

ခိပ်ဘိတ်ဒိသးပုၤနီၣ်သးတစီၢ် (Concussion)

နကဘိတ်သ့ၣ်ညါဟ်မနုၤလဲၣ်

Concussion စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၤမနုၤလဲၣ်

Concussion န့ၣ် အမ့ၢ်ခိပ်ဘိတ်ဒိသးတစီၢ် ဖဲန့ၣ်ဟ့ၣ်ဝးဒိပ်ဒိပ်မ့ၢ်မ့ၢ်(မ့) ခိပ်ဘိတ်ဒိဘိတ်ထံးအခါန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်သးဒုဒီလၢနဒီးန့ၣ် Concussion န့ၣ်, အရ့ဒိပ်လၢ နကထိပ်လီၤတဲသကိးတၢ်ဒီးနကသိပ်သရၣ်/GP အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ် Concussion န့ၣ် တမ့ၢ်လၢနကတူၢ်ဘိတ် တၢ်သးပုၤနီၣ်သးကိးဘျီဘိတ်

ဘိတ်သ့ၣ်သ့ၣ် နခိပ်ဘိတ်ဒိသးအမိ နကကိညါထီၣ်အဂီၢ် တၢ်ဆါကတီၢ် ကယိတ်တစဲးန့ၣ်လီၤ. စ့ၢ်နီၣ်အတီၢ်ပူၤ နကကိညါထီၣ်ဝဲဒီး အါတက့ၢ်ပုၤကိညါထီၣ်ဝဲလၢ ၄ န့ၣ်အတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ဆါဘျါက့ၤတၢ်

နမ့ၢ်ဒီးန့ၣ်တၢ် concussion အခါ တၢ်ဆါပနီၣ် အဟဲအိပ်ထီၣ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ် အမ့ၢ်တၢ်ညါန့ၣ်လီၤ. တၢ်နီၣ်ဟ်လၢ တၢ်ဆါဘျါက့ၤတၢ်န့ၣ် ကအိပ်ဝဲထီၣ်ထီၣ်လီၤလီၤ. ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တနီၣ်န့ၣ် အတဖျါထီၣ်တဘျီယီဘိတ်. နကအိပ်ဒီးမ့ၢ်နီၣ်လၢနတူၢ်ဘိတ်မ့ၢ်ဒီး နတူၢ်ဘိတ်တမ့ၢ်တဖၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိပ်ဒီး အါန့ၣ် ၁ န့ၣ် (မ့) ၂ န့ၣ်န့ၣ် ထီၣ်လီၤတဲသကိးတၢ် ဒီးနကသိပ်သရၣ်တက့ၢ်.

တၢ်လၢနကဟ်သ့ၣ်ဟ်သးန့ၢ်တဖၣ်	နမ့ၢ်မနုၤကသ့ၣ်လဲၣ်
တၢ်ဆိကမိပ် <ul style="list-style-type: none"> အိပ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢတၢ်သးစၢ်ဆါ တူၢ်ဘိတ်လၢ တဖျါတရူၤ (မ့) ကဒုကယိတ် အိပ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢ ကနီၣ်ဘိတ်တၢ်အဂီၢ် 	<ul style="list-style-type: none"> ဟံးန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဆါကတီၢ်လၢ ကမံးမၤတၢ်အဂီၢ်. စူးကါကိးနီၣ်လဲၣ်ကွဲးနီၣ်, သ့ၣ်ဘိတ်ဝါ(whiteboard), မ့တမ့ၢ် လီၤတဲစံ app လၢကမ့ၢ်နီၣ်ထီၣ်န့ၢ်လၢ တၢ်ဂ့ၢ်အရ့ဒိပ်တဖၣ်အဂီၢ်. မၤတၢ်တဘျီအခါ မံးမၤတၢ်ထဲတမံးဇီၤတက့ၢ် ဟံးန့ၢ်တၢ်အိပ်ဘိတ်အဘျီအါအါလၢ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်အပူၤဒီး အဘၢ်စၢၤန့ၣ်တက့ၢ် တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိပ်ဒီး အါန့ၣ် ၁ န့ၣ် (မ့) ၂ န့ၣ်န့ၣ် ထီၣ်လီၤတဲသကိးတၢ် ဒီးနကသိပ်သရၣ်တက့ၢ်.
နီၣ်ခိက့ၢ်ဂီၢ် <ul style="list-style-type: none"> ခိပ်ဆါ ကိတ်ဘိတ်ဆါ တူၢ်ဘိတ်လၢခိပ်မူၤတယူၤ တူၢ်ဘိတ်လၢအိပ်တဆူၣ် တူၢ်ဝဲတၢ်ကိတၢ်(မ့) တၢ်သိပ်တၢ်သဲတန့ၢ်အါအါ အိပ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲလၢ ကကၤမၤဟ်နီၣ်ကစၢ်မိပ်ပုၤအဂီၢ် 	<ul style="list-style-type: none"> မၤက့ၤန့ၣ်တၢ်မံးတၢ်မၤ ဒ်အညီၣ်အသး ကယိတ်တက့ၢ်. တၢ်မ့ၢ်တမၤန့ၣ်ထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ဘိတ်န့ၣ် နစးထီၣ်မၤသ့ နီၣ်ခိတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤအညီၣ်တဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟးလီၤကွဲး(မ့) ဒီးလျာ်ယီၤ လၢတၢ်ဆါလီၤဂၢ်ဟ်အီၤ (stationary bike)တက့ၢ်. ကသိပ် paracetamol န့ၣ်အါတက့ၢ်အမၤဘျါ ခိပ်ဆါနီၣ်ဆါသ့ဝဲလီၤ. နမ့ၢ်အိတ်သံၣ်မၤကဆဲးသ့ၣ်န့ၣ် ဟးဆဲး NSAIDs ဒီး ကသိပ်မၤဘျါ တၢ်ဆါအုၣ်ထုး(aspirin)တဖၣ်တက့ၢ်. သရၣ်ဟ့ၣ်ဂဲၤယါဘျါတၢ်(physiotherapist)န့ၣ် အမၤစၢၤကသ့ၣ်လဲၣ် နီၣ်ခိတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကိတ်ဘိတ်ဆါဒီး ခိပ်မူၤန့ၢ်မူၤတဖၣ်လီၤ. တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်အိပ်ဒီး အါန့ၣ် ၁ န့ၣ် (မ့) ၂ န့ၣ်န့ၣ် ထီၣ်လီၤတဲသကိးတၢ် ဒီးနကသိပ်သရၣ်ဆိဆိချ့တက့ၢ်.
တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျးသးလီၤတၢ် <ul style="list-style-type: none"> တူၢ်ဘိတ်လၢ အလီၤဘျးဒိပ်တလၢ လိပ်ဘိတ်တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤအါအါ 	<ul style="list-style-type: none"> နမ့ၢ်လိပ်ဘိတ်တၢ်ဆါကတီၢ်န့ၣ် မၤတၢ်ကယိတ်တက့ၢ်. နီၣ်ဖးန့ၣ်တၢ်မၤတဖၣ်လၢ မ့ၢ်ဆါ, မ့ၢ်န့ၢ်ဒီး တန့ၣ်စ့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်မၤအါထီၣ်န့ၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်ကယိတ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်အရ့ဒိပ် ဘိတ်ဆိတ် ဟံးန့ၢ်တၢ်အိပ်ဘိတ်ကတီၢ် အဘျီအါအါတက့ၢ်.
သးအတၢ်တူၢ်ဘိတ်တဖၣ် <ul style="list-style-type: none"> တူၢ်ဘိတ်လၢ သးတံာ်တံာ်(မ့) သးအန့ၣ်တၢ်အါထီၣ် တူၢ်ဘိတ်လၢ သးအတၢ်တူၢ်ဘိတ်(မ့) တၢ်သးအန့ၣ်ညီထီၣ် တူၢ်ဘိတ် တၢ်ဘိတ်ယိပ်တၢ်(မ့) တၢ်သ့ၣ်ကိတ်သးဂီၢ် 	<ul style="list-style-type: none"> မၤတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢ နမၤအီၤမ့ၢ်ဒီး အကမၤမ့ၢ်မၤန့ၣ်စၢၤန့ၣ်သး အဂီၢ်တက့ၢ်. မံးမၤနီၣ်ခိတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤလၢ အဖဲ, အဂၢၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဟးလီၤကွဲးလၢခိပ်. ဟးဆဲးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢ အိပ်ဒီးတၢ်ဘိတ်ယိပ်လၢ ကမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်, အဒိ - တၢ်လီၤကွဲးလၢဘၣ်ဒိဘိတ်ထံးသ့ၣ်တဖၣ် တဲဖျါန့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘိတ်ဆူၣ် ဟံးန့ၢ်ဖိဖိဒီး တံၤသကိးတဖၣ်တက့ၢ်. နမ့ၢ်လိပ်ဘိတ်တၢ်မၤစၢၤန့ၣ် ဆဲးကျိးနကသိပ်သရၣ်(မ့) သရၣ်သ့ၣ်သးဂ့ၢ်ဝိပိညါ(psychologist) တက့ၢ်.
တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤ <ul style="list-style-type: none"> တၢ်မဲတၢ်ဂဲၤအါန့ၢ်(မ့)စ့ၢ်န့ၢ်ဒီး ညီန့ၢ်အသး အိပ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိလၢကမံးအဂီၢ်(မ့) မဲန့ၢ်တလီၤ(မဲတန့ၢ်ဂ့ၢ်လၢ). 	<ul style="list-style-type: none"> ကိးမ့ၢ်နီၣ် ဂုၢ်ကျဲးစၢၤပၢၢ်ထီၣ်ဒီး မဲၤဂဲၤ ဘိတ်ဆါဘိတ်ကတီၢ်. ဟ်န့ၢ်လီၤမဲဒၤလၢထဲဒ်ကမံးအဂီၢ်ဒီး ဟ်လီၤဆိန့ၢ်လီၤတဲစီၢ် tablet လၢဟံးဒၤအဂၢၢ်အပူၤတက့ၢ်. ဟ်န့ၢ်ခိပ်န့ၢ်လၢ ကအိပ်ဘိတ်အိပ်ဘိတ်ဒီး ကမ့ၢ်ကခုၣ်အဂီၢ် ဟးဆဲးသးဒီးတၢ်ခုၣ်ထဲလၢအဟံးဝဲကံၣ်ဖိပ်(caffeine).

ပုၤတနီၣ်နီၣ်အကအိပ်ဝဲဒ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်ကွၢ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အိတ်ကိးအါလၢ persisting post-concussion symptoms (concussion ဝဲအလီၤခိတ်ဆါပနီၣ်အိပ်ဘိတ်) န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကူ စါယါဘျါ

(paramedic)ပုၤကွၢ်ပုၤဆါ (မ့) ကသံၣ်သရၣ်မ့ၢ်မၤစၢၤတၢ်န့ၤလၢ နဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးအခါန့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ကမၤကွၢ်ဝဲ နခိၣ်န့ၣ်ဒီး မိၢ်ပုၤ အဖံးမၤသကိးတၢ်ဒိလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

concussion အိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်ဝဲၤန့ၣ်, တၢ်ကနီၣ်လိၤန့ၣ်လၢ -

- ၂၄ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပုၤတဘၣ်နီၣ်သိလ့ၣ်ဘၣ်. ဝဲဒီးနတၢ်ဆါပနီၣ် မ့ၢ်လီၤမ့ၢ်န့ၣ် နနီၣ်ကဒါက့ၤသိလ့ၣ် ကသ့ဝဲကယီၤလီၤ.
- နဆူၣ်ချကသံၣ်သရၣ်စံၣ်နီၤမ့ၢ်တဟ့ၢ်တၢ်ပျဲဒီးဘၣ်န့ၣ် တဘၣ်လိာ်ကွဲ တၢ်လိာ်ကွဲ လၢဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့ၣ်တဖၣ်တဂ့ၤ
- စးထီၣ်ကယီၤလၢ ကက့ၤထီၣ်က့ၤ ကွဲ/တၢ်မၤအပူၤ- ဒ်နကိၣ်ညါထီၣ်အသိး နကလိာ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်အိၣ်ဘၣ်ကတီၢ်(မ့) တၢ်ဆိတလဲနမ့ၢ်ဒါန့ၣ်လီၤ
- တၢ်ခိၣ်ဆါ, တၢ်အဆါ(အုၣ်ထုးအုၣ်စိာ်)ဒီး တၢ်ခိၣ်မူၤသးကလဲၤအဂီၢ် နအိကသံၣ်သ့ဝဲလီၤ
- ခိဖျါတၢ်ကွၢ်ကွဲၤဟူဖျါ (အဒိ- လိတဲစိ, tablet မ့တမ့ၢ် ခိၣ်ဖျါထာၣ်) မ့ၢ်အါတလၢန့ၣ် အမၤလီၤဘၣ်ဒီးနခိၣ်န့ၣ်သ့ဝဲဒီး အကမၤကဘၣ် နတၢ်ကိၣ်ညါထီၣ်က့ၤအဂီၢ်အယီၤ, လီၤဆိဒ်တၢ်နဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဝဲ ၄၈ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပုၤ ဟံပနီၣ်တၢ်ကွၢ်ကွဲၤဟူဖျါအဆါကတီၢ်(screen time) တက့ၢ်.
- ဟးဆူးသးဒီး ကသံၣ်မူၤဘၣ်(ကသံၣ်မၤဖဲးသး)လၢ အစ့ၤကတၢ် ၄၈ န့ၣ်ရံၣ်အတီၢ်ပုၤတက့ၢ်.

တၢ်ပတီၢ်ဆူ ညါတဖၣ်

ထံၣ်လိာ်သးဒီးနကသံၣ်သရၣ်ယါဘျါတၢ်ဆါထီၣ်ရီၤ (GP) တက့ၢ်.









နဘၣ်ဒိဝဲၤအလိာ်ခဲ ၁ - ၂ န့ၣ်အတီၢ်ပုၤ

န GP ကမၤကွၢ်ဝဲ နတၢ်ဆါက့ၤထီၣ်က့ၤအဂီၢ်ဒီး ဆိၣ်ထဲၣ်န့ၤလၢ နကဒီးန့ၢ်က့ၤနတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ အညီၣ်တဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဂၤကိၣ်ညါထီၣ်က့ၤလၢ စ့ၤန့ၣ်အတီၢ်ပုၤန့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤမ့ၢ်အါအခါ တၢ်ဆါပနီၣ်မ့ၢ်နးထီၣ်န့ၣ် အမ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်န့ၣ်လီၤ.

နဘၣ်ဒိဝဲၤ ၄ န့ၣ်အလိာ်ခဲ (နမ့ၢ်တကိၣ်ညါလီၤဒီးဘၣ်န့ၣ်)

ပုၤတနီၤအကအိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်လၢ ၄ န့ၣ်အလိာ်ခဲဒီး လိာ်ဘၣ်ဝဲ တၢ်မၤစၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤအရၢဒိၣ်လၢနကတဲသကိးတၢ်ဒီးန GP ဘၣ်ယးတၢ်ဒီးန့ၢ် တၢ်မၤစၢၤအါအါအဂီၢ်လီၤ. နတၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တဂ့ၤထီၣ်(မ့) အမၤတံာ်တံာ်ဝဲလၢနကဖံးမၤ တၢ်မၤတဖၣ်အဂီၢ်န့ၣ် သံကွၢ်န GP လၢ တၢ်မၤစၢၤဘၣ်ယး concussion အအိၣ်လၢ နလိာ်ကဝဲပုၤစါအဂီၢ်တက့ၢ်. န concussion မ့ၢ်ကဲထီၣ်လၢတၢ်လီၤတံာ်အယီၤန့ၣ် တဲသကိးတၢ်ဒီးကသံၣ်သရၣ် ဘၣ်ယးကျါကျဲတဖၣ်လၢကမၤစၢၤလီၤ တၢ်ဘၣ်ယိာ်လၢ ကလီၤတံာ် အသိတဘျီအဂီၢ်တက့ၢ်. နခိၣ်မ့ၢ်ဘၣ်ဒိလၢနလိာ်ကွဲအခါန့ၣ် တၢ်ဘျါလီၤဆိကအိၣ်ဝဲလၢ နကက့ၤန့ၣ်လီၤဂဲၤကဒါက့ၤအဂီၢ်လီၤ. တချးလၢနက့ၤဂဲၤလိာ်ကွဲဒီးဘၣ်န့ၣ် ကလိာ်ဘၣ်ဝဲတၢ်ပျဲလၢ ကသံၣ်သရၣ်အအိၣ်, ဒ်အမ့ၢ် န GP န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်အိၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါအါထီၣ် တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွဲက့ၤသ့အဂ့ၢ်အကျါန့ၣ်, ဝဲသးစ့ၤလဲၤဘၣ်ဆူ Return to Sport တၢ်ဂ့ၢ်အလံာ်ဟံဖျါဖဲ website လၢလံာ်အံၤအပူၤတက့ၢ်.

နမ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါပနီၣ်တမံၤမံၤ အံၤန့ၣ်, လဲၤဘၣ်ဆူ ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ ဝဲဒါး အဘူးကတၢ်(မ့)ကိးကျဲ “ဝ” သၢ ဖျါန Triple Zero (၀၀၀)တက့ၢ် -

-  မံာ်ခဲးသ့, သးပုၤနီၣ်တစိာ် ဒီး/မ့ ပါထီၣ်တန့ၢ်
-  ဖံးမၤဟူးဂဲၤလီၤဆိဒီး တဲတၢ်လၢအခိပညီ တအိၣ်တဖၣ်
-  ခိၣ်သ့ၣ်ပံဆါနးနးကလံာ်
-  ဘျီခဲအံၤခဲအံၤ
-  တၢ်တနီၣ်ဝဲတၢ်ဂ့ၢ်အါမံၤလၢအဟံဃာ်ဝဲဒၣ် ဒီး ပုၤကညီအမံၤ(မ့) တၢ်လီၤတၢ်ကျဲတဖၣ်
-  တၢ်ထီၣ်တၢ်ဆါ
-  နစုဒုၣ်(မ့)ခိၣ်တဖၣ်ဟူးဂဲၤတန့ၢ်
-  တၢ်ထီၣ်ကဒု(မ့) အဖျါကထၢ

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲအတၢ်ဂ့ၢ်လိာ် - ခိၣ်ဘၣ်ဒိသးပုၤနီၣ်တစိာ်အဂ့ၢ်န့ၣ် တၢ်ကြးယီၤထံသ့ၣ်ညါအါလၢ ကသံၣ်သရၣ်(မ့) ဆူၣ်ချသရၣ်စံၣ်နီၤအဂၤန့ၣ်လီၤ. ဆူၣ်ချတၢ်ကစီၣ်အံၤအမ့ၢ်ထဲဒဲၣ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ပညါထီၣ်ရီၤအဂီၢ်လီၤ. ထီၣ်န့ၣ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနကသံၣ်သရၣ်(မ့) ဆူၣ်ချသရၣ်စံၣ်နီၤလၢ ကမၤလီၤတံာ်က့ၤ တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျဲအါအကြးဘၣ်ဒီးန့ၢ်အဂီၢ်တက့ၢ်. 13 HEALTH (13 43 25 84) န့ၣ်ဆိၣ်ထဲၣ်ဆူၣ်ချတၢ်ကျဲ, တၢ်ဆူၣ်ချပုၤဆါဒီး ကွဲလုလု (teletriage)ဆူ ကမ့ၢ်အိၣ်လၢ Queensland အလိာ်ကဝဲကိးပုၤအဂီၢ်ဒီး စူးကါအီၤသ့ 24/7န့ၣ်လီၤ. ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဆူၣ်ချတၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်, လဲၤဆူတၢ်ဆါဟံၣ်အဘူးကတၢ် အဂ့ၢ်ဂီၢ်အူဝဲကျဲ (Emergency Department) မ့တမ့ၢ် ကိးကျဲ “ဝ”သၢဖျါန (Triple Zero) (၀၀၀)တက့ၢ်.

တၢ်ဂ့ၢ်အဂ့ၢ်အဂၤအဂီၢ်



Anzconcussionguidelines.com



Kidsconcussion.com.au



Connectivity.org.au



နမ့ၢ် GP န့ၣ်, လဲၤန့ၣ်လီၤဆူ HealthPathways လၢတၢ်ဂ့ၢ်လီၤ တၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်တက့ၢ်.