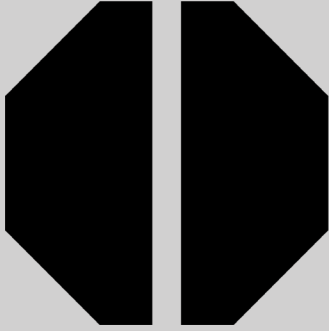


حكومة أونتاريو

الارتجاج دليل التوعية



ROWAN'S LAW

الكتيب الإلكتروني: لسن 10 سنوات فأقل

Ontario

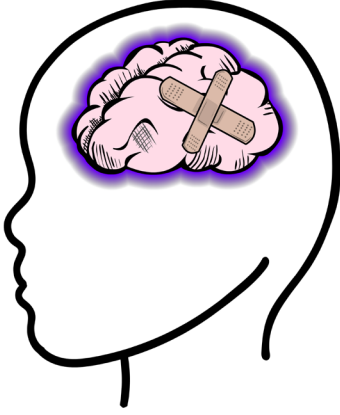


روان سترينغر

ROWAN'S LAW

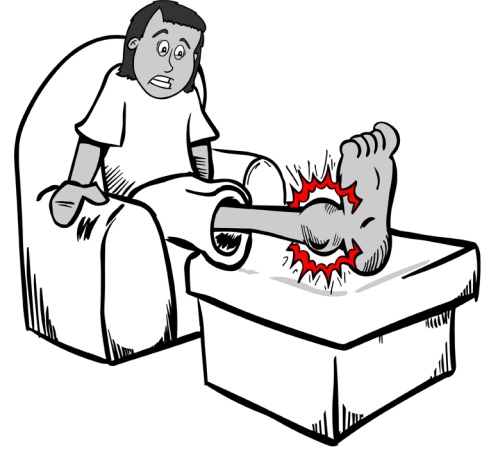
يعد هذا الكتيب الإلكتروني جزءًا من سلسلة Rowan's Law لنشرات التوعية بالإصابة بالارتجاج. تم تسمية Rowan's Law على اسم روان سترينغر، لاعبة الرجبي بالمدرسة الثانوية من أوتاوا. في أحد الأيام، في أثناء لعب الرجبي مع فريقها، تعرضت روان للإصابة بارتجاج. تتحسن حالة أغلب المصابين بارتجاج بعد الاسترخاء والتعافي. غير إن روان لم تدرك إصابة دماغها وحاجتها لوقت للتعافي. وكذلك لم يعرف بالأمر والداها أو المدرسون أو المدربون. لذلك، واصلت روان لعب الرجبي. وتعرضت للإصابة لمرتين إضافيتين. غير إن دماغ روان تعرضت لإصابات بالغة ولم تتحسن حالتها.

ولا يستهدف هذا الدليل أن يحل محل الاستشارة الطبية الخاصة بالرعاية الصحية. ولمزيد من المعلومات عن الإصابة بالارتجاج، يرجى التحدث مع طبيب أو اختصاصي تمرير.

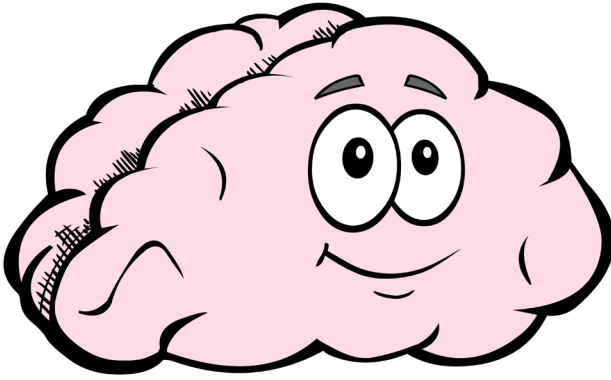


تعد المشاركة في الرياضة والأنشطة الأخرى من الأمور
المتعة والصحية. غير إنه في بعض الأحيان قد تصيب نفسك
في أثناء اللعب. هل تعرف أنك قد تصيب دماغك؟

تختلف إصابة الدماغ عن الإصابات الأخرى. إن التوى
كاحلك، ستمكن من ملاحظة ذلك عندما يحمر لونه
ويتورم. ولكن عندما تصيب دماغك، لا يظهر ذلك بشكل
خارجي لأن الدماغ داخل الرأس!

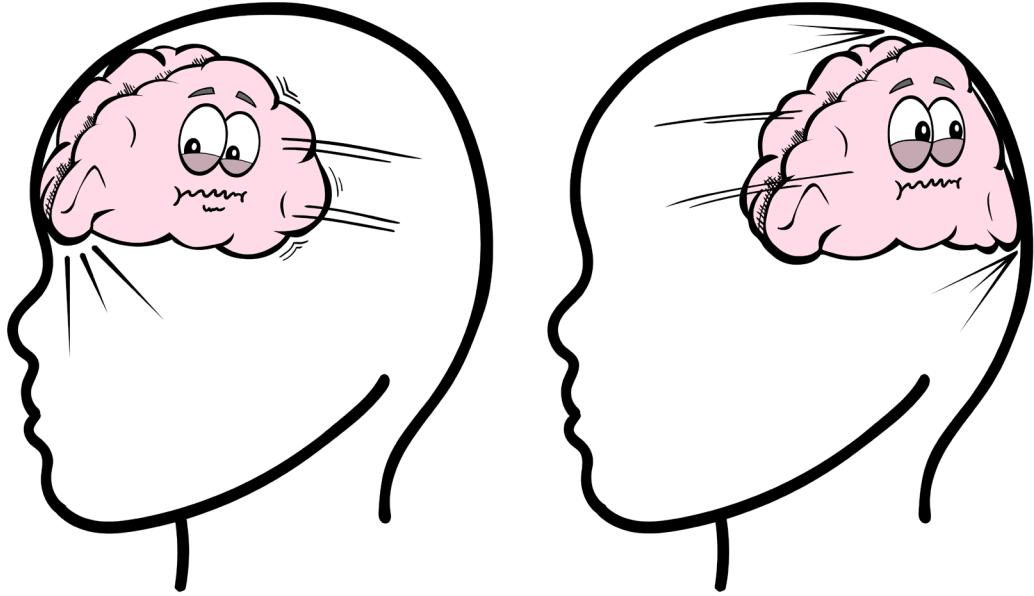


ومن أنواع إصابات الدماغ ما يعرف بالارتجاج. واصل القراءة لتتعرف على الإصابة
بالارتجاج وما يمكن القيام به حال إصابتك بالارتجاج. إن الدماغ عظيمة الأهمية، لذلك يجب
المحافظة على سلامتها!



ما الارتجاج؟

يحدث الارتجاج عندما يتحرك الدماغ داخل الرأس. عندما تتعرض لضربة قوية على الرأس أو العنق أو الجسم قد تتسبب في إصابتك بارتجاج. فعلى سبيل المثال، قد تصاب بارتجاج إن اصطدمت كرة بالرأس أو سقطت بشدة على الأرض.



يعد الارتجاج من الإصابات الخطيرة. تتحسن حالة أغلب الأفراد سريعًا غير إن بعضهم يعاني من مشكلات طويلة الأمد في الذاكرة أو في مشاعرهم.

المحافظة على سلامة الدماغ: منع الإصابة بالارتجاج!

تعرف على الإصابة بالارتجاج للمحافظة على سلامتك.

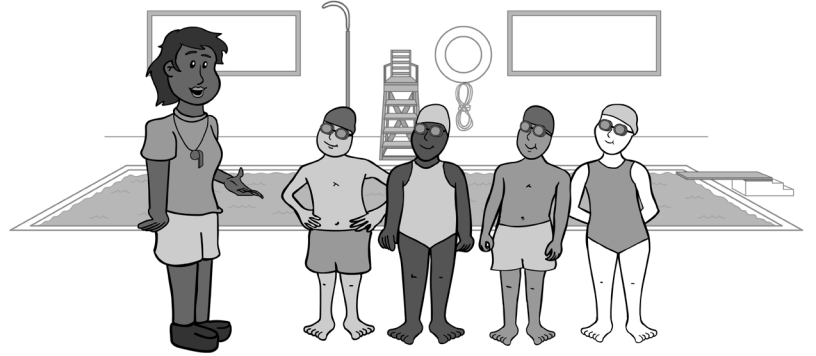
يجب عليك كذلك:



- التأكد من أن المعدات الرياضية في حالة جيدة، ومناسبة وأنه يتم ارتداؤها بشكل مناسب.

- اتباع قواعد الرياضة التي تمارسها أو النشاط. يعني ذلك أيضاً الاستماع لمدربك أو معلمك عند توجيه التعليمات، مثل وضع المعدات بعيداً حتى لا يتعثر فيها أحدهم.

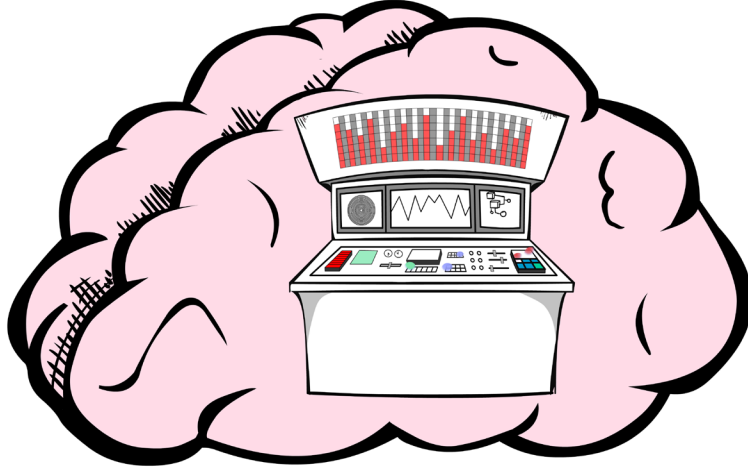
- اقرأ وتحدث عن كيفية اتباع قواعد التصرف في حالة الإصابة بالارتجاج فيما يتعلق بالرياضة التي تمارسها.
- إن أصبت ولم تشعر بخير، تأكد من إخبارك والدك أو المدرب أو المدرس أو أي شخص بالغ آخر تثق فيه حتى يمكنه المساعدة.



المحافظة على سلامة الدماغ: التعرف على علامات وأعراض الإصابة بالارتجاج!

► HIT. STOP. SIT.

يتحكم دماغك فيما تفكر فيه، وكيف تشعر وتتحرك. لذلك، قد تؤثر عليك إصابة الدماغ في نواح كثيرة. يوضح المخطط أدناه بعض العلامات والأعراض الشائعة للإصابة بالارتجاج.



كيف تشعر:

العلامات والأعراض العاطفية:

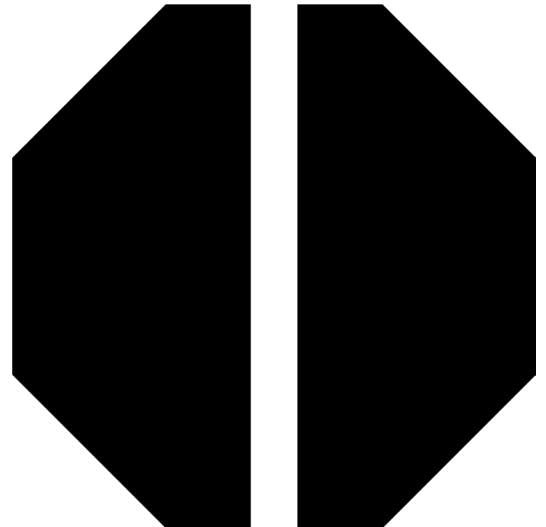
- صداع
- الاستياء أو حدة الطباع
- دوار
- تقئؤ أو شعور بالتقيؤ
- الشعور بالحزن أكثر من المعتاد
- العصبية أو القلق

مشكلات التفكير:

- الرؤية المشوشة
- الشعور بالإزعاج من الضوء أو الصوت
- طنين في الأذن
- مشكلات في التوازن
- الشعور بالتعب
- "عدم الشعور بالراحة"

مشكلات النوم:

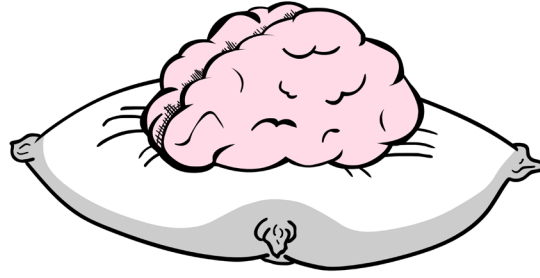
- النوم لفترات أطول من المعتاد
- النوم لفترات أقل من المعتاد
- مواجهة صعوبات في النوم



إن اعتقدت أنك أو أحد الأصدقاء، أو زميل الفريق أو الدراسة تعاني من أي من
هذه الأعراض، قم بإخطار أحد البالغين ممن تثق بهم. يجب ألا تتصرف وحدك إن
اعتقدت أنك قد أصبت بارتجاج.



المحافظة على سلامة الدماغ: ماذا تفعل إن اعتقدت أنك قد أصبت بارتجاج؟



إن كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، يجب عليك:

1. التوقف عن اللعب.
2. إبلاغ أحد البالغين، مثل ولي الأمر، أو المدرس أو المدرب.
3. الخضوع لفحص بواسطة طبيب أو اختصاصي تمرير.
4. الحصول على قسط من الراحة والتعافي.

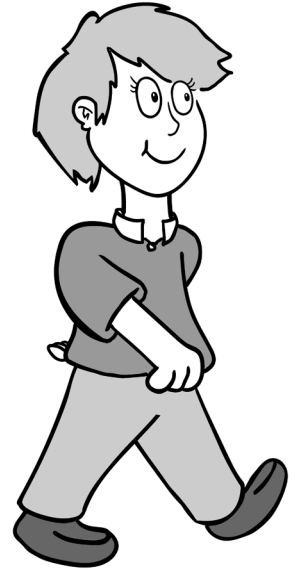


التحسن



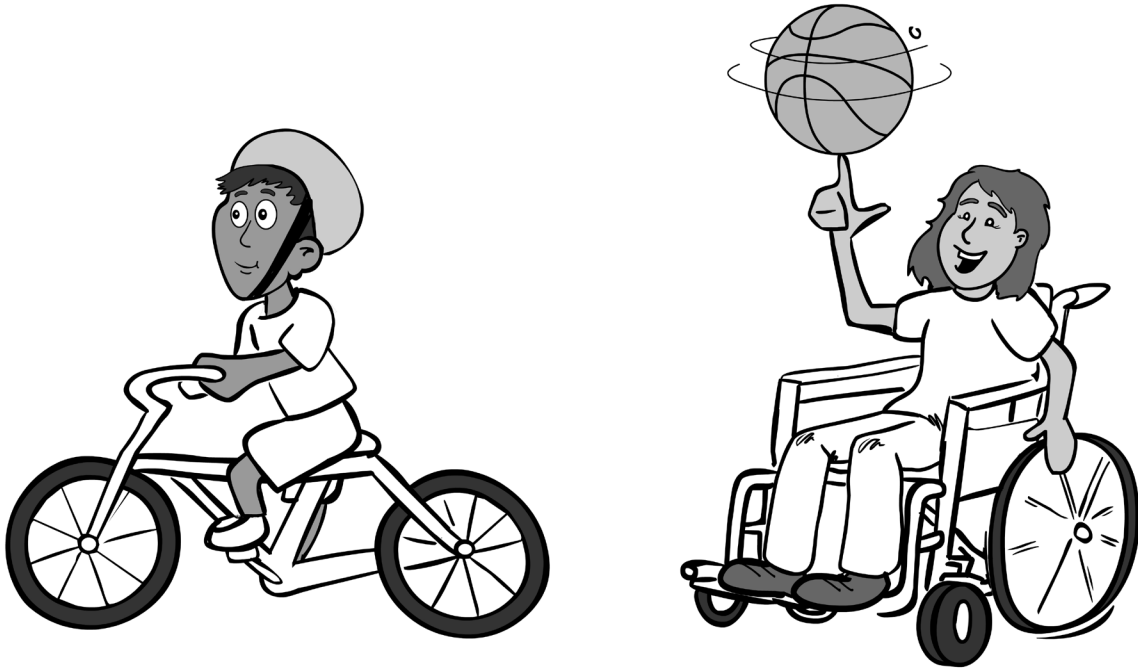
يستغرق التحسن بعد الارتجاج وقتاً
وصبراً. في البداية، ستفعل القليل من
بعض الأشياء، مثل لعب ألعاب الفيديو
أو العمل المدرسي أو استخدام الهاتف
أو الجهاز اللوحي أو ممارسة الرياضة
أو المشاركة في حصة التربية البدنية.
ستحتاج أيضاً إلى الراحة والحصول على
نوم مناسب.

بينما يتعافى الدماغ، ستعود ببطء إلى ممارسة أنشطتك المعتادة في
المدرسة، واللعب وممارسة الرياضة. تمثل عودتك إلى روتينك
اليومي الكامل في المدرسة بمثابة خطوة
مهمة للتحسن. أولاً، ستقوم بفعل الأمور
البسيطة مثل القراءة والسير لمسافة
قصيرة.



طالما أنك تشعر بأنك بخير في القيام بأشياء كهذه، سيساعدك والديك ومدرّبوك ومعلموك على إضافة المزيد من الأنشطة، مثل الجري واللعب مع الأصدقاء والذهاب إلى المدرسة وممارسة رياضتك. لا بأس أن تشعر ببعض الأعراض أو أن تشعر بسوء طفيف عند العودة لممارسة الأنشطة بعد الإصابة بارتجاج في الدماغ. أخبر شخصاً راشداً بما تشعر به حتى يتمكن من المساعدة.

تكمّن الخطوة الأخيرة في المشاركة في الألعاب أو المنافسات. سيخبرك طبيبك أو الممرض الممارس متى يكون من المقبول العودة إلى أنشطتك.



تذكير

سيساعدك اللعب على نحو آمن في الحيلولة دون إصابتك حتى يتسنى لك أداء الأمور التي تحبها! إن اعتقدت أنك مصاب بارتجاج، تذكر:

1. توقف عن اللعب.
2. أخبر أحد البالغين.
3. اخضع لفحص طبيب أو اختصاصي تمرّض.
4. الراحة والتعافي.



يتضمن هذا المورد معلومات مقتبسة من:

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