

نقاط هامة تتعلق بإصابات الرأس الخفيفة

لقد تعرضت لإصابة خفيفة في رأسك. يتعافى معظم الناس بسرعة بعد تعرضهم لإصابات خفيفة في الرأس. لكن بعضهم قد يعاني من أعراض معينة لمدة أطول.

هناك إمكانية صغيرة لظهور مضاعفات خطيرة لديك. لذلك يتعين أن تكون تحت مراقبة دقيقة من جانب شخص راشد لمدة 24 ساعة بعد الحادث. الرجاء قراءة المعلومات التالية، إذ أنها تبين الإشارات التي ينبغي التنبيه لوجودها بعد الإصابة في الرأس والأمور التي يتعين القيام بها إذا برزت لديك مشاكل.

الإشارات التحذيرية



إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض أو الإشارات بعد تعرّضك لإصابة في الرأس، أو إذا ساءت حالتك، توجّه إلى أقرب مستشفى أو طبيب أو اتصل بالإسعاف فوراً.

- ❖ الإغماء أو الدوخة - أو إذا كنت لا تستطيع الاستيقاظ
- ❖ القيام بتصرفات غريبة أو قول أشياء غير منطقية (تغير في التصرفات)
- ❖ صداع مستمر أو يزداد حدّة
- ❖ تقيؤ أكثر من مرتين
- ❖ عدم القدرة على تذكر الحوادث القريبة أو التعرف على الأشخاص أو الأماكن (تشوش زائد)
- ❖ الغياب عن الوعي أو فقدان الوعي أو حدوث نوبة (أي ارتجاف في الجسم أو الأطراف)
- ❖ عدم القدرة على تحريك أعضاء الجسم أو ارتباك الحركات
- ❖ ضبابية الرؤية أو ارتخاء النطق
- ❖ خروج سائل أو نرف مستمر من الأذن أو الأنف

مدة الـ ٢٤ إلى ٤٨ ساعة الأولى بعد الإصابة

الإشارات التحذيرية يجب أن تخضع للمراقبة وأن تعود إلى المستشفى إذا ظهرت عليك أي من الإشارات التحذيرية المذكورة أعلاه.



استرح وتجنّب الأنشطة المجهدة لمدة 24 ساعة على الأقل. ولا بأس عليك إن نمت هذه الليلة. لكن يجب أن يقوم شخص بفحصك كل أربع ساعات للتأكد من سلامتك.

الراحة / النوم



لا تقم بالسياقة لمدة 24 ساعة على الأقل. يمكنك السياقة عندما تشعر بأنك معافى بشكل كاف. خذت إلى طبيبك.

السياقة



لا تشرب الكحول ولا تتعاطى الأقرص المنومة أو المخدرات الترفيهية في الـ 48 ساعة التالية. إذ أن كل هذه الأشياء يمكن أن تزيد حالتك سوءاً. كما أنها تجعل من الصعب أن يقرر الآخرون ما إذا كانت إصابتك تؤثر عليك أم لا.

شرب الكحول / تعاطي المخدرات



استخدم الباراسيتامول أو الباراسيتامول/الكوداين للصداع. لا تستخدم الأسبرين أو أدوية تخفيف الألم المضادة للالتهاب مثل ibuprofen أو naproxen اللذين قد يزيدان من الخطر (NSAIDs).

تخفيف الألم



لا تمارس الألعاب الرياضية لمدة 24 ساعة على الأقل.

ممارسة الألعاب الرياضية



MOTOR ACCIDENTS
AUTHORITY

راجع طبيبك المحلي إذا لم تبدأ في الشعور بالتحسن خلال بضعة أيام من الإصابة.

مدير الأزمات الجسدية في مستشفى غوسفورد. (2007) Duncan Reed مقتبسة من "نصائح عند إخراج المصابين بإصابات خفيفة في الرأس من المستشفى". إعداد الدكتور مؤسسه إدارة الأزمات الجسدية والإصابات في نيو ساوث ويلز.

مدة الـ 4 أسابيع الأولى بعد الإصابة

قد تظهر عليك بعض التأثيرات الشائعة نتيجة إصابة الرأس. وهي تأثيرات تتلاشى عادة في غضون عدة أسابيع إلى ثلاثة أشهر. يُطلق على هذه التأثيرات اسم **أعراض ما بعد الارتجاج** (راجع أدناه). ويمكن أن يؤدي التعب إلى تعاضم هذه الأعراض. عُد إلى مزاولة أنشطتك الاعتيادية تدريجياً (وليس دفعة واحدة) خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى. يمكنك مساعدة نفسك على التحسّن عن طريق ما يلي:

الراحة / النوم		يحتاج دماغك لوقت كي يتعافى. من المهم أن تنام لمدة كافية لأنك قد تشعر بتعب أكثر من المعتاد.
السياقة		لا تسق ولا تشغل آلات إلا بعد أن تشعر بتحسّن وبأنك تستطيع التركيز بصورة جيدة. تحدث إلى طبيبك.
شرب الكحول / تعاطي المخدرات		لا تشرب الكحول ولا تتعاطى المخدرات الترفيهية إلا بعد تعافيك تماماً. إذ أن هذه الأشياء جعلك تشعر بتدهور في حالتك. ولا تأخذ أية أدوية إلا إذا نصحك طبيبك بأخذها.
العمل / الدراسة		قد تحتاج لأخذ إجازة من العمل أو الدراسة إلى أن تصبح قادراً على التركيز بصورة أفضل. يحتاج معظم الناس إلى إجازة يوم أو يومين من العمل. لكنهم يعودون إلى ممارسة عملهم بدوام كامل بعد أقل من أسبوعين (٢). والوقت الذي تحتاجه بعيداً عن العمل أو الدراسة يتوقف على نوع العمل الذي تزاوله. راجع طبيبك واخبر رب عملك أو مدرّسك إذا كنت تواجه صعوبات في العمل أو الدراسة. وقد تحتاج للعودة إلى الدراسة أو العمل بصورة تدريجية.
ممارسة الألعاب الرياضية / أسلوب المعيشة		إن إصابة الدماغ مرة أخرى قبل التعافي من الإصابة الأولى تشكّل خطراً على الدماغ. تحدث إلى طبيبك عن المراحل التي يجب أن تتبّعها لزيادة أنشطتك الرياضية والعودة إلى مزاولة اللعب تدريجياً. إذا كنت في شك من أمرك فاصبر وانتظر.
العلاقات		قد تؤثر أعراضك أحياناً على علاقتك مع الأسرة والأصدقاء. وقد تعاني من سرعة الاهتياج وتقلّبات المزاج. راجع طبيبك إذا ساورك أو ساور أسرتك قلق بهذا الخصوص.

التعافي

لا بد أن تشعر بتحسّن خلال بضعة أيام والعودة إلى وضعك الطبيعي في غضون 4 أسابيع. راجع طبيبك المحلي إذا لم تبدأ في الشعور بتحسّن. سيراقب طبيبك هذه الأعراض وقد يحيلك إلى اختصاصي إذا لم تتحسن حالتك خلال 4 أسابيع إلى 3 أشهر.

أعراض ما بعد الارتجاج

هناك أعراض يشيع ظهورها بعد إصابة الرأس الخفيفة. وهي تتلاشى عادة خلال بضعة أيام أو أسابيع. وقد لا تكون أحياناً مدركاً لوجودها إلا بعد مرور مدة من الوقت من الإصابة، عندما تعود إلى العمل مثلاً.

صداع خفيف (لا يفارقك)	❖	الشعور بتعب أكبر من المعتاد وبقلّة النشاط (إرهاق)	❖
صعوبة أكبر من المعتاد في الانتباه والتركيز	❖	سرعة الاهتياج. فقدان السيطرة على الأعصاب والشعور بالانزعاج بسرعة	❖
صعوبة أكبر من المعتاد في تذكّر الأشياء (صعوبات في الذاكرة/نسيان)	❖	تقلّبات في المزاج	❖
شعور بالدوخة أو المرض بدون تقيؤ (غثيان)	❖	قلق أو اكتئاب	❖
مشاكل في التوازن	❖	تغيّر خفيف في التصرفات	❖
صعوبة أكبر من المعتاد في اتخاذ القرارات أو حل المشاكل أو إنجاز المهام أو تنظيم الأمور	❖	ازدياد الحساسية تجاه الأصوات أو الأضواء	❖
الشعور بالضبابية أو ببطء أو تشوش في التفكير	❖	تغيّر في أنماط النوم. مشاكل في النوم أو النوم مدد طويلة	❖
		ضعف حمّل الكحول	❖

معلومات عن الخدمات المحلية