

# ارتجاج المخ

## ما تحتاج إلى معرفته

### ما هو ارتجاج المخ؟

ارتجاج المخ هو إصابة خفيفة في الدماغ يمكن أن تحدث عند تعرض الرأس لهزة أو صدمة شديدة. إذا كنت تشك في إصابتك بارتجاج في المخ، فمن المهم استشارة الطبيب / الطبيب العام. لا تحتاج إلى التعرض لفقدان الوعي حتى تصاب بارتجاج في المخ.

قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تشعر بالتحسن لأن الدماغ قد يتأثر. يجب أن تبدأ في الشعور بالتحسن في غضون بضعة أيام، ويشعر معظم الأشخاص بالتحسن في غضون 4 أسابيع.

### الأعراض والشفاء

هناك بعض الأعراض المستمرة الشائعة عند الإصابة بارتجاج المخ. ضع في اعتبارك أن التعافي يمكن أن يكون متقلبًا، وقد لا تظهر بعض الأعراض على الفور. قد تعيش أيام جيدة وأيام سيئة. استشر الطبيب إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض لأكثر من أسبوع أو أسبوعين.

الأشياء التي قد تلاحظها	ما يمكنك فعله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة في التركيز</li> <li>• الشعور بالتبدل أو الضبابية</li> <li>• صعوبة في تذكر الأشياء</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ وقت إضافي للقيام بالأشياء.</li> <li>• استخدم مفكرة أو سبورة بيضاء أو تطبيق هاتف لتذكيرك بالأشياء المهمة.</li> <li>• افعل شيئًا واحدًا في كل مرة.</li> <li>• خذ فترات راحة أطول أثناء الأنشطة وبينها.</li> <li>• استشر الطبيب إذا كنت لا تزال تعاني من الأعراض لأكثر من أسبوع أو أسبوعين.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الصداع</li> <li>• آلام الرقبة</li> <li>• الشعور بالدوار</li> <li>• الشعور بالتوعك</li> <li>• الحساسية للضوء أو الضوضاء</li> <li>• مشكلة في التوازن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عُد إلى الأنشطة المعتادة تدريجيًا.</li> <li>• طالما أن ذلك لا يجعل الأعراض أسوأ بكثير، يمكنك البدء في ممارسة أنشطة بدنية سهلة مثل المشي أو ركوب الدراجة الثابتة.</li> <li>• تستجيب معظم آلام الصداع للباراسيتامول. تجنب مضادات الالتهاب غير الستيرويدية والأسبرين إذا كنت تتناول مميعات الدم.</li> <li>• قد يكون المعالج الطبيعي قادرًا على المساعدة في حل المشاكل الجسدية مثل آلام الرقبة والدوار.</li> <li>• قم بزيارة الطبيب في وقت مبكر إذا استمرت الأعراض لديك لأكثر من أسبوع أو أسبوعين.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بالتعب الشديد</li> <li>• الحاجة إلى المزيد من النوم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خذ الأمور ببساطة إذا كنت بحاجة لذلك.</li> <li>• قم بتوزيع مهامك على مدار اليوم والليل والأسبوع.</li> <li>• من المهم زيادة النشاط الذي تقوم به تدريجيًا ولكن مع أخذ فترات راحة طويلة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بمزيد من الإحباط أو الانزعاج</li> <li>• الشعور بمزيد من العاطفة أو الحزن</li> <li>• الشعور بالقلق أو التوتر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مارس الأنشطة التي تستمتع بها والتي تساعدك على الشعور بالاسترخاء.</li> <li>• مارس تمارين خفيفة وثابتة مثل المشي.</li> <li>• تجنب الأنشطة التي قد تعرضك لخطر الاصطدام بالرأس، مثل الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي.</li> <li>• تحدث مع العائلة والأصدقاء المقربين حول ما تشعر به.</li> <li>• اطلب المساعدة من الطبيب أو متخصص العلاج النفسي.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• النوم أكثر أو أقل من المعتاد</li> <li>• صعوبة في النوم أو البقاء نائمًا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• حاول الاستيقاظ والذهاب إلى النوم في نفس الوقت يوميًا.</li> <li>• اجعل غرفة النوم مخصصة للنوم فقط، وضع الهواتف والأجهزة اللوحية في غرفة أخرى.</li> <li>• حافظ على هدوء وبرودة البيئة حولك.</li> <li>• تجنب الكحول والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.</li> </ul>

قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض مستمرة. تُسمى هذه الأعراض بأعراض ما بعد الارتجاج المستمرة.

## العلاج

إذا قام مسعف أو طبيب بمساعدتك في وقت الإصابة، فسوف يقوم بفحص وظائف الدماغ والجسم.

بعد الإصابة بالارتجاج، ربما قيل لك:

- لا تُقُد السيارة لمدة 24 ساعة الأولى، ثم عد إلى القيادة تدريجيًا إذا اختفت الأعراض.
- لا تمارس الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي حتى يتم الموافقة عليها من قبل اختصاصي الرعاية الصحية
- ابدأ في العودة ببطء إلى المدرسة / العمل؛ قد تحتاج إلى فترة من الوقت بعيدًا عن العمل أو تعديل وظيفتك أثناء التعافي
- تناول دواء الصداع والألم والغيثان إذا كنت بحاجة لذلك
- حدد وقت الشاشة، وخاصة في أول 48 ساعة بعد الإصابة، حيث إن قضاء الكثير من الوقت في النظر إلى الشاشة (مثل الهاتف أو الجهاز اللوحي أو الحاسوب) يمكن أن يُتعب العقل وقد يبطئ التعافي
- تجنب الكحول والمخدرات الترفيهية لمدة 48 ساعة على الأقل.

## الخطوات التالية

### قم بزيارة الطبيب العام

أسبوع إلى أسبوعين بعد الإصابة

سيقوم الطبيب العام بفحص حالتك الصحية وتزويدك بالمعلومات حول كيفية العودة إلى الأنشطة الطبيعية. يبدأ العديد من الأشخاص بالشعور بالتحسن خلال الأسبوعين الأولين. من الطبيعي أن تزداد الأعراض سوءًا عند ممارسة المزيد من الأنشطة.

بعد 4 أسابيع من الإصابة (إذا كنت ما زلت لا تشعر بتحسن)

قد تظهر الأعراض على بعض الأشخاص بعد 4 أسابيع وقد يحتاجون إلى الدعم. من المهم التحدث مع الطبيب العام للحصول على المزيد من المساعدة. إذا لم تتحسن الأعراض بمرور الوقت أو منعتك من القيام بالأنشطة المعتادة، اسأل الطبيب العام عما إذا كانت خدمات ارتجاج المخ متاحة في منطقتك.

إذا حدث ارتجاج المخ لديك نتيجة السقوط، فتحدث إلى الطبيب حول طرق تقليل خطر السقوط مرة أخرى. إذا تعرضت لارتجاج في المخ أثناء ممارسة الرياضة، فقد تكون هناك قواعد خاصة للعودة إلى اللعب. قد تحتاج إلى الحصول على موافقة من طبيب، مثل الطبيب العام، قبل اللعب مرة أخرى. لمزيد من المعلومات حول العودة إلى الرياضة، يرجى الرجوع إلى نشرات حقائق العودة إلى الرياضة الموجودة على المواقع الإلكترونية أدناه.

إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض، توجه إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000):

الإغماء وفقدان الوعي و/أو عدم القدرة على الاستيقاظ



التصرف بغرابة وقول أشياء لا معنى لها



الصداع الشديد



القيء المتكرر



عدم القدرة على تذكر أجزاء كبيرة من الوقت بما في ذلك عدم التعرف على الأشخاص أو الأماكن



النبات



عدم القدرة على تحريك الذراعين أو الساقين



عدم وضوح الرؤية أو ازدواجية الرؤية



**إخلاء المسؤولية:** ينبغي تشخيص ارتجاج المخ من قبل طبيب أو متخصص صحي آخر. هذه المعلومات الصحية هي لأغراض التعليم العام فقط. استشر الطبيب أو أي متخصص آخر في الرعاية الصحية دائمًا للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لك. توفر HEALTH 13 (84 25 43 13) معلومات صحية وخدمات الإحالة والفرز عن بعد للعام في جميع أنحاء كوينزلاند ومتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. في حالة الطوارئ الطبية، اذهب إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى أو اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000).

## المزيد من المعلومات



Anzconcuisionguidelines.com



Kidsconcuision.com.au



Connectivity.org.au



إذا كنت طبيبًا عامًا، توجه إلى HealthPathways للحصول على مزيد من المعلومات.