

# ضربه مغزی

## آنچه باید بدانید

### ضربه مغزی چیست؟

ضربه مغزی یک آسیب خفیف به مغز است که می‌تواند هنگام لرزش یا ضربه شدید به سر رخ دهد. اگر مشکوک به ضربه مغزی هستید، مراجعه به پزشک/دکتر خانوادگی بسیار مهم است. برای ضربه مغزی لازم نیست حتماً دچار بیهوشی شوید.

ممکن است مدتی طول بکشد تا احساس بهتری داشته باشید زیرا ممکن است مغز شما تحت تأثیر قرار گرفته باشد. شما باید ظرف چند روز احساس بهتری داشته باشید و اکثر افراد ظرف ۴ هفته احساس بهتری دارند.

### علائم و بهبودی

برخی علائم مداوم وجود دارد که در صورت بروز ضربه مغزی، شایع هستند. به خاطر داشته باشید که روند بهبودی می‌تواند فراز و نشیب داشته باشد و برخی از علائم ممکن است فوراً ظاهر نشوند. ممکن است روزهای خوب و نیز روزهای بدی داشته باشید. اگر علائم شما بیش از یک یا دو هفته ادامه داشت، با پزشک خود مشورت کنید.

چیزهایی که ممکن است متوجه شوید	کاری که می‌توانید انجام دهید
<ul style="list-style-type: none"> <li>مشکل در تمرکز</li> <li>احساس کندی یا مه لود بودن</li> <li>مشکل در به خاطر سپردن چیزها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>برای انجام کارها وقت اضافی در نظر بگیرید.</li> <li>از یک دفترچه خاطرات، تخته سفید یا اپلیکیشن تلفن برای یادآوری نکات مهم استفاده کنید.</li> <li>در هر زمان یک کار را انجام دهید.</li> <li>در طول و بین فعالیت‌ها استراحت بیشتری داشته باشید.</li> <li>اگر علائم شما بیش از یک یا دو هفته ادامه داشت، با پزشک خود مشورت کنید.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>سر درد</li> <li>درد گردن</li> <li>احساس سرگیجه</li> <li>حالت تهوع</li> <li>حساسیت به نور یا صدا</li> <li>مشکل در تعادل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به تدریج به فعالیت‌های معمول خود بازگردید.</li> <li>تا زمانی که علائم‌تان را خیلی بدتر نکند، می‌توانید فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی یا دوچرخه ثابت را شروع کنید.</li> <li>بیشتر سردردها به پاراستامول پاسخ می‌دهند. اگر داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، از مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) و اسپیرین خودداری کنید.</li> <li>یک فیزیوتراپیست ممکن است بتواند در مورد مشکلات جسمی مانند درد گردن و سرگیجه به شما کمک کند.</li> <li>اگر علائم بیش از یک یا دو هفته ادامه داشت، فوراً با پزشک خود مشورت کنید.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>احساس خستگی شدید</li> <li>نیاز به خواب بیشتر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اگر لازم است، کارها را لهسته‌تر انجام دهید.</li> <li>کارهای خود را در طول روز، شب و هفته بچرخانید.</li> <li>مهم است که به لرامی فعالیت خود را افزایش دهید، اما استراحت‌های زیادی داشته باشید.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>احساس ناامیدی یا لزدگی</li> <li>بیشتر</li> <li>احساس احساساتی‌تر شدن یا غمگین‌تر شدن</li> <li>احساس اضطراب یا نگرانی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فعالیت‌هایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید و به شما کمک می‌کنند احساس آرامش کنید.</li> <li>ورزش‌های سبک و مداوم مانند پیاده‌روی انجام دهید.</li> <li>از فعالیت‌هایی که شما را در معرض خطر ضربه به سر قرار می‌دهند، مانند ورزش‌های با احتمال برخورد، خودداری کنید.</li> <li>با خانواده و دوستان نزدیک در مورد احساسات‌تان صحبت کنید.</li> <li>از پزشک یا روانشناس خود کمک بخواهید.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول</li> <li>مشکل در به خواب رفتن یا در خواب ماندن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سعی کنید هر روز در یک ساعت مشخص بیدار شوید و بخوابید.</li> <li>از اتاق خوابتان فقط برای خوابیدن استفاده کنید و تلفن همراه و تبلت را در اتاق دیگری بگذارید.</li> <li>محیط خود را آرام و خنک نگه دارید.</li> <li>از نوشیدن الکل و نوشیدنی‌های کافئین دار پرهیز کنید.</li> </ul>

برخی افراد ممکن است علائم مداوم داشته باشند. به این موارد، علائم پایدار پس از ضربه مغزی گفته می‌شود.



## درمان

اگر در زمان آسیب دیدگی، یک امدادگر یا پزشک به شما کمک کرده باشد، آن‌ها نحوه عملکرد مغز و بدن شما را بررسی کرده‌اند.

پس از ضربه مغزی، ممکن است به شما موارد زیر به شما گفته شده باشد:

- در ۲۴ ساعت اول رانندگی نکنید، سپس اگر علائم شما از بین رفته بود، به لرامی به رانندگی بازگردید.
- تا زمانی که متخصص سلامت شما اجازه نداده است، ورزش‌های با احتمال برخورد را انجام ندهید
- به لرامی شروع به بازگشت به مدرسه/محل کار کنید؛ ممکن است در طول بهبودی به مدتی مرخصی از کار یا تغییر وظایف خود نیاز داشته باشید.
- در صورت نیاز، برای سردرد، درد و حالت تهوع دارو مصرف کنید
- زمان استفاده از صفحه نمایش را محدود کنید، به خصوص در ۴۸ ساعت اول پس از آسیب دیدگی، زیرا صرف زمان زیاد برای نگاه کردن به صفحه نمایش (مثلاً تلفن، تبلت یا کامپیوتر) می‌تواند مغز شما را خسته کند و روند بهبودی شما را کند کند.
- حداقل به مدت ۴۸ ساعت از مصرف الکل و مواد مخدر تفریحی خودداری کنید.

## مراحل بعدی

### به پزشک خانوادگی (GP) خود مراجعه کنید

۱-۲ هفته پس از آسیب دیدگی

پزشک خانوادگی شما روند بهبودی شما را بررسی می‌کند و اطلاعاتی در مورد بازگشت به فعالیت‌های عادی تان به شما می‌دهد. بسیاری از افراد در دو هفته اول احساس بهتری دارند. طبیعی است که با انجام فعالیت‌های بیشتر، علائم کمی بدتر شوند.

۴ هفته پس از آسیب دیدگی (اگر هنوز احساس خوبی ندارید)

برخی افراد ممکن است بعد از ۴ هفته علائمی داشته و به حمایت نیاز داشته باشند. مهم است که با پزشک خانوادگی خود در مورد دریافت کمک بیشتر صحبت کنید. اگر علائم شما به مرور زمان بهبود نیافت یا مانع از انجام فعالیت‌های معمول شما شد، از پزشک خانوادگی خود بپرسید که آیا خدمات مربوط به ضربه مغزی در منطقه شما در دسترس است یا خیر.

اگر ضربه مغزی شما در اثر زمین خوردن رخ داده است، با پزشک در مورد راه‌های کاهش خطر زمین خوردن دوباره، صحبت کنید. اگر ضربه مغزی شما هنگام ورزش اتفاق افتاده باشد، ممکن است قوانین خاصی برای بازگشت به بازی وجود داشته باشد. ممکن است قبل از بازی مجدد، نیاز به تأیید پزشک، مانند پزشک خانوادگی خود، داشته باشید. برای اطلاعات بیشتر در مورد بازگشت به ورزش، لطفاً به برگه‌های اطلاعاتی بازگشت به ورزش که در وب سایت‌های زیر قرار دارد، مراجعه کنید.

## اگر هر یک از این علائم را دارید، به نزدیکترین اورژانس Triple Zero (000) تماس بگیرید:

غش کردن، از دست دادن هوشیاری و/یا ناتوانی در بیدار شدن از خواب



رفتارهای عجیب و غریب و گفتن حرف‌های بی‌معنی



سردرد شدید



استفراغ مکرر



قادر به یادآوری بخش‌های بزرگی از خاطرات، از جمله عدم تشخیص افراد یا مکان‌ها نباشید.



تشنج



قادر به حرکت دادن دست‌ها یا پاهایتان نباشید.



تاری دید یا دوبینی



سلب مسئولیت: ضربه مغزی باید توسط پزشک یا سایر متخصصان سلامت تشخیص داده شود. این اطلاعات بهداشتی فقط برای اهداف آموزش عمومی است. همیشه با پزشک یا سایر متخصصان سلامتی مشورت کنید تا مطمئن شوید که این اطلاعات برای شما مناسب است. HEALTH 13 (25 43 13) 84) اطلاعات سلامت، خدمات ارجاع و خدمات از راه دور را به عموم مردم در تمام نقاط کوئینزلند ارائه می‌دهد و ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در دسترس است. در مواقع اضطراری پزشکی، به نزدیکترین بخش اورژانس بیمارستان مراجعه کنید یا با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.



Anzconcuisionguidelines.com



Kidsconcuision.com.au



Connectivity.org.au



اگر پزشک خانوادگی هستید، برای اطلاعات بیشتر به HealthPathways مراجعه کنید.