kanilang mga sintomas ay maaaring lumala ng kaunti. Ito ay karaniwan at OK basta ito ay banayad at maikli. Ang ibig sabihin ng "maikli" ay ang kanilang mga sintomas ay dapat lumipas sa loob ng isang oras. Kung ang mga aktibidad ay nagpapalala ng kanilang mga sintomas nang higit pa rito, dapat silang magpahinga at ibagay ang mga aktibidad.

Ang paggaling mula sa concussion ay isang proseso na nangangailangan ng pasensya. Kung ang iyong anak ay babalik sa mga aktibidad nang hindi pa siya handa, malamang na lumala ang kanyang mga sintomas, at maaaring mas matagalan ang kanyang paggaling.

Kailan dapat pumunta sa doktor ang aking anak?

Ang sinumang may posibleng pinsala sa ulo ay dapat magpatingin sa doktor sa lalong madaling panahon. Kung ang iyong anak ay na-diagnose na may concussion, ang doktor ay dapat mag-iskedyul ng isang follow-up na pagbisita sa loob ng susunod na isa hanggang dalawang linggo.

Dalhin kaagad ang iyong anak sa doktor kung, pagkatapos sabihin na mayroon silang concussion, mayroon silang lumalalang sintomas, tulad ng:

- mas nalilito
- lumalalang sakit ng ulo
- pagsusukang higit sa dalawang beses
- hindi nagigising
- nahihirapang maglakad
- pagkakaroon ng atake o seizure
- kakaibang ugali

Kailan makakabalik sa paaralan ang aking anak?

Ang isang batang may concussion ay maaaring makaligtaan ng isa o higit pang mga araw sa paaralan. Sa pangkalahatan, hindi inirerekomenda ang higit sa isang linggo ng kumpletong pagliban sa kapaligiran ng paaralan. Ang medical clearance ay hindi kinakailangan upang bumalik sa paaralan.

Maaaring nahihirapan ang iyong anak na makapag-isip ng mabuti sa klase, sumakit ang ulo o sumasakit ang tiyan.

Maaaring kailanganin nilang magsimula sa mga bahagyang araw sa paaralan at maaaring mangailangan ng mga kaluwagan upang matulungan silang kayanin ang dami ng kanilang gawain at ang kapaligiran ng paaralan. Kasama sa mga halimbawa ang pag-access sa mga pahinga, dagdag na oras upang tapusin ang gawain, pahintulot na magsuot ng salaming pang-araw sa klase o isang tahimik na lugar upang kumain ng tanghalian.

Ang bawat concussion ay natatangi, kaya ang iyong anak ay maaaring bumuti sa ibang bilis kaysa sa iba. Hindi sila dapat minamadali sa kanilang pagbabalik sa mga aktibidad. Kasabay nito, kung makakaya ng iyong anak na nasa paaralan, hindi sila dapat paghigpitan sa pagpasok.

Ang Estrahiya sa Balik-sa-Paaralan (Return-to-School Strategy) ay nagbibigay ng impormasyon sa mga yugto ng pagbabalik sa silid-aralan. **Dapat makumpleto ang pagbabalik sa paaralan bago humingi ng medikal na clearance ang iyong anak para sa ganap na pagbabalik sa mga hindi pinaghihigpitan ang aktibidad sa isport.**

Kailan maaaring bumalik ang aking anak sa isport at pisikal na aktibidad?

Ang pagbabalik sa isport at pisikal na aktibidad ay dapat sumunod sa isang hakbang na paraan.

Sa ganitong paraan:

- Ang bawat yugto ay hindi bababa sa 24 na oras.
- Ang iyong anak ay magpapatuloy sa susunod na yugto kapag maaari na nilang makayanan ang mga aktibidad.
- Kung ang alinman sa mga sintomas ng iyong anak ay lumala nang higit sa banayad at panandalian, dapat silang huminto at subukang muli sa susunod na araw sa parehong hakbang.

Hakbang 1: Mga aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay at nauukol na pahinga (unang 24 hanggang 48 na oras). Ang iyong anak ay maaaring magsimula sa pang-araw-araw na mga aktibidad sa pamumuhay tulad ng pagkikilos sa paligid ng bahay, banayad na paglalakad at pakikipag-ugnayan sa tao (hal., pakikipag-usap sa mga kaibigan o pamilya). Bawasan ang screen time.

Hakbang 2: Banayad hanggang katamtamang pagsisikap na aerobic exercise

2A: Magsimula sa magaan na aerobic exercise tulad ng paglalakad o nakatigil na pagbibisikleta (stationary cycling) sa mabagal hanggang katamtamang bilis. Maaaring magsimula ng hindi gaanong puwersadong pagsasanay (light resistance training) na hindi nagreresulta sa higit sa banayad at panandalang paglala ng mga sintomas.

2B: Unti-unting taasan ang tindi ng ehersisyong aerobic hanggang sa katamtamang pagsisikap, tulad ng

nakatigil na pagbibisikleta o paglalakad nang mabilis. Ang katamtamang pagsisikap ay nangangahulugan na ang aktibidad ay maaaring magdulot ng mas mabilis na paghinga at tibok ng puso, ngunit hindi sapat upang pigilan kang makapagsalita nang kumportable.

Hakbang 3: Mga indibidwal na aktibidad na partikular sa isport, nang walang panganib ng hindi sinasadyang masaktan sa ulo. Magdagdag ng mga aktibidad na partikular sa sport, tulad ng pagtakbo, skating o pagsasanay sa paghagis o throwing drills, na maaaring gawin nang mag-isa (malayo sa ibang mga kalahok) sa isang mababang-panganib na kapaligiran. Ang mga aktibidad ay dapat na pinangangasiwaan ng isang coach, tagapagsanay, guro o magulang/tagapag-alaga. Magpatuloy sa pagpapabuti sa hakbang na ito hanggang sa wala ng sintomas, kahit na nag-eehersisyo.

Kinakailangan ang medical clearance bago ang hakbang 4.

Hakbang 4: Mga pagsasanay at aktibidad na walang sagian o no contact (hal., walang sadyang sagian o checking, walang gagamit ng ulo sa pagpasa ng bola o heading the ball). Ang pagbuti sa karaniwang tindi ng ehersisyo at magdagdag ng mas mapanghamong mga pagsasanay tulad ng pagpapasa-pasahan. Makilahok sa pagsasanay sa iba't ibang manlalaro (kung naaangkop) at walang sagian o non-contact na mga pagsasanay.

Step 5: Bumalik sa mga aktibidad na hindi pagalingan, totoong magkakasakitang o full-contact na pagsasanay at mga aktibidad sa edukasyong pisikal. Pagpapatuloy sa mga karaniwang pisikal na aktibidad, maliban sa pagalingan na laro. Ibalik ang lakas ng loob at kakayahan.

Hakbang 6: Bumalik sa isport at pisikal na aktibidad nang walang paghihigpit.

Ang iyong anak ay hindi dapat bumalik sa mga aktibidad na may panganib na mabunggo hanggang sa mapahintulutan ng isang doctor!

Ang pagbabalik ng masyadong maaga bago ang ganap na paggaling mula sa concussion ay naglalagay sa iyong anak sa mas mataas na panganib na magkaroon ng isa pang concussion, na may mga sintomas na maaaring mas malala at mas tumagal pa.

Mga karagdagang mapagkukunan

I-scan ang QR code o bisitahin parachute.ca/concussion

