

ورقة معلومات للأولياء الأمور والرياضيين حول ارتجاج المخ

ما هو ارتجاج المخ؟

الأعراض التي قد تحدث للرياضي:

- صداع أو "ضغط" في الرأس
- غثيان أو قيء
- مشاكل التوازن أو دوخة
- رؤية مزدوجة أو ضبابية
- حساسية للضوء
- حساسية للضوضاء
- الشعور بالبطء أو الضبابية أو الضجر
- مشاكل في التركيز أو الذاكرة
- الارتباك
- شعور بعدم الارتياح

أعراض يلاحظها طاقم التدريب:

- إصابة الشخص بحالة ذهول
- عدم التركيز في موقع اللعب أو المهمة المسندة له
- ينسى التعليمات الموجه له
- غير متأكد من اللعبة أو النتيجة أو الخصم
- يتحرك بشكل غير رشيق
- يجيب على الأسئلة ببطء
- يفقد الوعي (حتى لفترة وجيزة)
- تغير في المزاج، والسلوك، والشخصية
- لا يتذكر الأحداث التي حدثت قبل الضربة أو السقوط
- لا يتذكر الأحداث التي حدثت بعد الضربة أو السقوط

ارتجاج المخ هو نوع من إصابات الدماغ التي تغير طريقة عمل الدماغ الطبيعية. يحدث ارتجاج المخ نتيجة ارتطام أو ضربة أو هزة في الرأس أو الجسم، مما يؤدي إلى تحرك الرأس والمخ إلى الأمام والخلف بشكل سريع. إصابة الرأس بضربة أثناء اللعب أو أي عثرة قد تكون خطيرة أيضاً.

ما هي علامات وأعراض ارتجاج المخ؟

يمكن أن تظهر علامات وأعراض ارتجاج المخ بعد الإصابة مباشرة أو قد لا تظهر أو تلاحظ إلا بعد أيام أو أسابيع من الإصابة. إذا تعرض أحد الرياضيين لأحد أعراض ارتجاج المخ أو أكثر من عرض واحد بعد حدوث ضربة أو اهتزاز في الرأس أو الجسم، فيجب إبقاؤه بعيداً عن اللعب يوم الإصابة. يمكن للرياضي العودة للعب بعد حصوله على إذن من أخصائي الرعاية الصحية المتخصص في تقييم ارتجاجات المخ.

هل كنت تعلم؟

- تحدث معظم ارتجاجات المخ دون فقدان الوعي.
- الرياضيون الذين تعرضوا لارتجاج المخ في أي مرحلة من حياتهم أكثر عرضة لارتجاج المخ.
- الأطفال الصغار والمراهقون أكثر عرضة لارتجاج المخ، ويتمثلون للشفاء بشكل أبطئ من كبار السن.

" من الأفضل أن تفوت لعبة
واحدة بدلاً من الموسم كله."

علامات ارتجاج المخ الخطيرة

في حالات نادرة ، قد تتكون جلطة دموية خطيرة في دماغ الشخص المصاب بارتجاج المخ، ويضغط الدماغ على الجمجمة. يجب على اللاعب الرياضي أن يتلقى الرعاية الطبية الفورية إذا ظهرت إحدى العلامات التالية بعد تعرض الجسم أو الرأس لضربة ما:

- أحد التلاميذ أكبر من الآخر
- شعور بالدوار
- صداع شديد
- ضعف أو تنميل أو انخفاض التناسق
- قيء أو غثيان متكرر
- كلام غير واضح
- تشنجات أو نوبات
- لا يمكن التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- يصبح مرتبكاً أو قلقاً أو مضطرباً بشكل متزايد
- سلوك غير عادي
- فقدان الوعي (فقدان الوعي الوجيه ينبغي أن يؤخذ على محمل الجد).

ما الذي يجب القيام به إذا تعرض أحد الرياضيين لارتجاج المخ؟

1. إذا تعرض أحد الرياضيين لارتجاج في المخ، أخرجهم فوراً من الملعب، واطلب المساعدة الطبية. لا تحاول أن تحكم على شدة الإصابة بنفسك. أخرجهم من الملعب يوم الإصابة حتى يقوم أخصائي الرعاية الصحية المتخصص من تقييم الارتجاج، ويمكن إرجاعه إلى الملعب إذا قرر المتخصص عدم إصابته بالارتجاج.

2. الراحة هي المفتاح الرئيسي لمساعدة الرياضي على التعافي من ارتجاج المخ. قد تتسبب التمارين أو الأنشطة التي تتطلب قدراً كبيراً من التركيز، مثل: الدراسة على الكمبيوتر، وألعاب الفيديو، في ظهور أعراض الارتجاج مرة أخرى أو تفاقمها. بعد الارتجاج ممارسة الرياضة والعودة إلى المدرسة هما عملية تدريجية يجب أن تدار بعناية من قبل أخصائي الرعاية الصحية.

3. تذكر: ارتجاج المخ يؤثر على الناس بشكل مختلف. على الرغم من تعافي معظم الرياضيين المصابين بارتجاج المخ بشكل سريع وكامل، إلا أن بعض الأشخاص قد يعانون من أعراض قد تستمر لأيام أو حتى أسابيع. ارتجاج المخ الخطير قد يستمر لعدة شهور أو أكثر.

لماذا يجب على الرياضي الإبلاغ فوراً عن هذه الأعراض؟

إذا تعرض الرياضي لارتجاج المخ، يحتاج دماغه إلى وقت للشفاء. وخلال مرحلة الشفاء، من المرجح أن يتعرض لارتجاج آخر. يمكن الارتجاجات المتكررة تزيد وقت الشفاء. وفي حالات نادرة، يمكن أن تؤدي الارتجاجات المتكررة التي تصيب الرياضيين الصغار إلى تورم الدماغ أو تلف دائم في الدماغ. وقد تكون الارتجاجات قاتلة.

اسم الطالب

توقيع الطالب

التاريخ

اسم ولي الأمر أو الوصي

توقيع ولي الأمر أو الوصي

التاريخ

انضم إلى المحادثة

www.facebook.com/CDCHeadsUp

لمعرفة المزيد اذهب إلى <<

WWW.CDC.GOV/CONCUSSION