ओंटारियो सरकार

मस्तिष्काघात जागरूकता संसाधन

ROWAN'S LAW

ई-पुस्तिका: 15 वर्ष और उससे अधिक आयु

Ontario

Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

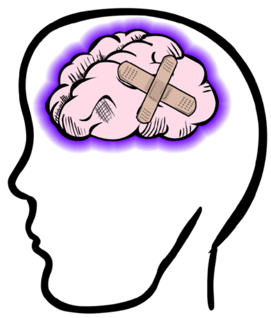
यह ई-पुस्तिका Rowan's Law की मस्तिष्काघात जागरूकता संसाधन की श्रृंखला का एक भाग है। Rowan's Law नाम Rowan Stringer के लिए रखा गया था, वह ओटावा की एक हाई स्कूल में पढ़ने वाली रग्बी खिलाड़ी थी, उसकी मृत्यु 2013 की वसंत ऋतु के दौरान एक बीमारी से हो गई, जिसे द्वितीय प्रभाव वाले संलक्षण (सेकेंड इंपैक्ट सिंड्रोम) कहा जाता है (मस्तिष्क में सूजन, जो पहले लगी चोट के ठीक हुए बिना बाद में लगी किसी चोट के कारण हुई)। माना जाता है कि रग्बी खेलते समय Rowan को छह दिनों के दौरान तीन मस्तिष्काघातों का अनुभव हुआ। उसे मस्तिष्काघात लगा, लेकिन उसे नहीं मालूम था कि उसके मस्तिष्क को स्वस्थ होने के लिए समय की आवश्यकता थी। न ही उसके माता-पिता, शिक्षकों या कोचों को यह मालूम था।

इन संसाधनों का उद्देश्य स्वास्थ्य देखभाल के संबंध में चिकित्सीय सलाह उपलब्ध कराना नहीं है। मस्तिष्काघात के लक्षणों के लिए स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सलाह के लिए, कृपया किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से परामर्श करें।

चोट लगने से रोकना लोगों को उनके पूरी जीवन के दौरान सक्रिय बनाए रहने के लिए महत्वपूर्ण है। कुछ चोटों को देखना और उनका इलाज करना आसान होता है, लेकिन उन चोटों का क्या, जो आपके सिर के अंदर लगती है? मस्तिष्क में लगी चोटें, जैसे कि मस्तिष्काघात, बाहर से नहीं दिखतीं और हमेशा प्रत्यक्ष नहीं होतीं। भले ही आप चोट को न देख सकते हों, फिर भी मस्तिष्काघात से पीड़ित कोई व्यक्ति प्रभावों को अनुभव करता है और उसे मस्तिष्क के स्वास्थ्य में सुधार के लिए उचित देखभाल की आवश्यकता होती है।

यह संसाधन आपको मस्तिष्काघात के बारे में और अधिक जानने में सहायता देगा ताकि आप स्वयं को और अन्य लोगों को सक्रिय और सुरक्षित रख सकें – चाहे आप एथलीट हों, विद्यार्थी, माता/पिता, कोच, अधिकारी या शिक्षक हों।

कोई **मस्तिष्काघात** क्या है?



मस्तिष्काघात मस्तिष्क को लगी चोट है। इसे एक्स-रे, CT स्कैन्स या MRI के जरिए नहीं देखा जा सकता। यह व्यक्ति के सोचने, अनुभव करने और कार्यों को करने के ढंग पर प्रभाव डालता है।

सिर, चेहरे या गर्दन पर लगा कोई आघात मस्तिष्काघात का कारण बन सकता है। मस्तिष्काघात का कारण आपके शरीर पर लगा आघात भी हो सकता है, यदि आघात के बल के कारण मस्तिष्क आपकी खोपड़ी के अंदर इधर-उधर खिसक जाता है। उदाहरणों में बॉल से सिर पर आघात लगना या फ़र्श पर जोरों से गिरना शामिल है।

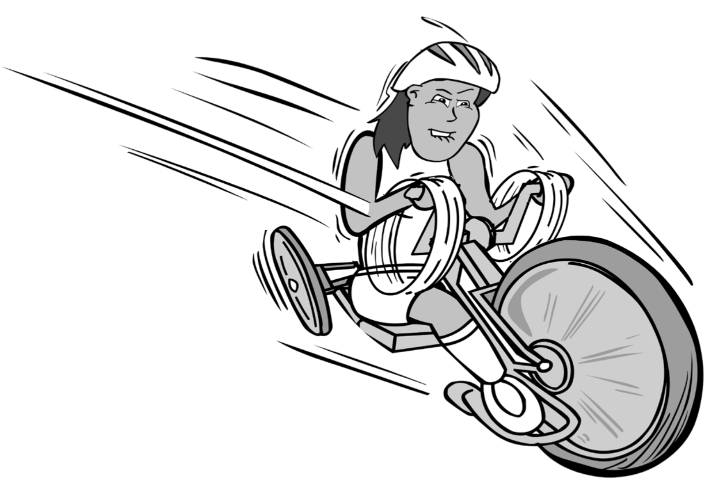
मस्तिष्काघात एक गंभीर चोट है। यद्यपि इसके प्रभाव आम तौर पर अल्पकालिक होते हैं, मस्तिष्काघात के कारण दीर्घकालिक लक्षण प्रकट हो सकते हैं और यहाँ तक कि दीर्घकालिक प्रभाव प्रकट हो सकते हैं, जैसे कि स्मृति संबंधी समस्याएँ या अवसाद।

किसी मस्तिष्काघात को **रोकना**

सर्वप्रथम, स्वयं को मस्तिष्काघात के बारे में शिक्षित करें।

आपको यह भी करना चाहिए:

- सुनिश्चित करें कि आप/आपके एथलीट ऐसे उपकरणों का उपयोग करते हैं जो अच्छी स्थिति में हैं, जिनमें हेलमेट और जूते शामिल हैं;
- सुनिश्चित करें कि आप/आपके एथलीट्स स्पोर्ट्स में पहने जाने वाले ऐसे उपकरण को पर्यवेक्षित कर रहे हैं, जो उचित ढंग से फिट होते हैं;
- सुनिश्चित करें कि आप/आपके एथलीट्स खेल के नियमों का सम्मान करते हैं;



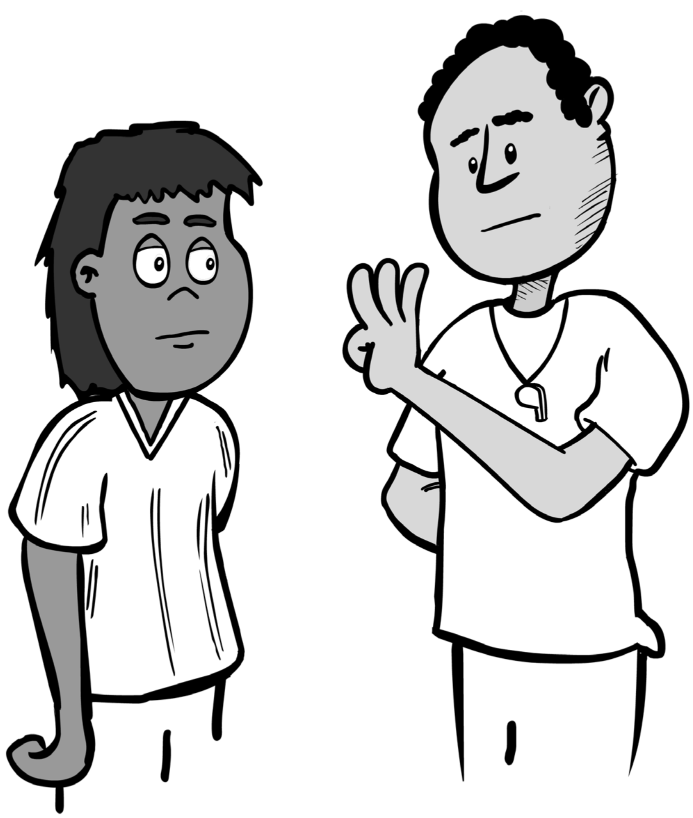
- अपने संगठन/स्कूल की मस्तिष्काघात आचार-संहिता के प्रति प्रतिबद्ध रहें और सुनिश्चित करें कि आपके एथलीट्स भी ऐसा करते हैं; और
- प्रत्येक व्यक्ति के लिए चोटों की रिपोर्ट करने के वास्ते एक सुरक्षित और सुविधाजनक परिवेश को बढ़ावा दें। सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति खुल कर न बोलने के जोखिमों को समझता है।

किसी मस्तिष्काघात को **पहचानना**

HIT. STOP. SIT.

संभावित मस्तिष्काघात को पहचानने में प्रत्येक व्यक्ति मदद कर सकता है, यदि वह यह जानता है कि किस चीज़ को देखना और सुनना है।

मस्तिष्काघात पीड़ित व्यक्ति में नीचे सूचीबद्ध एक या एकाधिक संकेत या लक्षण हो सकते हैं। वे तत्काल दिख सकते हैं, या घंटों बाद, यहाँ तक कि कई दिनों के बाद दिख सकते हैं। केवल एक संकेत या लक्षण मस्तिष्काघात का संदेह होने के लिए पर्याप्त है। मस्तिष्काघात से पीड़ित अधिकतर लोग चेतना नहीं खोते हैं।



मस्तिष्काघात के सामान्य संकेत और लक्षण:

शारीरिक:

- सिरदर्द
- सिर में दबाव
- चक्कर आना
- उलटी या मतली
- धुँधली दृष्टि
- प्रकाश या ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता
- कानों में झनझनाहट महसूस करना
- संतुलन की समस्या
- थकान या कम ऊर्जा
- उनींदापन
- "ठीक महसूस न करना"

भावनात्मक:

- चिड़चिड़ापन (जल्दी परेशान या क्रुद्ध हो जाना)
- अवसाद
- उदासी
- घबराया हुआ या चिंतित

संज्ञानात्मक (चिंतन करना):

- स्पष्ट रूप से नहीं सोचना
- अपेक्षाकृत धीमे सोचना
- चकराया हुआ महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने से संबंधित समस्याएँ
- चीज़ों को याद रखने से संबंधित समस्याएँ

सोने से संबंधित:

- सामान्य से अधिक या कम सोना
- सोने में कठिनाई अनुभव करना

लाल झंडे:

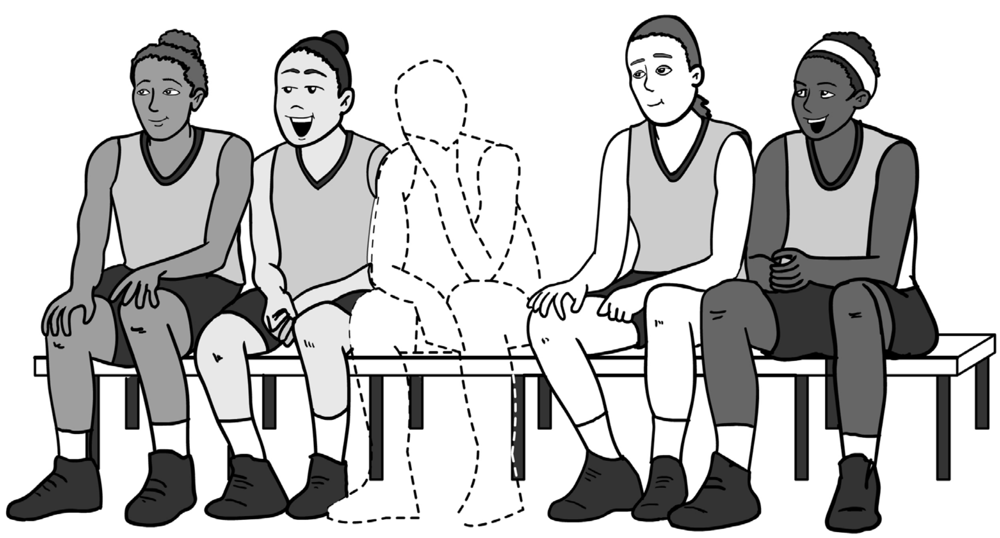
“लाल झंडे” का मतलब है कि आपको अधिक गंभीर चोट लगी है। लाल झंडे को आपातस्थिति के रूप में मानें और 911 पर कॉल करें।

- गर्दन में दर्द या मुलायमियत
- दोहरी दृष्टि
- कमज़ोरी या हाथों अथवा पैरों में झुनझुनी
- तीव्र या बढ़ता हुआ सिरदर्द
- दौरा या ऐंठन
- चेतना खो देना (अचेत हो जाना)
- एक बार से अधिक उलटी होना
- बेचैनी, उत्तेजना या आक्रामकता का बढ़ता चला जाना
- अधिकाधिक भ्रमित होना

इसके बाद **क्या करें**?

यदि आपको मस्तिष्काघात का संदेह है, तो स्वयं को या जिस व्यक्ति का आप पर्यवेक्षण कर रहे हैं, उसे, गतिविधि से तत्काल हटा दें। भागीदारी जारी रखने से आपमें या जिस व्यक्ति को मस्तिष्काघात लगने का संदेह है, उसमें, अधिक गंभीर, अधिक समय तक बने रहने वाले लक्षणों के प्रकट होने का जोखिम है। माता/पिता/अभिभावक (18 वर्ष से कम आयु के एथलीट्स के लिए) या आपातकालीन संपर्क को कॉल करें। ऐसे किसी व्यक्ति को, जिसे मस्तिष्काघात लगने का संदेह हो, अकेले न छोड़ें।

ऐसे किसी भी व्यक्ति को, जिसे मस्तिष्काघात लगने के संदेह के कारण खेल से हटाया गया है, किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से यथाशीघ्र मिलना चाहिए। वह व्यक्ति जब तक चिकित्सीय अनुमति प्राप्त न कर ले, तब तक उसे अबाधित प्रशिक्षण, अभ्यास या प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए नहीं लौटना चाहिए।



सुधार होना

जिन्हें मस्तिष्काघात लगता है, उनमें से अधिकांश लोगों में एक से चार सप्ताह के अंदर सुधार आ जाता है। कुछ लोगों में अधिक समय लगता है। हर मस्तिष्काघात अनन्य होता है – एक व्यक्ति के स्वास्थ्य लाभ की तुलना किसी दूसरे व्यक्ति से न करें।

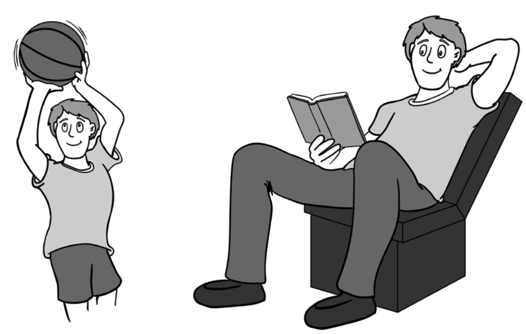
यह संभव है कि किसी मस्तिष्काघात का दीर्घकालिक प्रभाव हो। लोगों को सिरदर्द, गर्दन में दर्द या दृष्टि संबंधी समस्याओं जैसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जो महीनों, या यहाँ तक कि सालों बने रह सकते हैं। कुछ लोगों के मस्तिष्क में दीर्घकालिक परिवर्तन हो सकते हैं जिनके कारण स्मृति-क्षय, ध्यान केंद्रित करने संबंधी समस्याएँ या अवसाद जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। विरले मामलों में, यदि किसी व्यक्ति के मस्तिष्क को बीच में स्वस्थ होने का अवसर मिले बिना अनेक चोटें लगती हैं तो उसके मस्तिष्क में ख़तरनाक सूजन आ सकती है, इस अवस्था को द्वितीय प्रभाव वाले संलक्षण (सेकेंड इंपैक्ट सिंड्रोम) कहा जाता है, जिसके कारण गंभीर प्रकार की विकलांगता या मृत्यु हो सकती है।

जबकि कोई व्यक्ति मस्तिष्काघात से उबर रहा है, उन्हें पहले कुछ गतिविधियों को सीमित करना पड़ सकता है और धीरे-धीरे उन्हें पुन: प्रस्तुत होना पड़ सकता है। चोट के बाद पहले दो दिनों के लिए, व्यक्ति को फोन, कंप्यूटर, टैबलेट या टीवी जैसे स्क्रीन का उपयोग करने में लगने वाले समय को कम करना चाहिए।

किसी मस्तिष्काघात के बाद स्वस्थ होने की प्रक्रिया ऐसी है, जिसके लिए धैर्य रखना चाहिए। हड़बड़ी में गतिविधियों में लौटने से लक्षण और बिगड़ सकते हैं और स्वस्थ होने में अधिक समय लग सकता है।

जिस किसी को भी मस्तिष्काघात लगा हो, उसे अन्य लोगों को बताना चाहिए। इसमें माता-पिता, सभी स्पोर्ट टीमें/क्लब्स, स्कूल्स, कोच, और शिक्षक शामिल हैं।

और याद रखें, स्कूल के लिए वापस लौटना अबाधित स्पोर्ट में लौटने से पहले आता है।



स्कूल या स्पोर्ट में **वापस लौटना**

जिन एथलीट्स और विद्यार्थियों का निदान किसी चिकित्सक या प्रैक्टिशनर नर्स द्वारा मस्तिष्काघात पीड़ित के रूप में किया गया है, उन्हें अवश्य ही अपने स्पोर्ट संगठन के स्पोर्ट-के लिए-लौटें प्रोटोकॉल और/या, जहाँ लागू हो, वहाँ अपने स्कूल बोर्ड के स्कूल-में-लौटें योजना के अनुसार आगे-बढ़ना चाहिए।

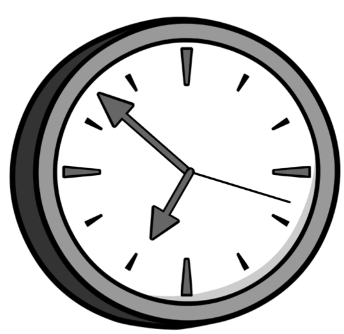
एथलीट्स और विद्यार्थियों को अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर और स्पोर्ट संगठन/स्कूल के साथ स्पोर्ट, साथ ही स्कूल में लौटने की अपनी व्यक्तिगत योजनाएँ बनाने के लिए कार्य करना चाहिए।

स्कूल-में-लौटें योजना (शिक्षण और शारीरिक गतिविधि)

प्राथमिक और माध्यमिक स्कूल के विद्यार्थियों के लिए अपने स्कूल बोर्ड की स्कूल-में-लौटें योजना का अनुसरण करना आवश्यक होगा, जो किसी विद्यार्थी के शिक्षण गतिविधियों में क्रमिक ढंग से लौटने और शारीरिक गतिविधि में लौटने में सहयोग देती है। और अधिक जानकारी के लिए स्कूल से संपर्क करें।

स्पोर्ट-के लिए-लौटें प्रोटोकॉल

एथलीट को प्रशिक्षण, अभ्यास या प्रतियोगिता में अप्रतिबंधित भागीदारी को फिर से शुरू नहीं करना चाहिए जब तक कि उन्हें चिकित्सक या नर्स व्यवसायी से चिकित्सा मंजूरी नहीं मिल जाती। मेडिकल क्लीयरेंस लेने से पहले, एथलीट को स्कूल में पूर्ण वापसी के लिए सभी चरणों को पूरा करना चाहिए, खेल में वापसी के कदम एक से तीन तक पूरा करना चाहिए और व्यायाम करते समय भी लक्षण-मुक्त होना चाहिए।



नीचे दी हुई तालिका उन चरणों और गतिविधियों का विवरण देती है जो आम तौर पर अधिकतर स्पोर्ट-के लिए-लौटें प्रोटोकॉलों या स्कूल में लौटें योजनाओं में पाए जाते हैं।

तालिका: क्रमिक ढंग से खेल-के लिए-वापसी प्रोटोकोलों में आम कदम

कदम	गतिविधि	विवरण	कदम का लक्ष्य
1	दैनिक जीवन की गतिविधियाँ और सापेक्ष आराम (पहले 24 से 48 घंटे)	घर पर दैनिक गतिविधियाँ जो लक्षणों को हल्के और थोड़े समय के लिए ही खराब करती हैं स्क्रीन समय को कम से कम करें	विशिष्ट गतिविधियों का क्रमिक पुनरुत्पादन
2	हल्के फिर मध्यम प्रयास वाला एरोबिक व्यायाम	पैदल चलना या स्थिर साइकिल चलाना, पहले धीरे-धीरे फिर गति बढ़ाना हल्के प्रतिरोध वाला प्रशिक्षण शुरू कर सकते हैं (यदि उपयुक्त हो)	हृदय गति बढ़ाएँ
3	व्यक्तिगत खेल-विशिष्ट गतिविधियाँ, सिर पर चोट लगने के जोखिम के बिना	व्यक्तिगत शारीरिक गतिविधि (अन्य प्रतिभागियों से दूर), जैसे दौड़ना या सरल ड्रिलें संपर्क वाली या सिर पर चोट लगने वाली गतिविधियाँ नहीं	एरोबिक गतिविधियों की तीव्रता बढ़ाएं और कम जोखिम वाले खेल-विशिष्ट हरकतें शुरू करें
4	बिना संपर्क वाला प्रशिक्षण, अभ्यास, ड्रिलें	चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से चिकित्सा मंजूरी के बाद उच्च तीव्रता वाले व्यायाम और कठिन प्रशिक्षण ड्रिलें, जिसमें अन्य प्रतिभागियों के साथ गतिविधियाँ शामिल हैं कोई संपर्क नहीं	व्यायाम, समन्वय और गतिविधि से संबंधित सोच कौशल की सामान्य तीव्रता को फिर से शुरू करें
5	अबाधित अभ्यास	अप्रतिबंधित अभ्यास - जहां लागू हो संपर्क के साथ	उन गतिविधियों पर लौटें जिनमें गिरने या शरीर के संपर्क का खतरा है, आत्मविश्वास बहाल करें और कार्यात्मक कौशल का आकलन करें
6	स्पोर्ट के लिए लौटें	अबाधित खेल खेलना या प्रतियोगिता	

एथलीट के अबाधित अभ्यास, प्रशिक्षण या प्रतियोगिता में लौटने से पहले चिकित्सीय अनुमति प्राप्त करना हमेशा अपेक्षित है।

आपको जिन विशिष्ट कदमों का अनुसरण करना है, उनके बारे में अपने स्पोर्ट क्लब या स्कूल से पूछें।

प्रत्येक कदम के पूरा होने में कम से कम 24 घंटे लगने चाहिए। एक एथलीट अगले चरण में जाने के लिए तैयार है जब वे गतिविधियों को सहन कर सकते हैं। कुछ गतिविधियों पर लौटने से उनके लक्षण थोड़ा खराब महसूस हो सकते हैं। यह सामान्य और ठीक होता है। हालांकि, अगर कदम 1 से 3 के दौरान उनके लक्षण हल्के और संक्षेप रूप में अधिक खराब हो जाते हैं, तो एथलीट को उसी कदम में अगले दिन फिर से रोकना और प्रयास करना चाहिए। "संक्षेप में" का अर्थ है कि लक्षण एक घंटे के भीतर वापस आ जाने चाहिए।

मेडिकल क्लीयरेंस के बाद, एथलीट के लक्षण वापस नहीं आने चाहिए। यदि वे आते हैं, तो एथलीट को कदम 3 पर वापस लौटना चाहिए और पुनर्मूल्यांकन के लिए चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से मिलना चाहिए।

यदि लक्षणों में सुधार नहीं होता है या वे खराब होते रहते हैं, तो एथलीट को अपने चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर के पास वापस जाना चाहिए।

अनुस्मारक

अनुस्मारक:

1. **किसी मस्तिष्काघात के संकेतों और लक्षणों को पहचानें और** स्वयं को या एथलीट को स्पोर्ट/शारीरिक गतिविधि से हटा लें, भले ही आप स्वयं को ठीक अनुभव करते हों या वह आग्रह करे कि वह ठीक है।

2. चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से **स्वयं/एथलीट की जाँच करवाएँ।**

3. स्कूल और स्पोर्ट में **क्रमिक वापसी को सहयोग दें।**

इस संसाधन में निम्न से अनुकूलित जानकारी शामिल है:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022.* https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com