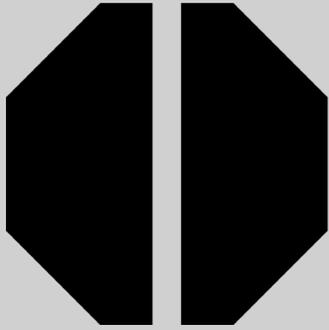


ऑंटारियो सरकार

मस्तिष्काघात जागरूकता संसाधन



**ROWAN'S
LAW**

ई-पुस्तिका: आयु 11-14

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।

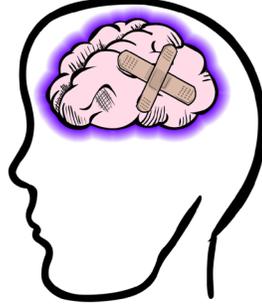
इस संसाधन का उद्देश्य आपके स्वास्थ्य की देखभाल के लिए चिकित्सीय सलाह उपलब्ध कराना नहीं है। मस्तिष्काघात के लक्षणों के लिए स्वास्थ्य देखभाल के बारे में सलाह के लिए, कृपया किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से परामर्श करें।

चोटों को लगने से रोकना आपको आपके पूरे जीवन के दौरान सक्रिय बनाए रखने में सहायता देगा। कुछ चोटों को देखना और उनका इलाज करना आसान होता है, लेकिन उन चोटों का क्या, जो आपके सिर के अंदर लगती हैं? मस्तिष्क में लगी चोटें, जैसे कि मस्तिष्काघात, बाहर से नहीं दिखती और हमेशा प्रत्यक्ष नहीं होतीं। यद्यपि अन्य लोग आपको लगे मस्तिष्काघात को नहीं देख सकते, पर आप इसके प्रभावों को अनुभव करेंगे और आपको सुधार होने के लिए उचित देखभाल की आवश्यकता होगी।

यह संसाधन आपको मस्तिष्काघात के बारे में और अधिक जानने में सहायता देगा, ताकि आप सक्रिय और सुरक्षित बने रहें।



कोई मस्तिष्काघात क्या है?



मस्तिष्काघात मस्तिष्क को लगी चोट है। इसे एक्स-रे या CT स्कैनस या MRI जैसी चिकित्सीय कार्यविधियों के जरिए नहीं देखा जा सकता है। मस्तिष्काघात लगने का प्रभाव आपके सोचने, अनुभव करने और कार्य करने के तरीके पर पड़ सकता है।

आपके सिर, चेहरे या गर्दन पर लगा कोई भी आघात मस्तिष्क पर आघात लगने 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

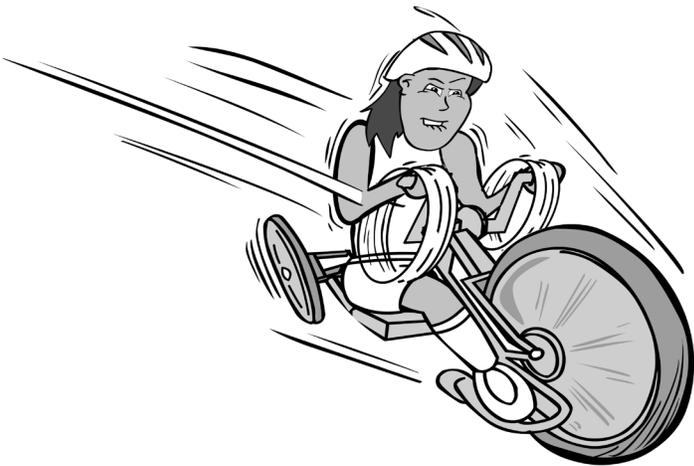
सर्वप्रथम, स्वयं को मस्तिष्काघात के बारे में शिक्षित करें।

आपको यह भी करना चाहिए:

- सुनिश्चित करें कि आपके स्पोर्ट्स उपकरण अच्छी स्थिति में हैं;
- सुनिश्चित करें कि आपके उपकरण उचित ढंग से फिट होते हैं;
- अपने स्पोर्ट के नियमों का सम्मान करें;



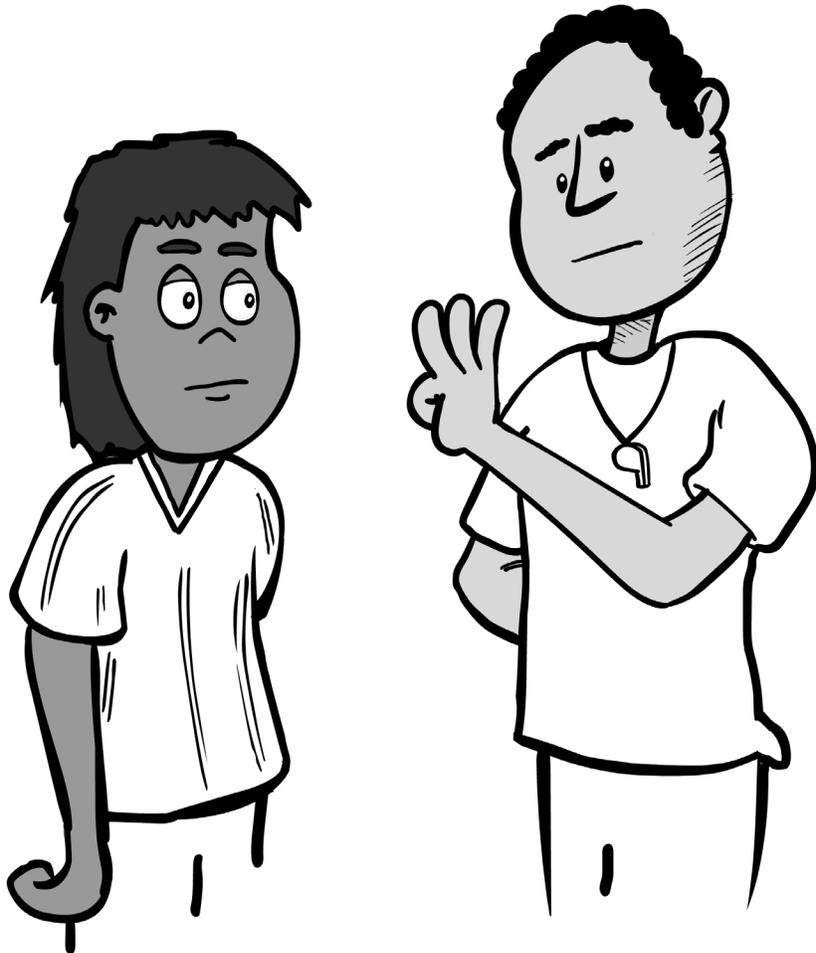
- स्कूल की मस्तिष्काघात संबंधी आचार-संहिता का पालन करें; और
- माता/पिता, कोच या शिक्षक जैसे किसी ऐसे वयस्क को चोट के बारे में बताएँ, जिस पर आप भरोसा करते हैं। आगे भी चोट लगने के जोखिम से बचने के लिए खुल कर बोलने के महत्व को समझें।



किसी मस्तिष्काघात को पहचानना

▶ HIT. STOP. SIT.

यदि आपको मस्तिष्काघात लगा है तो आपमें नीचे सूचीबद्ध संकेतों या लक्षणों में से एक या एकाधिक 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
- उर्नीदापन
- "ठीक महसूस न करना"

भावनात्मक:

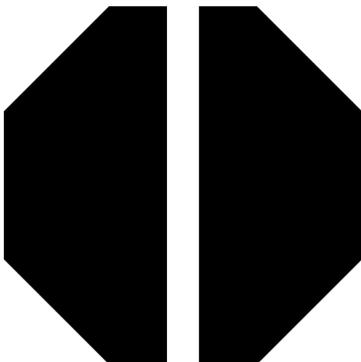
- चिड़चिड़ापन (जल्दी परेशान या क्रुद्ध हो जाना)
- अवसाद
- उदासी
- घबराया हुआ या चिंतित

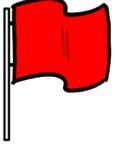
संज्ञानात्मक (चिंतन करना):

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

सोने से संबंधित:

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

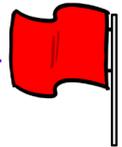




लाल झंडे:

“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
- कमजोरी 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

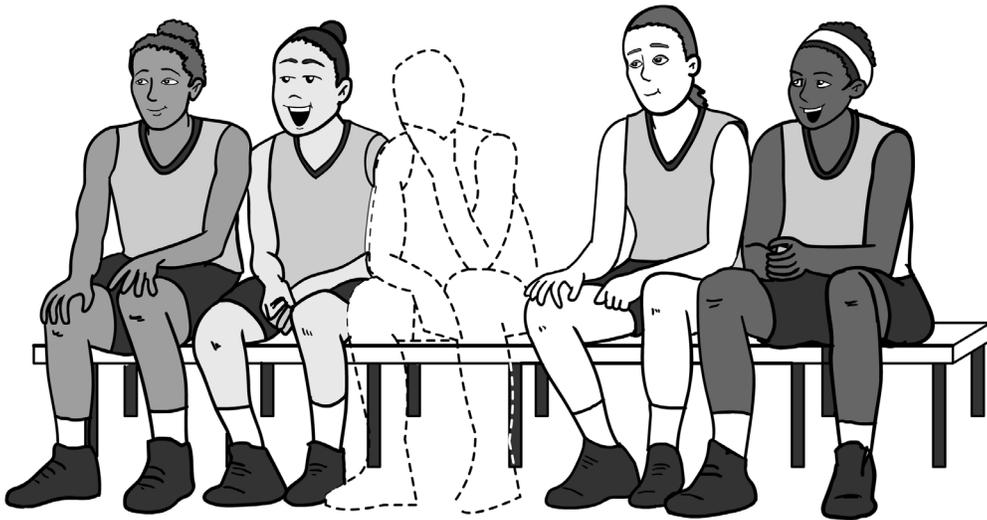


इसके बाद क्या करें?

यदि आप सोचते हैं कि आपको मस्तिष्काघात लगा है तो गतिविधि को तुरंत रोक दें। माता/पिता, कोच, शिक्षक या किसी अन्य भरोसेमंद वयस्क को बताएँ कि आप कैसा अनुभव करते हैं। यदि आप अपने माता/पिता या अभिभावक के साथ नहीं हैं, तो किसी से कॉल कराकर उन्हें आकर आपको ले जाने के लिए कहें। आपको अकेला नहीं छोड़ा जाना चाहिए।

किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से यथाशीघ्र मिलें। भले ही आप सोचते हों कि आप ठीक हैं, फिर भी आपको स्पोर्ट (खेलकूद) में तब तक भाग नहीं लेना चाहिए जब तक कि आपको चिकित्सीय अनुमति न प्राप्त हो जाए।

यदि कोई मित्र, कक्षा का साथी, टीम का साथी आपको अपने लक्षणों के बारे में बताता है, या आप ऐसे संकेत देखते हैं जिनसे लगता है कि वे मस्तिष्काघात से पीड़ित हो सकते हैं, तो किसी भरोसेमंद वयस्क को बताएँ ताकि वे मदद कर सकें।



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। अपने स्वास्थ्य लाभ की तुलना अन्यो से, या उस मस्तिष्काघात से न करें, जो आपको पहले लग चुका है।

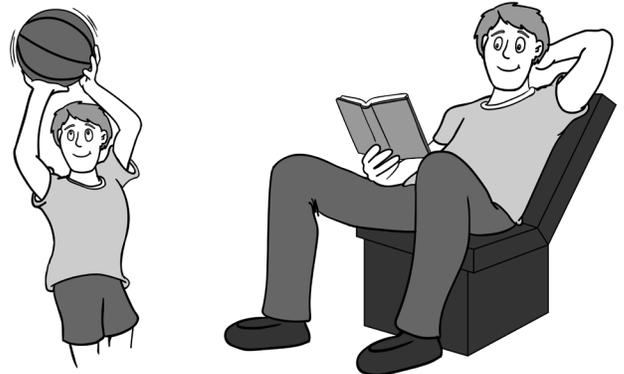
यह संभव है कि किसी मस्तिष्काघात का दीर्घकालिक प्रभाव हो। लोगों को सिरदर्द, गर्दन में दर्द या दृष्टि संबंधी समस्याओं जैसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है, जो महीनों, या यहाँ तक की सालों बने रह सकते हैं। कुछ लोगों के मस्तिष्क में दीर्घकालिक परिवर्तन हो सकते हैं जिनके कारण स्मृति-क्षय, ध्यान केंद्रित करने संबंधी 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 खतरनाक 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।

जब आप ठीक हो रहे हों, तो आपको पहले कुछ गतिविधियों को सीमित करना पड़ सकता है और उन्हें धीरे-धीरे पुनः प्रस्तुत करना पड़ सकता है। आपकी चोट के बाद पहले दो दिनों के लिए, आपको अपने फोन, कंप्यूटर, टैबलेट, टीवी या अन्य स्क्रीन पर कम समय बिताना चाहिए।

किसी मस्तिष्काघात के बाद स्वस्थ होने के लिए धैर्य रखना चाहिए। प्रतीक्षा करना कठिन हो सकता है, पर हड़बड़ी में गतिविधियों में पुनः भाग लेने से आपके लक्षण और बिगड़ सकते हैं और स्वास्थ्य लाभ में अधिक समय लग सकता है।

यदि आपको मस्तिष्काघात लगा है तो अपने माता-पिता, सभी स्पोर्ट्स टीमों/क्लबों, स्कूलों, कोचों और शिक्षकों को बताएँ।

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

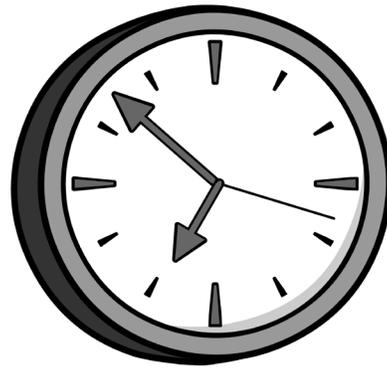


स्कूल या स्पोर्ट में वापस लौटना

यदि किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर द्वारा आपका निदान मस्तिष्काघात पीड़ित के रूप में किया गया है, तो आपको अपने स्पोर्ट क्लब के स्पोर्ट-के लिए-लौटें प्रोटोकॉल और/या अपने स्कूल की स्कूल-में-लौटें योजना, इनमें से जो भी लागू होता है, उसका पालन करना चाहिए। स्पोर्ट-के लिए-लौटें प्रोटोकॉल ऐसे चरणों की सूची है जिनका अनुसरण आपको खेलकूद में भाग लेने से पहले करना चाहिए। आपको किसी प्रशिक्षण, अभ्यास या प्रतियोगिता में भाग लेने के लिए तब तक नहीं लौटना चाहिए, जब तक कि कोई चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर यह न कहे कि आपके लिए ऐसा करना ठीक है।

स्पोर्ट और स्कूल में सुरक्षित ढंग से लौटने के लिए आपको अपने स्वास्थ्य देखभालकर्ता पेशेवर और स्पोर्ट क्लब/स्कूल के साथ एक योजना बनाने के लिए कार्य करना चाहिए। और अधिक जानकारी के लिए अपने स्कूल से संपर्क करें।

रिटर्न-टू-स्कूल और रिटर्न-टू-स्पोर्ट प्रोटोकॉलों का एक साथ उपयोग किया जाना चाहिए। वे एक ही समय में शुरू करते हैं और पहला कदम एक ही है।



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 प्रोटोकॉलों 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

जब आप खेल खेलते हैं, तब सुरक्षित बने रहना महत्वपूर्ण है। जब मस्तिष्काघात की बात आती है, तो याद रखें:

1. मस्तिष्काघात के संकेतों और लक्षणों को पहचानें और गतिविधियों को तत्काल रोक दें, भले ही आप सोचते हों कि आप ठीक हैं। किसी वयस्क को बताएँ।
2. किसी चिकित्सक या नर्स प्रैक्टिशनर से जाँच करवाएँ।
3. स्कूल और स्पोर्ट में क्रमिक ढंग से लौटें।



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