सिर पर हल्की चोट लगने संबंधी सलाह

2008

सिर पर हल्की चोट लगने से संबंधित मुख्य मुद्दे

आपको सिर पर हल्की चोट लगी थी। बहुत से लोग सिर पर हल्की चोट लगने के बाद बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं। कुछ लोग इसके लक्षणों से काफ़ी समय तक ग्रस्त रह सकते हैं।

आपको गंभीर समस्याऐं होने का थोड़ा सा खतरा है इसलिए **दुर्घटना के २४ घंटे के बाद तक आपका किसी अन्य वयस्क द्वारा विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। कृपया निम्न को पढ़िए। इसमें बताया गया है कि सिर पर चोट लगने के बाद किन चिन्हों पर ध्यान देना चाहिए और यदि आपको समस्या है तो आपको क्या करना चाहिए।**

चेतावनी के लक्षण

यदि सिर पर चोट लगने के बाद आपको इनमें से कोई भी लक्षण या चिन्ह दिखाई देते हैं या आपकी तबीयत और अधिक खराब हो जाती है तो अपने निकटतम अस्पताल, डाक्टर के पास जाएं या तुरंत एम्बुलैंस को फ़ोन करें।

- बेहोशी या उनींदापन- या आप जगे नहीं रह सकते
- आपका व्यवहार अजीब हो जाता है, आप बेतुकी बातें करते हैं (व्यवहार में परिवर्तन)
- लगातार सिर दर्द या सिरदर्द जो बिगड़ता जाता है
- दो बार से ज़्यादा उल्टी करना
- नई घटनाऐं नहीं याद रख सकते, लोगों या स्थानों को नहीं पहचान सकते (भ्रम का बढ़ जाना)
- बेहोश हो जाना या आंखों के आगे अंधेरा छा जाना या दौरा पड़ना (शरीर या अंगों का झटकना)
- आप शरीर के अंग नहीं हिला सकते या बेढंगापन
- धूमिल दृष्टि या लड़खड़ाती जुबान
- कान या नाक से लगातार स्त्राव या खून बहना

चोट लगने के बाद के प्रथम २४-४८ घंटे

चेतावनी के चिन्ह	**यदि आपमें ऊपरोक्त कोई भी चेतावनी के चिन्ह दिखाई पड़ते हैं आपका निरीक्षण होना चाहिए तथा आपको अस्पताल ले जाना चाहिए।**
आराम / सोना	कम से कम २४ घंटे तक आराम करें व कोई भी थकान का कार्य न करें। आपके लिए आज रात सोना उचित है लेकिन किसी के द्वारा आपकी हर चार घंटे बाद जांच की जानी चाहिए यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप ठीक हैं।
गाड़ी चलाना	कम से कम २४ घंटे तक गाड़ी न चलाएं। जब आप कुछ ठीक महसूस करें तब आप गाड़ी चला सकते हैं। अपने डाक्टर से बात करें।
मादक द्रव्य / दवाईयां	अगले ४८ घंटे तक शराब सेवन न करें या नींद की गोली या नशे की दवाईयां न लें। इन सबसे आपकी तबीयत बिगड़ सकती है। इससे दूसरे लोगों को भी यह जानना कठिन होता है कि क्या चोट का आप पर असर हो रहा है या नहीं।
पीड़ा से राहत	सिरदर्द के लिए **पैरासिटामोल** या **पैरासिटामोल / कोडीन** लें। **एस्परीन या एंटी इन्फलेमेटरी पीड़ा राहतदवाई न लें** जैसे कि इबूप्रोफ़ेन (ibuprofen) या नैपरोक्सन (naproxen)जिससे खतरा बढ़ सकता है (NSAIDs)।
खेल कूद	कम से कम २४ घंटे तक खेल-कूद न करें

MOTOR ACCIDENTS AUTHORITY

चोट लगने के कुछ दिनों के अन्दर ठीक महसूस न करने पर अपने स्थानीय डाक्टर के पास जाएं।

"माईल्ड हैड इन्जरी डिस्चार्ज एडवाईस" से अनुकूलित - लेखक डा० डन्कन रीड (२००७) निदेशक ट्रोमा गोसफर्ड अस्पताल। NSW इन्स्टीट्यूट ऑफ ट्रोमा एंड इन्जरी मैनेज़मेंट (NSW Institute of Trauma and Injury Management)

चोट लगने के उपरांत पहले ४ सप्ताह

आपको सिर पर चोट लगने से कुछ सामान्य असर हो सकते हैं जो अक्सर कुछ सप्ताह से तीन महीने के अन्दर खत्म हो जाते हैं। इन्हें आघात के उपरांत होने वाले लक्षण (post concussive symptoms) कहा जाता है (नीचे देखिए)। ये लक्षण थकावट से बढ़ सकते हैं। पहले कुछ सप्ताह या महीनों में अपनी सामान्य गतिविधियां धीरे धीरे शुरू करें (सब एक दम नहीं)। अपने आप को ठीक करने में आप निम्नलिखित द्वारा मदद ले सकते/ती हैं :

:

आराम / सोना	आपके मस्तिष्क को ठीक होने के लिए समय चाहिए। उचित मात्रा में नींद लेना महत्त्वपूर्ण है क्योंकि आप सामान्य से अधिक थकावट महसूस कर सकते/ती हैं।
गाड़ी चलाना	गाड़ी या कोई भी मशीनरी न चलाएं जब तक कि आप काफ़ी ठीक महसूस नहीं करते/ती और ठीक से ध्यान नहीं लगा सकते/ती। अपने डाक्टर से बात करें।
शराब सेवन / दवाईयां	जब तक कि आप पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाते तब तक शराब न पीएं या नशीली दवाओं का प्रयोग न करें। उनसे आपकी तबीयत और अधिक खराब हो जाएगी। डाक्टर से परामर्श लिए बिना दवा न लें।
काम / पढ़ाई	आपको काम या पढ़ाई से छुट्टी लेनी पड़ सकती है जब तक कि ठीक से ध्यान नहीं लगा सकते। अधिकतर लोगों को काम से एक या दो दिन छुट्टी की आवश्यकता होती है लेकिन वे २ सप्ताह से कम समय में काम पर पूरे समय के लिए लौट सकते हैं। आपको काम या पढ़ाई से कितनी छुट्टी चाहिए यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप क्या काम करते हैं। यदि आपको काम पर या पढ़ाई से कोई परेशानी हो रही है तो अपने डाक्टर के पास जाएं और अपने नियोक्ता या अध्यापक को बताऐं । हो सकता है आपको पढ़ाई या काम पर धीरे धीरे वापिस जाना पड़े।
खेल कूद / जीवन शैली	यदि पहली चोट से यह पूरा ठीक न हो पाया हो मस्तिष्क पर दुबारा चोट लगना खतरनाक होता है। अपने डाक्टर से बात करें कि आपको खेल कूद संबंधी गतिविधियां धीरे धीरे बढ़ाने और पुनः खेल शुरू करने के लिए किन कदमों को उठाना चाहिए। **यदि कोई शक हो तो "न खेलें"**
संबंध	कभी-कभी आपके लक्षण परिवार व मित्रों से आपके संबंधों को भी प्रभावित करेंगे। आपको चिड़चिड़ापन या मूड में परिवर्तन महसूस हो सकता है। यदि आप या आपका परिवार चिंतित है तो डाक्टर के पास जाएं

ठीक होना

आपको कुछ दिनों में अच्छा महसूस करना आरम्भ हो जाना चाहिए और लगभग ४ सप्ताह में 'आपकी हालात फिर से सामान्य हो जानी' चाहिए। यदि आप ठीक महसूस नहीं करते /तीं हैं तो अपने स्थानीय डाक्टर के पास जाऐं।

यदि आप में ४ सप्ताह से ३ महीने तक कोई सुधार नहीं होता है तो आपका डाक्टर इन लक्षणों का निरीक्षण करेगा और हो सकता है आपको विशेषज्ञ के पास भेजे।

आघात (Concussion) के उपरांत होने वाले लक्षण

सिर पर हल्की चोट लगने के बाद के लक्षण सामान्य होते हैं। **वे अक्सर कुछ दिन या सप्ताहों में मिट जाते हैं।** कभी- कभी आपको उनका आभास ही नहीं होता जैसे कि जब तक कि आप चोट लगने के बाद अपने काम पर नहीं लौटते।

- ❖ हल्का सिर दर्द (जो नहीं जाता)
- ❖ ध्यान देने व एकाग्रता में सामान्य से अधिक परेशानी होना
- ❖ चीज़ें याद रखने में सामान्य से अधिक परेशानी होना (याद करने में कठिनाई / भूलना)
- ❖ बिना उल्टी आए चक्कर आना या बीमार महसूस करना (मितली)
- ❖ संतुलन में परेशानी
- ❖ निर्णय लेने और समस्या सुलझाने, काम करने या सुसंगठित होने में सामान्य से अधिक परेशानी
- ❖ अस्थिर, शिथिल या "धुंधली" सोच महसूस करना
- ❖ सामान्य से अधिक थकान महसूस करना और ताकत न महसूस करना (थकावट)
- ❖ चिड़चिड़ापन। आपे से बाहर होना और जल्दी क्रोधित हो जाना
- ❖ भावदशा (मूड) में परिवर्तन
- ❖ घबराहट या उदासी
- ❖ व्यवहार में थोड़ा परिवर्तन
- ❖ ध्वनि व रोशनी के प्रति अधिक संवेदनशीलता
- ❖ नींद के ढंग में परिवर्तन। सोने में कठिनाई या बहुत ज़्यादा सोना
- ❖ शराब के प्रति कम सहनशक्ति

स्थानीय सेवा सूचना