ओंटारियो सरकार

मस्तिष्काघात जागरूकता संसाधन

ROWAN'S LAW

ई-पुस्तिका: 10 वर्ष और उससे कम आयु

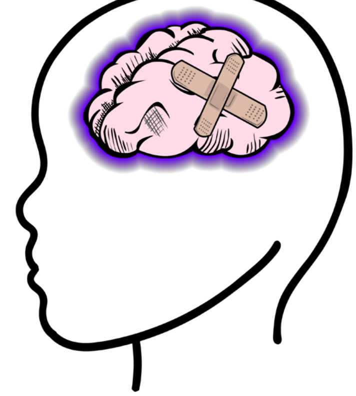
Ontario

Rowan Stringer

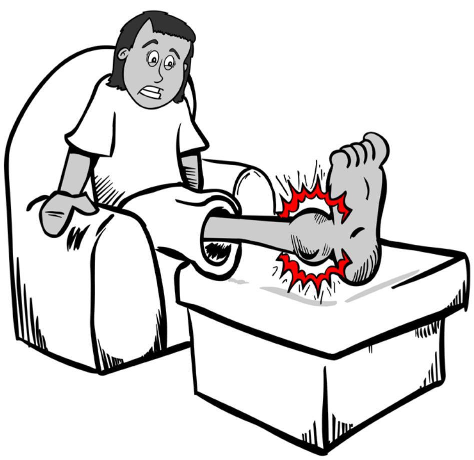
ROWAN'S LAW

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, जो ओटावा की निवासी और एक हाई स्कूल रग्बी खिलाड़ी थी। एक दिन, अपनी टीम के साथ रग्बी *Rowan* के दौरान, रोवान को मस्तिष्काघात लगा। मस्तिष्काघात वाले अधिकतर लोग आराम करने और उपचार के बाद ठीक हो जाते हैं। परंतु *Rowan* नहीं जानती थी कि उसके मस्तिष्क को चोट लगी थी और उसे ठीक करने के लिए समय की आवश्यकता थी। यहाँ तक कि उसके माता-पिता, शिक्षक और कोच भी नहीं जानते थे। इसीलिए, *Rowan* रग्बी खेलती रही। उसे दो बार और चोट लगी। *Rowan* की मस्तिष्क को इतनी बुरी तरह से चोट लगी थी कि वह स्वस्थ नहीं हो सकी।

यह संसाधन आपके स्वास्थ्य की देखभाल के बारे में चिकित्सीय सलाह की जगह लेने के लिए नहीं है। मस्तिष्काघात के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, कृपया किसी फ़िज़िशियन (चिकित्सक) या नर्स प्रैक्टिशनर से बात करें।

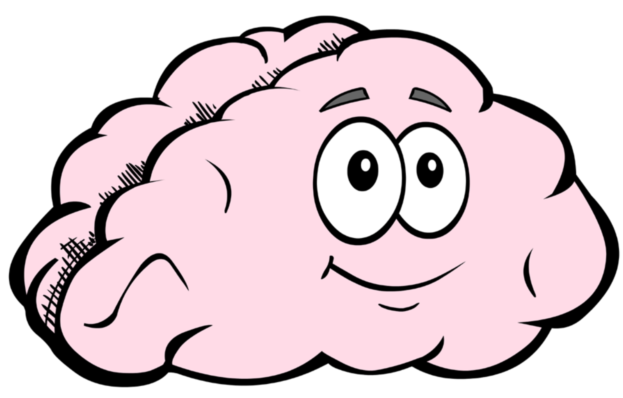


स्पोर्ट (खेलकूद) और अन्य गतिविधियों में भाग लेना आनंददायक और स्वास्थ्यवर्धक होता है। लेकिन कई बार जब आप खेलते हैं, तो आप स्वयं को चोटिल कर सकते हैं। क्या आप जानते थे कि आप अपने मस्तिष्क को भी चोटिल कर सकते हैं?



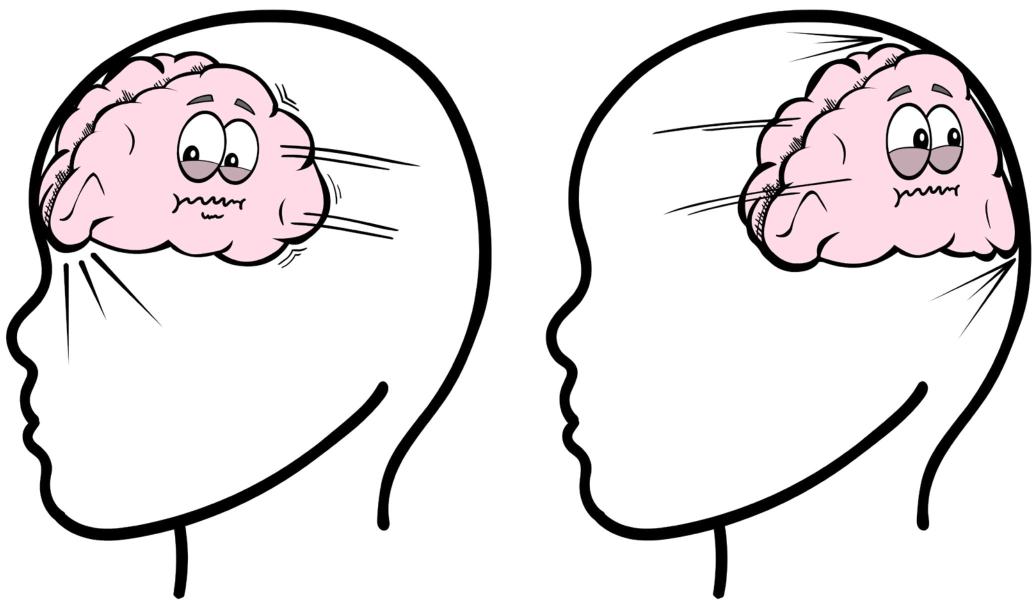
अपने मस्तिष्क को चोटिल करना अन्य चोटों से अलग होता है। यदि आपके टखने में मोच आ जाए, तो आप उसे पूरी तरह लाल और सूजा हुआ देख सकते हैं। लेकिन जब आप अपने मस्तिष्क को चोट पहुँचाते हैं, तब वह बाहर से नहीं दिखती, क्योंकि वह सिर के अंदर होती है!

मस्तिष्क की एक तरह की चोट को मस्तिष्काघात कहा जाता है। मस्तिष्काघात, और यदि आपको लगता है कि शायद आपको कोई मस्तिष्काघात लग चुका है, तो उस स्थिति में क्या करना चाहिए, इस बारे में पढ़ते रहिए। आपका मस्तिष्क बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए आप उसे सुरक्षित रखना चाहते हैं!



कोई **मस्तिष्काघात क्या है?**

मस्तिष्काघात तब लगता है जब आपका मस्तिष्क आपके सिर के अंदर इधर-उधर खिसक जाता है। आपके सिर, गर्दन या शरीर पर कोई जोर की टक्कर/धक्का मस्तिष्काघात का कारण बन सकता है। उदाहरण के लिए, आपको मस्तिष्काघात तब लग सकता है, जब आपके सिर पर बॉल से आघात लगे या आप किसी फ़र्श पर जोर से गिर जाएँ।



मस्तिष्काघात एक गंभीर चोट है। बहुत से लोगों में काफी तेज़ी से सुधार हो जाता है, पर कुछ लोगों में उनकी स्मृति, अथवा वे कैसा अनुभव करते हैं, इस बारे में लंबे समय तक समस्या बनी रहती है।

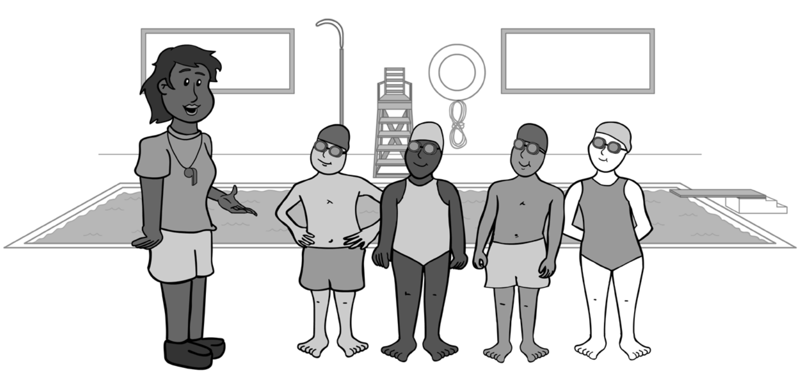
अपने मस्तिष्क को सुरक्षित रखें: मस्तिष्काघात को रोकें!

सुरक्षित बने रहने में मदद के लिए मस्तिष्काघात को जानें।

आपको यह भी करना चाहिए:

- सुनिश्चित करें कि आपका खेलकूद उपकरण अच्छी स्थिति में है, यह फिट होता है और आपने इसे उचित ढंग से पहन रखा है।

- अपने खेलकूद या गतिविधि के नियमों का पालन करें। इसका मतलब यह भी है कि आपका कोच या शिक्षक जब निर्देश दे रहा हो, तो उसे सुनना, जैसे कि उपकरण को दूर रखना ताकि किसी को उससे ठोकर न लग जाए।



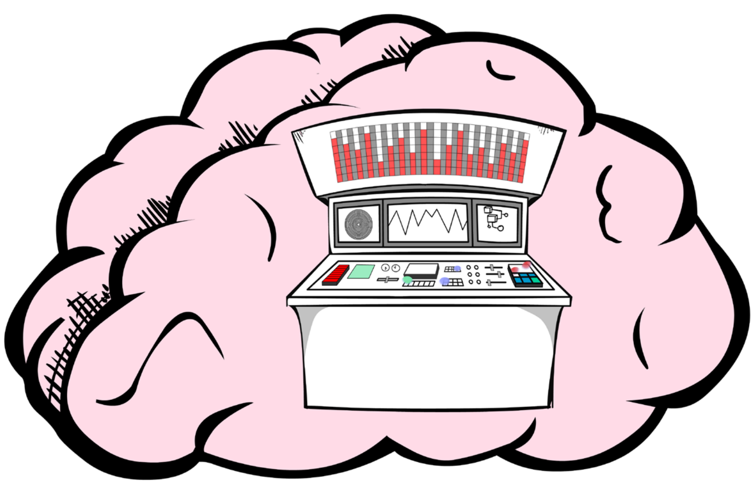
- अपने खेलकूद (स्पोर्ट) के लिए मस्तिष्काघात संबंधी आचार-संहिता का कैसे पालन करें, इस बारे में पढ़ें और बात करें।

- यदि आपको चोट लग जाए और आप स्वयं को अच्छी स्थिति में अनुभव न करें, तो माता/पिता, कोच, शिक्षक अथवा किसी अन्य भरोसेमंद व्यक्ति को इस बारे में बताना सुनिश्चित करें।

अपने मस्तिष्क को सुरक्षित रखें: मस्तिष्काघात के संकेतों और लक्षणों को जानें!

HIT. STOP. SIT.

आप कैसे सोचते, अनुभव करते, और गतिशील होते हैं, इसे आपका मस्तिष्क नियंत्रित करता है। इसलिए, आपके मस्तिष्क को लगी चोट आपको अनेक तरीकों से प्रभावित कर सकती है। नीचे दी हुई तालिका मस्तिष्काघात के कुछ आम संकेतों और लक्षणों को दर्शाती है।



आप कैसा अनुभव कर सकते हैं:

- सिरदर्द
- चक्कर आना
- उलटी करना या ऐसा महसूस करना जैसे कि उलटी आ रही हो
- धुँधली दृष्टि
- प्रकाश या ध्वनि आपको परेशान करते हों
- कानों में झनझनाहट महसूस करना
- संतुलन की समस्या
- थकान
- "ठीक महसूस न करना"

भावनात्मक:

- परेशान या चिड़चिड़ा
- सामान्य स्थिति से अधिक दुखी
- घबराया हुआ या चिंतित

सोचने से संबंधित समस्या:

- चकराया हुआ महसूस करना
- ध्यान केंद्रित करने से संबंधित समस्याएँ
- चीज़ों को याद रखने से संबंधित समस्याएँ, जैसे कि आपको चोट लगे उससे पहले क्या हुआ

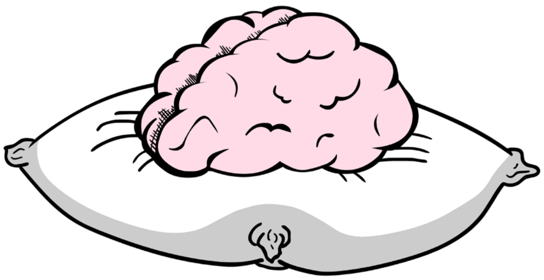
सोने से संबंधित समस्याएँ:

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

यदि आप सोचते हैं कि आपमें, किसी मित्र, टीम के साथी, या कक्षा के साथी में, इनमें से कोई एक या एकाधिक लक्षण हैं, तो किसी ऐसे वयस्क से बात करें, जिस पर आप भरोसा करते हैं। यदि आप सोचते हैं कि आपको मस्तिष्काघात लगा है, तो आपको अकेला नहीं छोड़ा जाना चाहिए।

अपने मस्तिष्क को सुरक्षित रखें:

यदि आप सोचते हैं कि आपको मस्तिष्काघात लगा है, तो क्या करना चाहिए।

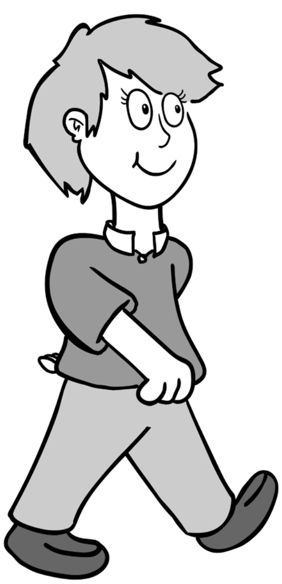


यदि आपमें इनमें से एक या एकाधिक लक्षण हैं, तो आपको चाहिए कि:

1. खेलना बंद कर दें।
2. किसी वयस्क को बताएँ, जैसे कि माता/पिता, शिक्षक या कोच।
3. किसी मेडिकल डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से जाँच करवाएँ।
4. आराम करें और स्वास्थ्य लाभ करें।

सुधार होना

मस्तिष्काघात के बाद बेहतर होने में समय और धैर्य लगता है। सबसे पहले, आप कुछ चीजें कम करेंगे, जैसे कि वीडियो गेम खेलना, स्कूल का काम, फोन या टैबलेट का उपयोग करना, खेल खेलना या शारीरिक शिक्षा कक्षा में भाग लेना। आपको आराम करने और उचित नींद लेने की भी आवश्यकता होगी।



जैसे-जैसे आपका मस्तिष्क स्वस्थ होगा, धीरे-धीरे आप स्कूल, खेल और स्पोर्ट में अपनी सामान्य गतिविधियों में वापस लौट आएँगे। स्कूल में अपनी नियमित कार्यक्रम में पूरी तरह लौटना बेहतर होने की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। पहले, आप पढ़ने और थोड़ी दूरी तक टहलने जैसे साधारण कार्य करेंगे।

जब तक आप इस तरह की चीजें करना ठीक महसूस करते हैं, तब तक आपके माता-पिता, कोच और शिक्षक आपको दौड़ने, दोस्तों के साथ खेलने, स्कूल जाने और अपने खेल का अभ्यास करने जैसी अधिक गतिविधियों को जोड़ने में मदद करेंगे। जब आप एक मस्तिष्काघात के बाद फिर से गतिविधियों की कोशिश करते हैं तो थोड़ा बुरा महसूस करना ठीक है। किसी वयस्क को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं ताकि वे मदद कर सकें।

अंतिम चरण खेलों या प्रतियोगिताओं में भाग लेना होगा। आपका मेडिकल डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर आपको बताएगा कि आपकी गतिविधियों में वापस जाना कब ठीक है।

अनुस्मारक

सुरक्षित खेलना आपको घायल होने से बचाने में मदद करेगा ताकि आप उन चीज़ों को करते रहें जो आपको पसंद हैं! यदि आप सोचते हैं कि हो सकता है कि आपको मस्तिष्काघात लगा हो, तो याद रखें:

1. **खेलना बंद कर दें।**
2. **किसी वयस्क को बताएँ।**
3. **किसी मेडिकल डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से जाँच करवाएँ।**
4. **आराम करें और स्वास्थ्य लाभ करें।**

ROWAN'S LAW · HIT. STOP. SIT.

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