



ما هو الارتجاج الدماغى؟

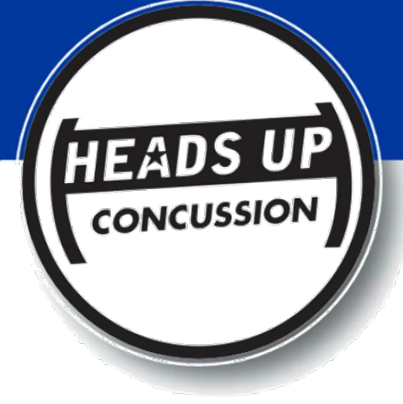
الارتجاج الدماغى هو نوع من إصابات الدماغ الرضية التي قد تؤثر على عمل المخ بشكل طبيعى. وقد يحدث نتيجة لتعرض الرأس أو الجسم للاصطدام أو لضربة أو لهزة عنيفة ينتج هزة عنيفة وسريعة للمخ كالرج. حتى "الرجة الخفيفة" أو ما قد تظن أنها إصابة أو ضربة بسيطة للرأس، قد ينتج عنها آثار خطيرة.

ما هي علامات وأعراض الإصابة بارتجاج دماغى؟

يمكن أن تظهر علامات وأعراض الإصابة بالارتجاج الدماغى بوضوح ومباشرة بعد الحادث أو قد لا تظهر أية أعراض إلا بعد أيام وأسابيع منها. فى حالة شعور أحد الرياضيين بعرض أو أكثر من الارتجاج الدماغى بعد تعرضه لإصابة صادمة أو ضربة على الرأس أو الجسم، لابد أن يتم إيقافه عن اللعب فى يوم الإصابة. ولا يسمح له بالعودة إلى الملعب إلا بتصريح من أحد متخصصى الرعاية الصحية فى مجال تقييم حالات الارتجاج الدماغى.

هل تعلم؟

تحدث معظم حالات الارتجاج الدماغى دون أن يفقد المصاب الوعي. تزداد نسبة إصابة بالارتجاج الدماغى بين الرياضيين المصابين بحالات ارتجاج دماغى فى السابق. تزداد نسبة الإصابة بالارتجاج الدماغى فى الأطفال والمراهقين، حيث يحتاجون لفترة تعافى أطول.



الأعراض التي ذكرها أحد الرياضيين:

- الشعور بصداع أو "ضغط" فى الرأس.
- القيء أو الغثيان
- عدم القدرة على حفظ التوازن أو الدوار
- الرؤية المزدوجة أو الضبابية
- حساسية تجاه الضوء
- الشعور بالضعف أو التشوش أو الضبابية أو الترنح
- صعوبة فى التركيز أو مشكلة فى الذاكرة
- الارتباك والتشوش
- الشعور بتغير "غير طبيعى" أو بالإرهاك

الأعراض التي تمت ملاحظاتها من قبل طاقم التدريب:

- يبدو مصاباً بالدوار أو الدهول
- يبدو مشوشاً غير قادر على استيعاب مهمة أو وضعية ما
- ينسى التعليمات
- غير متأكد من اللعبة أو عدد النقاط أو خصمه
- مترنح الحركة
- يجيب ببطء على الأسئلة
- يفقد الوعي (ولو للحظات معدودة)
- تظهر عليه تغييرات مزاجية أو سلوكية أو شخصية
- غير قادر على استرجاع الأحداث قبل الإصابة أو السقوط
- غير قادر على استرجاع الأحداث بعد الإصابة أو السقوط

"اخسر مباراة واحدة ولا تخسر موسماً بالكامل"

أعراض وعلامات الارتجاج الدماغى الخطرة

فى حالات نادرة، قد ينتج عن الارتجاج جلطة دموية خطيرة فى مخ المصاب تحدث ضغطاً عليه. لذا، لابد من عرض المصاب على الرعاية الطبية فور تعرضه لأي اصطدام أو ضربة أو رجة عنيفة فى الرأس أو الجسم، فى حالة ظهور أي من الأعراض التالية:

- اتساع إحدى حدقتى العين بشكل واضح عن العين الأخرى.
- النعاس أو عدم القدرة على الاستيقاظ.
- الشعور بصداق متزايد الحدة
- الشعور بالوهن أو الخدر أو تراجع القدرة على التنسيق الحركى
- الغثيان أو القيء المتكرر
- التلعثم
- نوبات الصرع أو التشنجات
- عدم القدرة على التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- تزايد حدة التشوش أو الاضطراب أو الانفعال
- ظهور سلوك غير طبيعى
- فقدان الوعي (حتى ولو للحظات معدودة يعتبر علامة خطر)

ما الذى يتوجب عليك فعله إذا شعرت أن لاعب لديك أصيب بارتجاج دماغى؟

١. فى حال أن ساورت شكوك حيال إصابة أحد اللاعبين لديك بارتجاج دماغى، على الفور قم بإخراجه من الملعب واستدعى الرعاية الطبية فى أسرع وقت. لا تحاول أن تخمن درجة إصابته بنفسك. لا تسمح له بالنزول إلى الملعب فى يوم الإصابة حتى تحصل على تصريح من أحد المختصين بالرعاية الصحية فى مجال تقييم الارتجاج الدماغى.

٢. الراحة هى أهم خطوات العلاج والتعافى لأي لاعب. التدريب أو الاشتراك فى أي نوع من الأنشطة التى تتطلب مجهوداً فى التركيز مثل المذاكرة والعمل على الحاسوب ولعب الألعاب الإلكترونية قد يتسبب فى إعادة ظهور أعراض الارتجاج الدماغى مرة أخرى أو حتى زيادة حدتها. بعد الإصابة، العودة إلى ممارسة الرياضة المدرسية لابد وأن يتم من خلال عملية تدريجية يقوم بتنظيمها ومراقبتها أحد مختصي الرعاية الصحية.

٣. تذكر: تختلف درجات الإصابة بالارتجاج الدماغى وآثاره من شخص لآخر. معظم اللاعبين يتعافون بشكل كامل فى وقت وجيز، إلا أن البعض قد تستمر أعراضهم لعدة أيام أو حتى أسابيع. وفى حالات الإصابة شديدة الخطورة قد تستمر الأعراض لعدة شهور أو أكثر.

لماذا يتوجب على اللاعبين الإبلاغ عن الأعراض التى يشعرون بها؟

فى حالة إصابة أحد اللاعبين بارتجاج دماغى، يحتاج المخ إلى وقت للتعافى. وتزداد احتمالية تكرار الإصابة بارتجاج دماغى أثناء التعافى منها. كما أن تكرار الإصابة يطيل من فترة التعافى منها. وفى الحالات النادرة، قد ينتج عن الارتجاجات الدماغية المتكررة فى اللاعبين الشباب تورم المخ أو إصابته بتلف دائم. وقد تتسبب بالوفاة.

اسم الطالب- اللاعب

توقيع الطالب - اللاعب

التاريخ

اسم ولي الأمر أو الوصى الشرعى

توقيع ولي الأمر أو الوصى الشرعى

التاريخ

>> WWW.CDC.GOV/CONCUSSION

Content Source: CDC's Heads Up Program. Created through a grant to the CDC Foundation from the National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment (NOCSAE).