

دولت انتاریو

ضربه مغزی راهنمای آگاهی در مورد ضربه مغزی



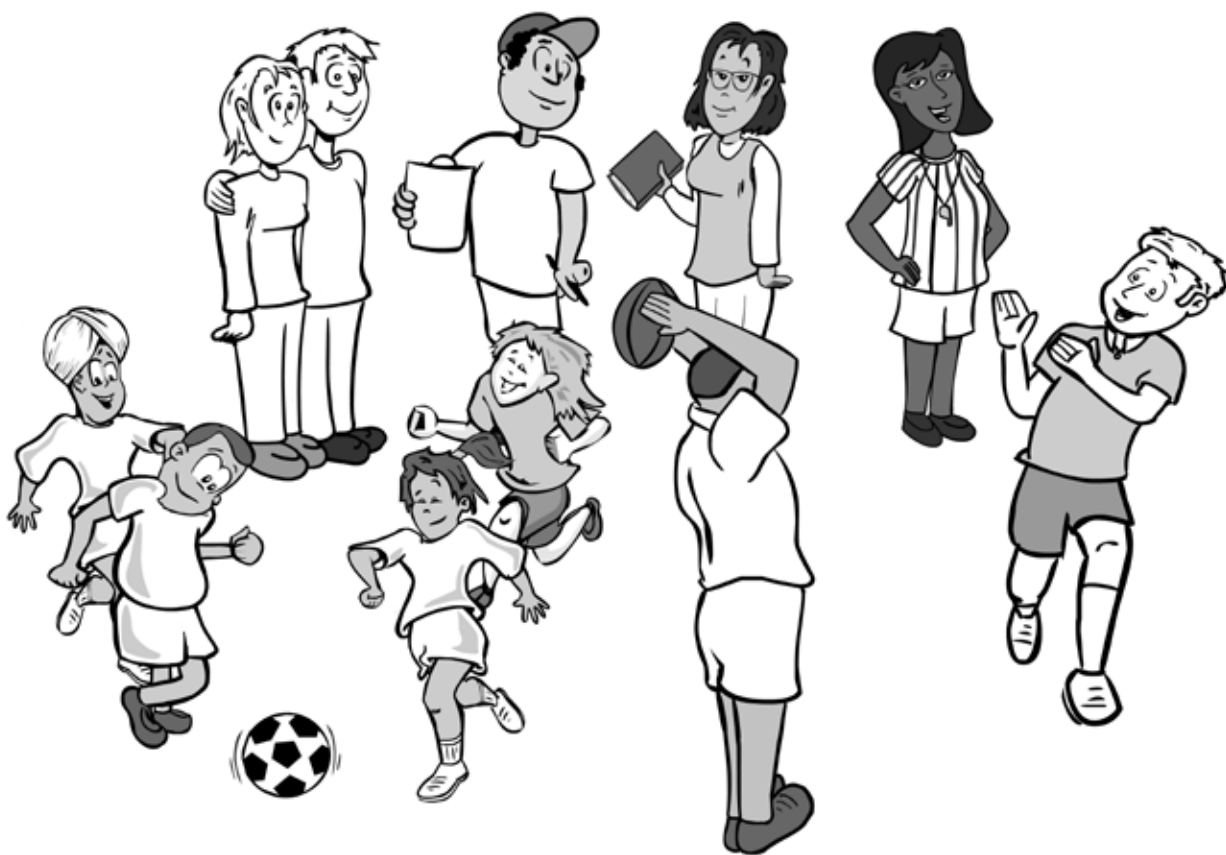
**ROWAN'S
LAW**

کتابچه الکترونیکی: مخصوص سنین 15 به بالا

Ontario 

جلوگیری از بروز جراحت برای حفظ فعالیت افراد در طول زندگی آنها بسیار اهمیت دارد. بعضی از جراحات به راحتی قابل مشاهده و درمان است اما جراحت داخل سر چطور؟ جراحات مغزی مانند ضربه مغزی از بیرون قابل مشاهده نیست و همیشه آشکارا دیده نمی‌شود. حتی وقتی جراحت قابل مشاهده نیست، فردی که دچار ضربه مغزی شده است همچنان اثرات آن را حس می‌کند و برای بهبود به مراقبت‌های صحیح نیاز دارد.

این راهنما به شما کمک می‌کند بیشتر با ضربه مغزی آشنا شوید تا بتوانید ایمنی و سلامتی خود و دیگران را حفظ کنید – چه ورزشکار باشید و چه دانش‌آموز یا دانشجو، پدر و مادر، مربی، کارمند یا معلم.



ضربه مغزی چیست؟



ضربه مغزی نوعی آسیب مغزی است. ضربه مغزی از طریق اشعه ایکس، سی تی اسکن یا ام آر آی لُباق قابل مشاهده نیست. این مشکل ممکن است در توانایی فکر کردن، احساسات و رفتار افراد تأثیر بگذارد.

هر گونه ضربه به سر، صورت یا گردن ممکن است باعث ضربه مغزی شود. همچنین اگر ضربه‌ای به بدن 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 خودتان و ورزشکاران تحت نظارت شما سالم باشد؛

- دقت کنید لباس و وسایل ورزشی مورد استفاده خودتان و ورزشکاران تحت نظارت شما کاملاً اندازه باشد؛

- هم خودتان و هم ورزشکاران تحت نظارت شما باید قوانین ورزش مورد نظر را رعایت کنند؛

- به مجموعه قوانین آموزشگاه یا سازمان ورزشی خود در خصوص ضربه مغزی پایبند باشید و دقت کنید ورزشکاران تحت نظارت شما نیز این قوانین را رعایت کنند؛ و

- محیط امن و راحتی برای همه فراهم کنید تا بتوانند جراحات وارده را گزارش کنند. دقت کنید همه افراد متوجه ریسک‌های گزارش نکردن این قبیل موارد باشند.



تشخیص ضربه مغزی

HIT. STOP. SIT.

هر کسی اگر بداند در مورد ضربه مغزی باید به چه مواردی توجه کند و گوش بدهد، می‌تواند موارد احتمالی آن را تشخیص دهد.

کسی که دچار ضربه مغزی شده ممکن است یک یا چند مورد از نشانه‌ها یا علائم زیر را داشته باشد. 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):

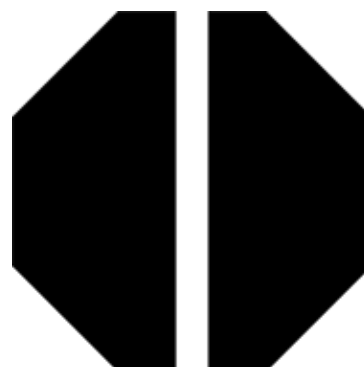
- عدم توانایی در ساماندهی به افکار
- کاهش سرعت فکر کردن
- احساس گیجی
- مشکل در تمرکز
- مشکل در به خاطر سپردن مسائل

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.

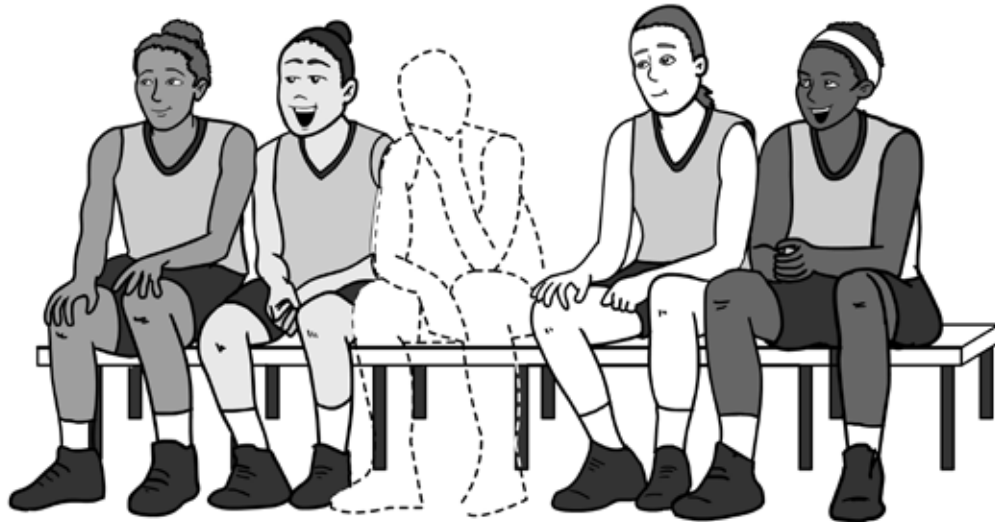
- حساسیت یا درد گردن
- دوبینی
- ضعف یا مور مور شدن دست‌ها یا پاها
- سردرد شدید یا سردردی که بدتر می‌شود
- حمله عصبی یا تشنج
- عدم هشیاری (بی‌هوشی)
- استفراغ بیش از یک بار
- بیقراری، تحریک‌پذیری یا پر خاشگری فزاینده
- گیجی فزاینده



اولین اقدامات چیست؟

چنانچه فکر می‌کنید دچار ضربه مغزی شده‌اید، باید بلافاصله خود یا فرد تحت نظارت شما فعالیت را که انجام می‌دهد، متوقف کنید. اگر شما یا فردی که احتمال دارد دچار ضربه مغزی شده باشد فعالیت خود را ادامه دهد، در معرض خطر علائم شدیدتر و ماندگارتری قرار خواهد گرفت. با والدین یا سرپرست فرد (در مورد ورزشکاران زیر 18 سال) یا کسی که در مواقع اضطراری پاسخگوست تماس بگیرید. هیچ‌گاه کسی را که فکر می‌کنید دچار ضربه مغزی شده است تنها نگذارید.

هر کسی که به علت احتمال ضربه مغزی از ورزش کنار گذاشته می‌شود باید در اسرع وقت به پزشک یا پرستار متخصص مراجعه کند. چنین شخصی تا زمانی که اجازه پزشک را دریافت نکرده است نباید به فعالیت ورزشی، تمرین یا مسابقات بدون محدودیت برگردد.



بهبود

نظیر ورزش، مدت زمان نگاه کردن به صفحه نمایش وسایل الکترونیکی یا تکالیف مدرسه باید محدود شود.

بهبود پس از ضربه مغزی فرآیندی است که صبر می‌طلبد. اگر بلافاصله به فعالیت‌های روزمره برگردید، ممکن است علائم شما وخیم و روند بهبودی نیز طولانی‌تر شود.

هر کسی که دچار ضربه مغزی می‌شود باید به دیگران بگوید. افرادی که باید در جریان قرار بگیرند عبارتند از والدین، کلیه تیم‌ها یا باشگاه‌های ورزشی، مدارس، مربیان و معلمان.

و البته به خاطر داشته باشید که برگشت به مدرسه نسبت به برگشت به ورزش‌های بدون محدودیت 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 و نباید روند بهبود یک شخص را با دیگری مقایسه کرد.

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 شخص روند بهبود ضربه مغزی را طی می‌کند، نباید فعالیت‌هایی انجام دهد که موجب وخامت علائم او می‌شود. بنابراین، فعالیت‌هایی

برگشت به مدرسه و ورزش

یادگیری و فعالیت‌های جسمی مورد حمایت قرار می‌گیرد. جهت کسب اطلاعات بیشتر، با مدرسه خود تماس بگیرید.

پروتکل برگشت به ورزش

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. ورزشکاران تا زمانی که اجازه پزشکی دریافت نکرده‌اند نباید به ورزش، تمرین یا مسابقات بدون محدودیت ادامه دهند.

ورزشکاران و دانش‌آموزانی که به تشخیص پزشک یا پرستار متخصص دچار ضربه مغزی شده‌اند باید طبق پروتکل سازمان ورزشی خود در خصوص برگشت به فعالیت‌های ورزشی و یا در موارد مرتبط، مطابق با برنامه سازمان آموزش و پرورش خود در خصوص برگشت به مدرسه عمل کنند.

ورزشکاران و دانش‌آموزان باید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و مدرسه/سازمان ورزشی خود همکاری کنند تا امکان عمل به برنامه مشخصی که برای برگشت به ورزش و همچنین برگشت به مدرسه تدوین شده است فراهم گردد.

برنامه برگشت به مدرسه (یادگیری و فعالیت‌های جسمی)

دانش‌آموزان مدارس ابتدایی و متوسطه باید برنامه سازمان آموزش و پرورش خود در خصوص برگشت به مدرسه را دنبال کنند چرا که در این برنامه، برگشت تدریجی به محیط



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.

معمولاً یک ورزشکار زمانی برای ورود به مرحله بعد آماده است که بتواند فعالیت‌های مورد نیاز را بدون بروز علائم جدید یا وخامت علائم موجود انجام دهد. اگر علائم در هر مرحله وخیم شود، باید توقف کند و به مرحله قبل برگردد. تکمیل هر مرحله باید حداقل 24 ساعت طول بکشد. اگر علائم بهبود پیدا نکرد یا رو به وخامت بود، ورزشکار باید دوباره به پزشک یا پرستار متخصص مراجعه کند.



یادآوری

این موارد را به خاطر داشته باشید:

1. نشانه‌ها و علائم ضربه مغزی را تشخیص دهید و خود یا ورزشکار را از فعالیت ورزشی / جسمی معاف کنید، حتی اگر حس می‌کنید حالتان خوب است یا طرف مقابل اصرار دارد که حالش خوب است.

2. برای چکاپ نزد پزشک یا پرستار متخصص بروید یا ورزشکار را نزد او ببرید.

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 کتابچه‌های راهنما برای ارائه توصیه‌های پزشکی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی 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.