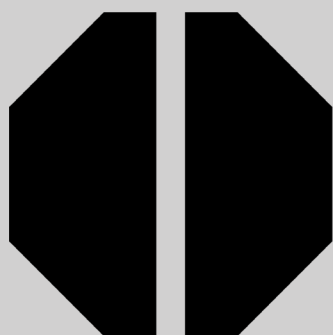


دولت انتاریو

ضربه مغزی راهنمای آگاهی در مورد ضربه مغزی



**ROWAN'S
LAW**

کتابچه الکترونیکی: مخصوص سنین ۱۱ تا ۱۴

Ontario 



Rowan Stringer

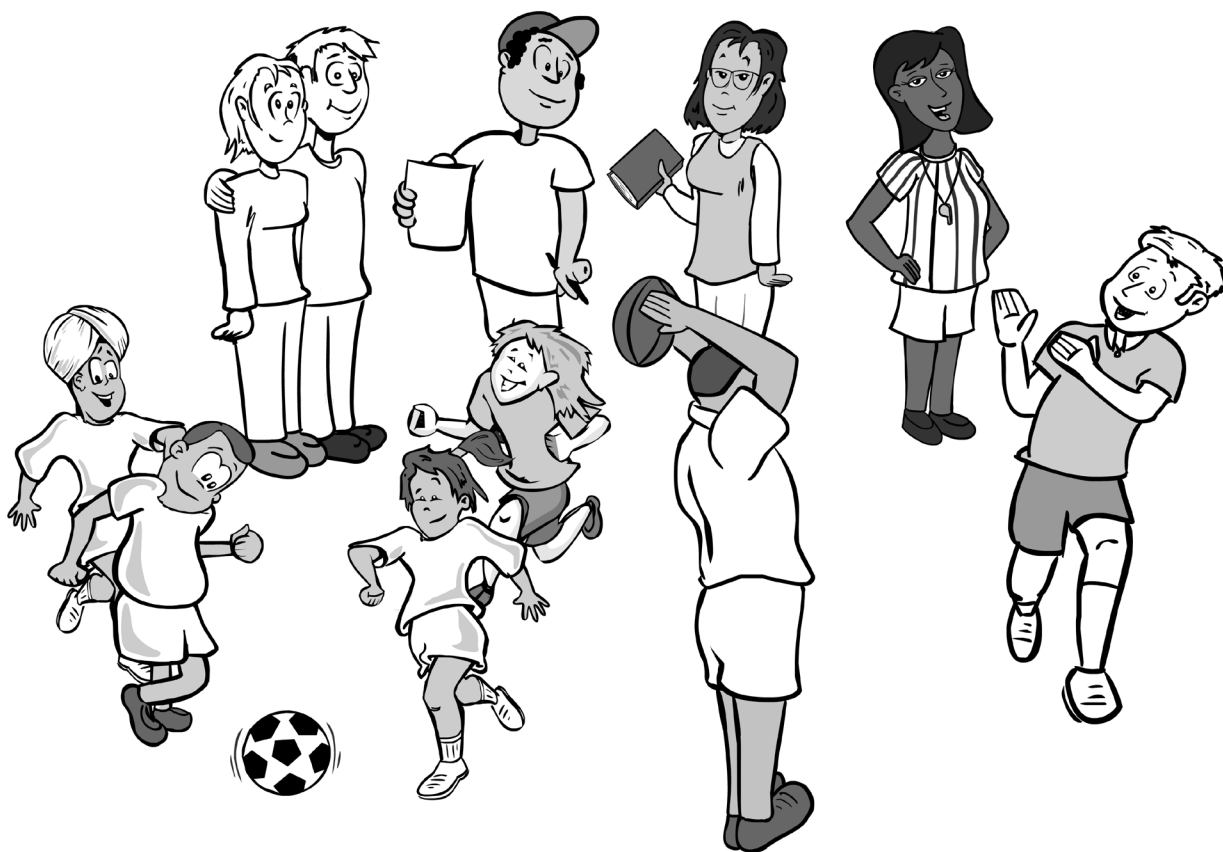
▶ ROWAN'S LAW

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 ۲۰۱۳ 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 راهنما برای ارائه توصیه‌های پزشکی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی شما 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.

جلوگیری از بروز جراحت برای حفظ فعالیت شما در طول زندگی 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. با اینکه دیگران قادر به دیدن ضربه مغزی در شما نیستند، همچنان اثرات آن را حس خواهید کرد و برای بهبود به مراقبت‌های صحیح نیاز خواهید داشت.

این راهنما به شما کمک می‌کند بیشتر با ضربه مغزی آشنا شوید تا بتوانید ایمنی و سلامتی خود را حفظ کنید.



ضربه مغزی چیست؟



ضربه مغزی نوعی آسیب مغزی است. ضربه مغزی از طریق اشعه ایکس یا سایر روش‌های پزشکی نظیر سی تی اسکن یا ام آر آی قابل مشاهده نیست. ضربه مغزی ممکن است در توانایی فکر کردن، احساسات و رفتار شما تأثیر بگذارد.

هر گونه ضربه به سر، صورت یا گردن ممکن است باعث ضربه مغزی شود. همچنین اگر ضربه‌ای به بدن شما 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.

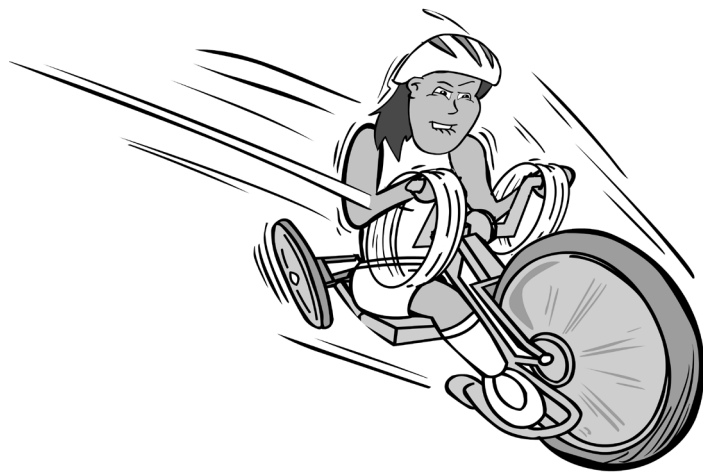
باید این کارها را نیز انجام دهید:

- دقت کنید تجهیزات مورد استفاده شما سالم باشد؛
- دقت کنید تجهیزات مورد استفاده شما اندازه‌تان باشد؛
- قوانین ورزش خود را رعایت کنید؛



- به مجموعه قوانین آموزشگاه یا سازمان ورزشی خود در خصوص ضربه مغزی پایبند باشید؛ و

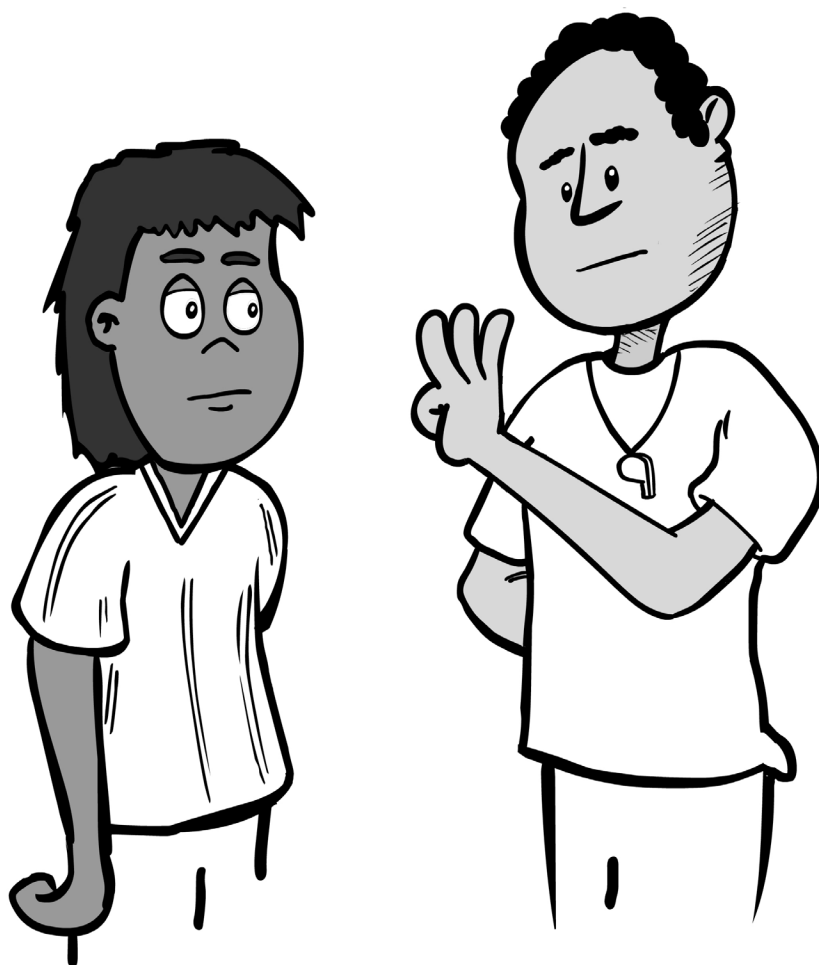
- جراحات احتمالی را به یک فرد بزرگسال مورد اعتماد از قبیل والدین، مربیان یا معلمان گزارش دهید. برای جلوگیری از خطرات آسیب بیشتر، متوجه اهمیت اطلاع دادن به دیگران باشید.



تشخیص ضربه مغزی

▶ HIT. STOP. SIT.

اگر دچار ضربه مغزی شوید، ممکن است یک یا چند مورد از نشانه‌ها یا علائم زیر را داشته باشید. 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:

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

عاطفی:

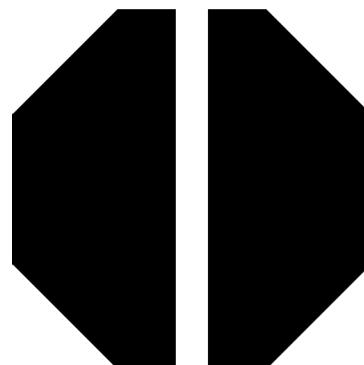
- تحریک‌پذیری (سریع ناراحت یا عصبانی شدن)
- افسردگی
- اندوه
- عصبی یا مضطرب بودن

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

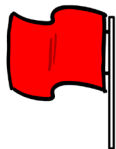


علائم هشدار:



«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 ۹۱۱ 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 پرخاشگری فزاینده
- گیجی فزاینده

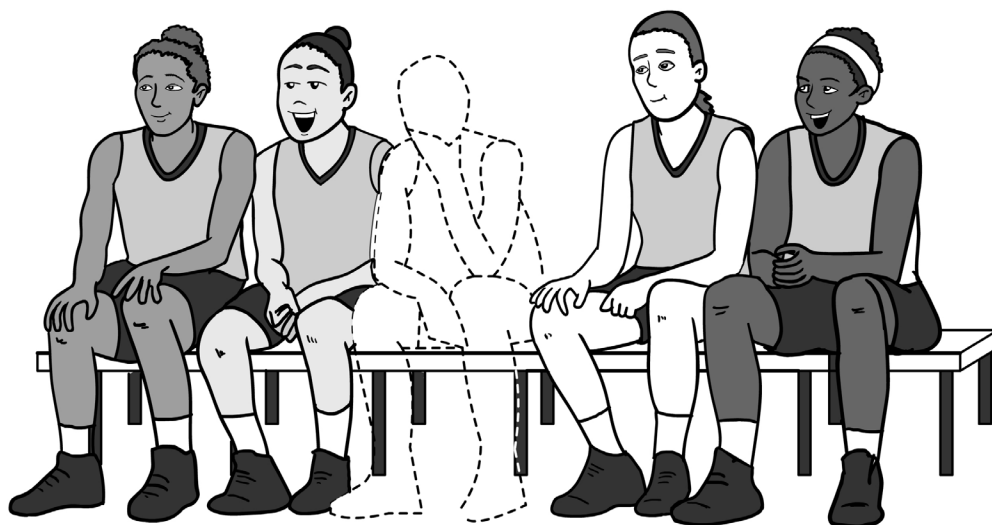


اولین اقدامات چیست؟

اگر فکر می‌کنید دچار ضربه مغزی شده‌اید، فعالیت خود را بلافاصله متوقف کنید. حال عمومی خود را با والدین، مربی، معلم یا فرد بزرگسال دیگری که مورد اعتماد است در میان بگذارید. اگر همراه والدین یا سرپرست خود نیستید، از کس دیگری بخواهید با آنها تماس بگیرد تا پیش شما بیایند. نباید تنها بمانید.

در اسرع وقت به پزشک یا پرستار متخصص مراجعه کنید. حتی اگر فکر می‌کنید حالتان خوب است، تا زمانی که اجازه پزشکی دریافت نکرده‌اید نباید به فعالیت ورزشی برگردید.

اگر هم‌کلاسی یا هم‌تیمی‌تان در مورد علائم خود با شما صحبت کرد یا چنانچه علائم ضربه مغزی را در او دیدید، به یک فرد بزرگسال مورد اعتماد بگویید تا بتواند کمک کند.



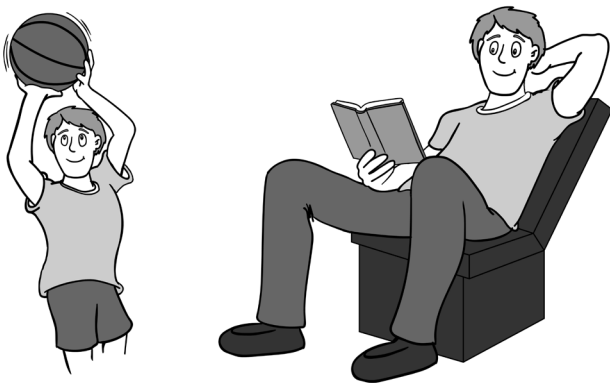
بهبود

اول پس از آسیب، باید زمان کمتری را صرف کار با تلفن، رایانه، تبلت، تلویزیون یا سایر صفحه نمایش ها کنید.

بهبود پس از ضربه مغزی نیازمند صبر است. شاید صبر کردن کار سختی باشد اما اگر بلافاصله به فعالیت های روزمره برگردید، ممکن است علائم شما وخیم و روند بهبودی نیز طولانی تر شود.

اگر دچار ضربه مغزی شدید، به والدین، کلیه تیم ها یا باشگاه های ورزشی، مدارس، مربیان و معلمان خود بگویید.

و البته به خاطر داشته باشید که برگشت به مدرسه نسبت به برگشت به ورزش اولویت دارد.



اکثر افرادی که دچار ضربه مغزی می شوند ظرف یک تا چهار هفته بهبود پیدا می کنند. اما این مدت برای برخی دیگر بیشتر طول می کشد. هر ضربه مغزی شرایط خاص خود را دارد. روند بهبود خود را با دیگران یا با ضربه مغزی ای که قبلاً داشته اید مقایسه نکنید.

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 ماه ها یا حتی سال ها 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 می شود و بین آنها بهبود پیدا نمی کند، ممکن است دچار تورم مغزی خطرناکی شود که به آن سندروم ضربه ثانویه می گویند و می تواند منجر به ناتوانی های شدید یا مرگ شود.

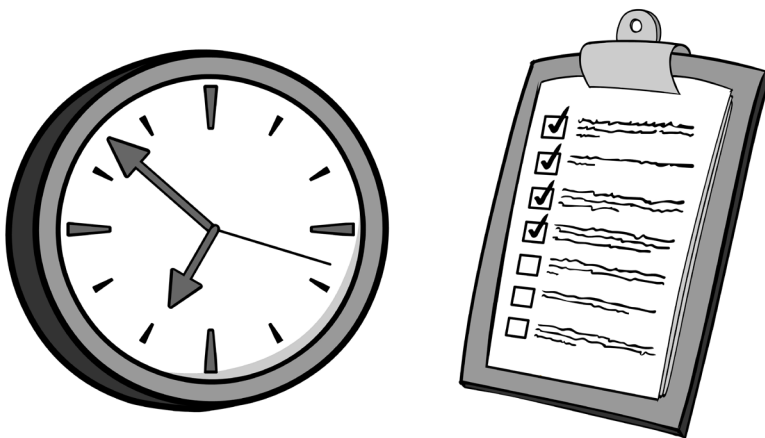
حین روند بهبودی، ممکن است مجبور شوید در ابتدا فعالیت های مشخصی را محدود کنید و به تدریج آنها را دوباره از سر بگیرید. در دو روز

برگشت به مدرسه و ورزش

باید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی و مدرسه / باشگاه ورزشی خود همکاری کنید و به برنامه‌ای برای برگشت بدون خطر به مدرسه و فعالیت‌های ورزشی دست یابید. جهت کسب اطلاعات بیشتر، با مدرسه خود تماس بگیرید.

پروتکل‌های بازگشت به مدرسه و بازگشت به ورزش باید همزمان به کار گرفته شوند. آنها همزمان شروع می‌شوند و اولین مرحله‌ی آنها یکسان است.

چنانچه به تشخیص پزشک یا پرستار متخصص دچار ضربه مغزی شده‌اید، باید طبق پروتکل سازمان ورزشی خود در خصوص برگشت به فعالیت‌های ورزشی و یا در موارد مرتبط، مطابق با برنامه مدرسه خود در خصوص برگشت به مدرسه عمل کنید. پروتکل برگشت به ورزش شامل فهرستی است که باید پیش از برگشت به ورزش آن را رعایت کنید. تا زمانی که پزشک یا پرستار متخصص اجازه برگشت به فعالیت‌های ورزشی، تمرین یا مسابقات را نداده است، نباید این کار را انجام دهید.



جدول زیر فهرستی از مراحل و فعالیت‌هایی را ارائه می‌دهد که معمولاً در بیشتر پروتکل‌های بازگشت به ورزش و برنامه‌های بازگشت به مدرسه دیده می‌شوند.

جدول: مراحل رایج در پروتکل‌های برگشت تدریجی به ورزش

مرحله	فعالیت	شرح	هدف مرحله
1	فعالیت‌های زندگی روزمره و استراحت نسبی (24 تا 48 ساعت اول)	فعالیت‌های روزانه در خانه که علائم را بیش از حد خفیف و گذرا تشدید نکنند کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش	از سر گرفتن تدریجی فعالیت‌های معمولی
2	تمرینات هوازی با شدت سبک و سپس متوسط	پیاده روی یا دوچرخه سواری ثابت، ابتدا به آرامی سپس با افزایش سرعت می‌توان تمرینات مقاومتی سبک را نیز شروع کرد (در صورت مناسب بودن)	افزایش ضربان قلب
3	فعالیت‌های ورزشی انفرادی، بدون خطر ضربه سر	فعالیت بدنی انفرادی (دور از سایر شرکت کنندگان)، مانند دویدن یا تمرینات ساده فعالیت‌های بدون تماس سر یا خطر ضربه به سر	افزایش شدت فعالیت‌های هوازی و شروع حرکات خاص ورزشی با ریسک پایین
4	ورزش‌ها، تمرین‌ها و روتین‌های تمرینی بدون تماس بدنی	پس از دریافت مجوز پزشکی از پزشک یا پرستار متخصص تمرینات با شدت بالا و تمرین‌های سخت‌تر، از جمله فعالیت با سایر شرکت کنندگان بدون تماس بدنی	از سر گرفتن تمرینات با شدت معمول، مهارت‌های هماهنگی و تفکر مرتبط با فعالیت
5	تمرین بدون محدودیت	تمرین بدون محدودیت - شامل تماس بدنی در صورت لزوم	بازگشت به فعالیت‌هایی با خطر افتادن یا تماس بدنی، بازیابی اعتماد به نفس و ارزیابی مهارت‌های عملکردی
6	بازگشت به ورزش	شرکت در 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.

تکمیل هر مرحله به حداقل 24 ساعت زمان نیاز دارد. یک ورزشکار زمانی که قادر به تحمل فعالیت‌هاست، می‌تواند به مرحله بعد برود. بازگشت به برخی از فعالیت‌ها ممکن است علائم آنها را کمی بدتر کند. این امری معمول است و ایرادی ندارد. با این حال، اگر در طول مراحل 1 تا 3 علائم آنها از حد خفیف و گذرا بدتر شود، ورزشکار باید فعالیت خود را متوقف کرده و روز بعد دوباره از همان مرحله شروع کند. "گذرا" به این معنی است که علائم باید در عرض یک ساعت برطرف شوند.

پس از ترخیص پزشکی، علائم ضربه به سر ورزشکار نباید برگردد. اگر علائم برگشتند، ورزشکار باید به مرحله 3 بازگردد و برای ارزیابی مجدد به پزشک یا پرستار مراجعه کند.

اگر علائم بهبود نیافتند یا همچنان بدتر می‌شوند، ورزشکار باید به پزشک یا پرستار خود مراجعه کند.



یادآوری

حفظ سلامتی در حین بازی کردن بسیار اهمیت دارد. وقتی صحبت از ضربه مغزی می‌شود، این موارد را به خاطر داشته باشید:

1. نشانه‌ها و علائم ضربه مغزی را تشخیص دهید و بلافاصله دست از فعالیت بردارید، حتی اگر حس می‌کنید حالتان خوب است. به یک فرد بزرگسال بگویید.
2. برای چکاپ نزد پزشک یا پرستار متخصص بروید.
3. روند برگشت تدریجی به مدرسه و ورزش را طی کنید.



این منبع شامل اطلاعاتی است که از موارد زیر اقتباس شده‌اند:

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