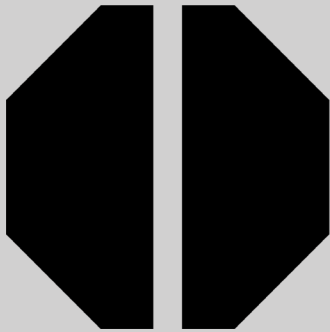


دولت انتاریو

ضربه مغزی راهنمای آگاهی در مورد ضربه مغزی



**ROWAN'S
LAW**

کتابچه الکترونیکی: مخصوص سنین ۱۰ به پایین

Ontario

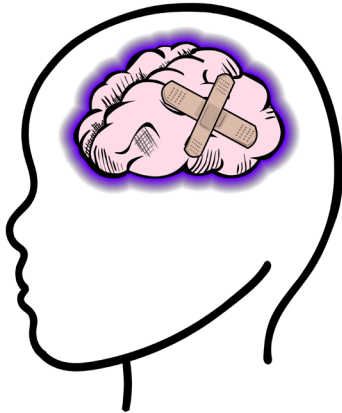


Rowan Stringer

▶ ROWAN'S LAW

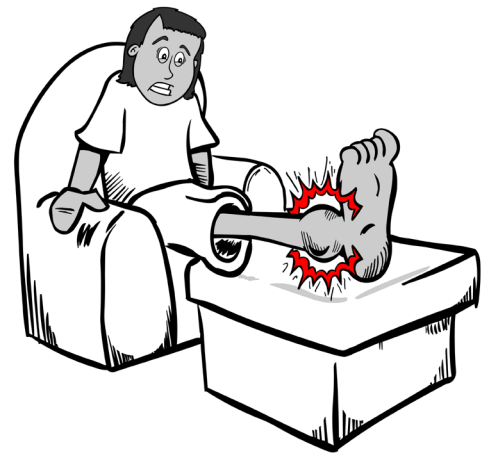
این کتابچه الکترونیکی جزء سری راهنماهای آشنایی با ضربه مغزی *Rowan's Law* است. نام *Rowan's Law* از اسم *Rowan Stringer* گرفته شده که یک بازیکن راگبی دبیرستانی اهل اتاوا بوده است. یک روز که *Rowan* مشغول بازی راگبی با تیمش بوده است دچار ضربه مغزی می‌شود. اکثر افرادی که دچار ضربه مغزی می‌شوند پس از استراحت بهبود پیدا می‌کنند. اما *Rowan* نمی‌دانسته که مغزش آسیب دیده است و برای بهبود نیاز به گذر زمان دارد. والدین و معلمان و مربیان او هم نمی‌دانسته‌اند. به همین خاطر، *Rowan* به بازی راگبی ادامه می‌دهد. او دو بار دیگر نیز آسیب می‌بیند. مغز *Rowan* آن قدر آسیب بدی دیده بود که امکان بهبود او وجود نداشت.

این راهنما نباید جایگزین توصیه‌های پزشکی مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی شما در نظر گرفته شود. لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ضربه مغزی، با پزشک یا پرستار متخصص خود مشورت کنید.

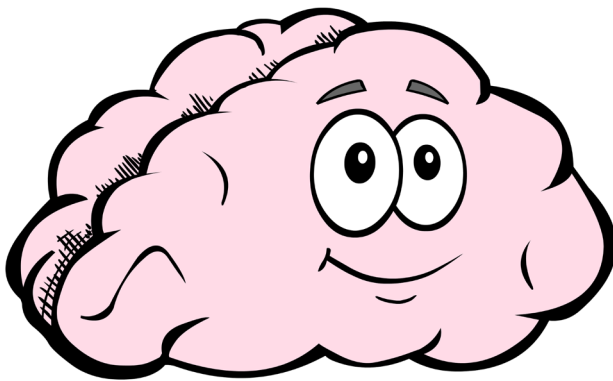


شرکت در فعالیت‌های ورزشی و دیگر فعالیت‌ها همیشه سرگرم‌کننده و ضامن سلامتی است. اما گاهی ممکن است افراد در حین بازی آسیب ببینند. آیا می‌دانستید که مغز نیز ممکن است آسیب ببیند؟

آسیب مغزی با آسیب‌های دیگر تفاوت دارد. اگر قوزک پای شما آسیب ببیند، می‌توانید قرمزی و تورم آن را ببینید. اما اگر مغز شما آسیب ببیند، از بیرون قابل مشاهده نیست زیرا مغز داخل سر قرار گرفته است!

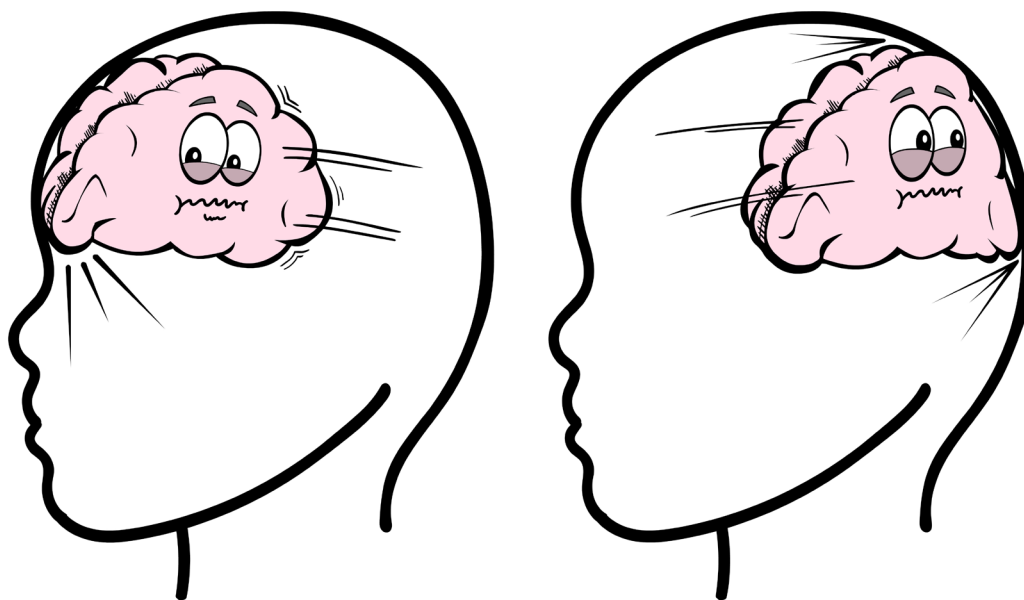


یکی از انواع جراحت مغزی ضربه مغزی نام دارد. برای آشنایی با ضربه مغزی و اقدامات لازم در صورت بروز آن، ادامه این کتابچه را مطالعه کنید. مغز انسان بسیار مهم است و بنابراین باید به سلامتی آن اهمیت بدهیم!



ضربه مغزی چیست؟

ضربه مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که مغز داخل سر جابه‌جا می‌شود. وارد آمدن یک ضربه محکم به سر، گردن یا بدن ممکن است باعث ضربه مغزی شود. به عنوان مثال، اگر توپ به سر شما بخورد یا محکم زمین بخورید، ممکن است دچار ضربه مغزی شوید.



ضربه مغزی یک آسیب جدی است. اکثر افراد خیلی زود بهبود پیدا می‌کنند اما برخی دیگر دچار مشکلات بلندمدتی در زمینه حافظه یا حال عمومی خود می‌شوند.

مراقب مغزتان باشید:

از ضربه مغزی پیشگیری کنید!

برای حفظ سلامتی خود، بیشتر با ضربه مغزی آشنا شوید.

باید این کارها را نیز انجام دهید:

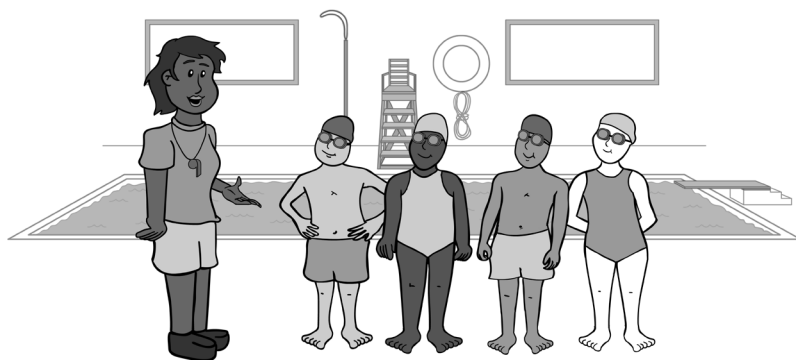


- دقت کنید لباس و وسایل ورزشی‌تان سالم و اندازه باشد و آن را درست بپوشید.

- قوانین ورزش یا فعالیت خود را رعایت کنید. همچنین به حرف مربی یا معلم خود نیز گوش کنید، مثلاً وسایلتان را کنار بگذارید تا پای کسی به آن گیر نکند.

- مجموعه قوانین ورزش تخصصی خود در زمینه ضربه مغزی را مطالعه کنید و در مورد نحوه عمل آن با دیگران صحبت کنید.

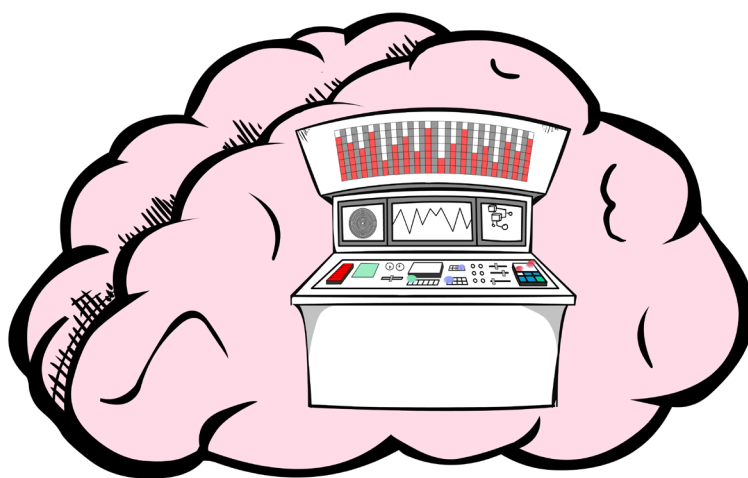
- اگر آسیب دیده‌اید و حال خوبی ندارید، حتماً به والدین، مربی، معلم یا فرد بزرگسال دیگری که قابل اعتماد است بگویید تا به شما کمک کنند.



مراقب مغزتان باشید: نشانه‌ها و علائم ضربه مغزی را بدانید!

► HIT. STOP. SIT.

مغز شما عملکرد فکری، حسی و حرکتی شما را کنترل می‌کند. بنابراین، آسیب مغزی می‌تواند شما را از جهات مختلفی تحت تأثیر قرار دهد. بعضی از نشانه‌ها و علائم رایج ضربه مغزی در جدول زیر آمده است.



احساس شما:

عاطفی:

- سردرد
- سرگیجه
- بالا آوردن یا احساس بالا آوردن
- تاری دید
- ناراحتی یا بدخلقی
- ناراحتی بیش از حد معمول
- عصبی یا مضطرب بودن

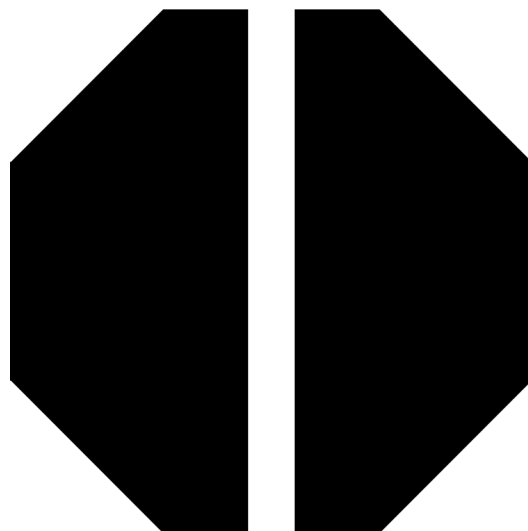
مشکلات ذهنی:

- نورها یا صداها شما را اذیت می‌کنند
- زنگ زدن گوش
- مشکل در تعادل
- خستگی
- حس و حال خوبی نداشتن
- احساس گیجی
- مشکل در تمرکز

- مشکل در به خاطر سپردن مسائلی نظیر اتفاقاتی که پیش از آسیب دیدن شما رخ داده است

مشکلات خواب:

- خوابیدن بیشتر از حد معمول
- خوابیدن کمتر از حد معمول
- مشکل در خواب رفتن

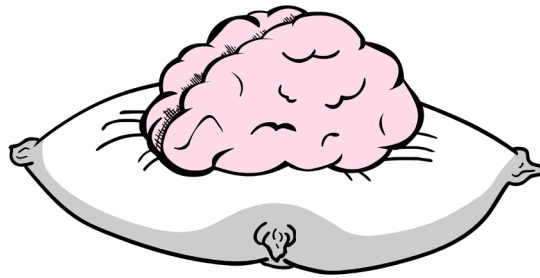


اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از دوستان، هم‌تیمی‌ها یا هم‌کلاسی‌هایتان یک یا چند مورد از این علائم را دارد، به یکی از بزرگسالان مورد اعتماد خود بگویید. اگر فکر می‌کنید دچار ضربه مغزی شده‌اید، نباید تنها بمانید.



مراقب مغزتان باشید:

اقدامات لازم در صورت بروز ضربه مغزی.



اگر یک یا چند مورد از این علائم را داشته باشید، باید این اقدامات را انجام دهید:

1. دست از بازی کردن بردارید.

2. به یک فرد بزرگسال مانند والدین، معلمان یا مربیان بگویید.

3. برای چکاپ نزد پزشک یا پرستار متخصص بروید.

4. استراحت کنید و بهتر شوید.

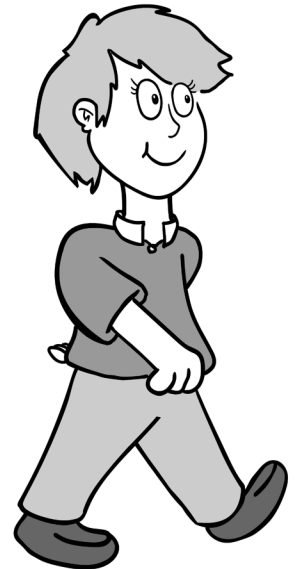


بهبود



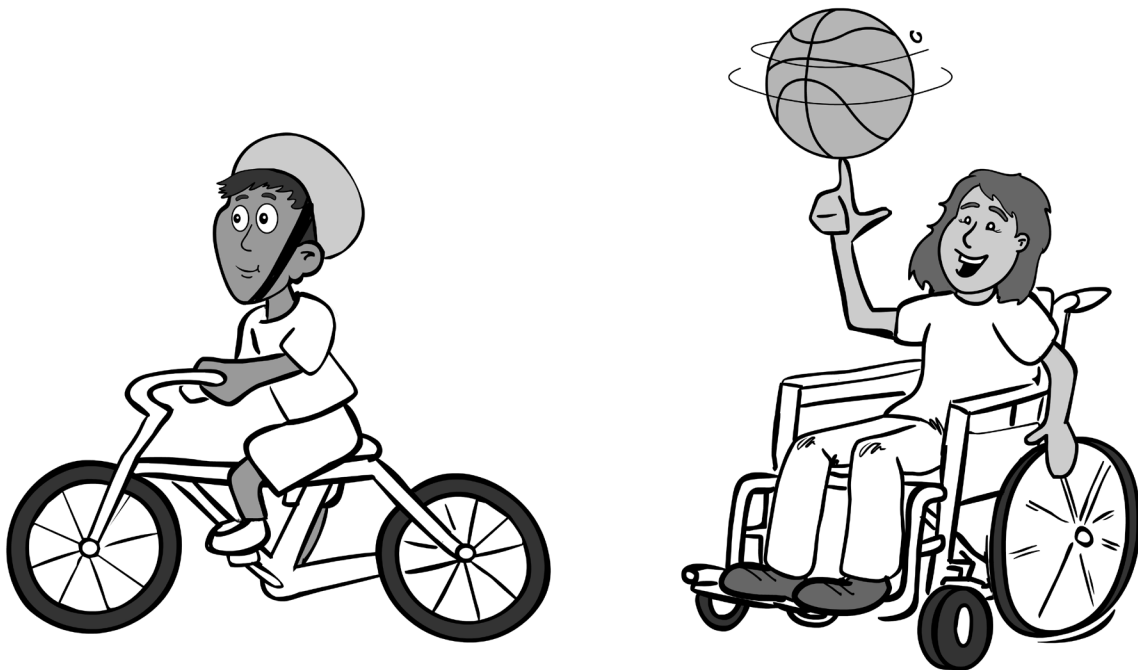
بهتر شدن پس از ضربه مغزی به زمان و صبر نیاز دارد. در ابتدا، شما برخی از کارها را کمتر انجام می دهید، مانند بازی های ویدیویی، تکالیف مدرسه، استفاده از تلفن یا تبلت، ورزش یا شرکت در کلاس تربیت بدنی. همچنین باید استراحت کنید و خواب مناسبی داشته باشید.

در طول روند بهبود مغز، به تدریج می توانید به فعالیت های معمول خود در مدرسه و در بازی ها و ورزش برگردید. یکی از مراحل مهم در بهبود این است که به طور کامل به برنامه روزمره خود در مدرسه برگردید. اول از همه کارهایی ساده ای نظیر مطالعه و پیاده روی کوتاه انجام می دهید.



تا وقتی انجام چنین کارهایی برای شما راحت باشد، والدین، مربیان و معلمان به شما کمک می کنند تا فعالیت های بیشتری مانند دویدن، بازی با دوستان، حضور در مدرسه و تمرین ورزش خود را به برنامه اضافه کنید. داشتن احساسی کمی بدتر هنگام انجام دوباره ی فعالیت ها پس از ضربه مغزی، طبیعی است. به یک بزرگسال بگویید که چه احساسی دارید تا بتواند کمک کند.

آخرین مرحله ،شرکت در بازی ها یا مسابقات خواهد بود. پزشک یا پرستارتان به شما می گوید که چه زمانی برای بازگشت به فعالیت هایتان مناسب است.



یادآور

اگر در حین بازی کردن نکات ایمنی را رعایت کنید، آسیبی نمی‌بینید و می‌توانید به فعالیت‌های دلخواهتان ادامه دهید! اگر فکر می‌کنید ممکن است دچار ضربه مغزی شده باشید، این موارد را به خاطر داشته باشید:

1. دست از بازی کردن بردارید.
2. به یک فرد بزرگسال بگویید.
3. برای چکاپ نزد پزشک یا پرستار متخصص بروید.
4. استراحت کنید و بهتر شوید.



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