

ارتجاج الدماغ Concussion

قيادة السيارة

- لا تقد السيارة قبل أن تصبح قادرًا على التركيز بشكل جيد وعلى التعامل مع المواقف المعقدة. تحدث إلى طبيب أو ممرض ممارس قبل القيادة

الصداع، الغثيان، الدوخة

- إذا كنت تعاني من صداع أو تشعر بالمرض أو الدوار: ضع شيئًا باردًا أو دافئًا على رأسك، ثم مدد ودلك رقبتك وكتفك. خذ أنفاسًا بطيئة. توجه إلى مكان هادئ
- انتبه إلى الأشياء التي تسبب لك الصداع، وحاول بشكل عام تجنب تلك الأشياء خلال أول أسبوع أو أسبوعين. إلا أن تجنب المحفزات لفترة طويلة جدًا قد يجعلك أكثر حساسية لها
- مارس تمارين خفيفة للرقبة، بما في ذلك تمارين التمدد وانقباض العضلات
- يمكن لبعض الأدوية أن تخفي أعراض ارتجاج الدماغ. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمعرفة متى يمكنك استخدام مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية (مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين). لا تستخدم المواد الأفيونية أو المخدرة غير الموصوفة لك. قد يؤدي الاستخدام المطول والإفراط في استخدام مسكنات الألم إلى صداع مستمر بعد ارتجاج الدماغ
- قد تقلل المكملات الغذائية اليومية مثل المغنيسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية والإنزيم المساعد Q10 والريبوفلافين من تكرار الإصابة بالصداع ومدى الألم الذي يسببه

المزاج والسلوك والعلاقات الاجتماعية

- يمكن أن تؤثر ارتجاجات الدماغ على شعورك. قد تشعر بالتعب أو الانفعال أو الحزن أو القلق
- يمكن لتواجدك مع العائلة والأصدقاء أن يساعد في تحسين حالتك المزاجية واستقرارها. اقض وقتًا مع الأشخاص الذين تستمتع بصحبتهم. أضف المتعة إلى يومك
- إذا كنت حزينًا، أو قلقًا، أو سريع الانفعال، أو مكتئبًا، وما إلى ذلك، فكر في سؤال طبيبك ما يلي: هل يمكن للاستشارة النفسية أن تساعد؟ هل يمكن لرؤية طبيب نفسي أن تساعد؟

البالغون 65 سنة فما فوق

- اسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا كان لديه أي مخاوف حول كيفية تأثير أدويةك الحالية على تعافيك من ارتجاج الدماغ

ارتجاج الدماغ هو نوع من إصابات الدماغ الرضحية الخفيفة التي يمكن أن تؤدي إلى تغير مؤقت في وظيفة الدماغ. يمكن أن يحدث ذلك عندما يتحرك الدماغ بسرعة داخل الجمجمة. تشمل بعض الأعراض الشائعة الصداع، والتعب، والغثيان، واضطراب التوازن، والحساسية للضوء والصوت، وصعوبات إدراكية، واضطرابات النوم، وتغيرات عاطفية. قد تظهر الأعراض فورًا أو بعد عدة أيام من الإصابة. تتعافى الأعراض عادة خلال أربعة أسابيع.

النوم

- يحتاج الدماغ إلى الراحة لكي يتعافى. اتبع هذه الـ [12 نصيحة لتحسين النوم للمساعدة](#)
- التزم بجدول ثابت للنوم. قد تؤدي القيلولة الطويلة أثناء النهار إلى صعوبة النوم في الليل
- لا توظف شخصًا مصابًا بارتجاج الدماغ إذا كان ينام جيدًا خلال الأيام القليلة الأولى بعد الإصابة

وقت الشاشة والأنشطة

- قلل الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة خلال اليومين التاليين للإصابة، بما في ذلك أجهزة الكمبيوتر والتلفزيون والهواتف
- افعل الأشياء التي تساعدك على الاسترخاء. قد تكون هذه أشياء مثل الرسم أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو الطبخ أو كتابة المذكرات أو قضاء الوقت مع أحبائك

الغذاء والسوائل

- تناول وجبات صحية كل 3 إلى 4 ساعات وأعط الأولوية لترطيب الجسم، خاصة بشرب الماء
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال الأيام القليلة الأولى لأنها قد تضع ضغطًا إضافيًا على دماغك. ولكن، اعلم أنك قد تصاب بالصداع إذا كنت معتادًا على شرب الكافيين بانتظام ثم توقفت فجأة

الكحول والمخدرات

- تجنب الكحول والمخدرات الترفيهية. يمكن لتناولها أن يخفي أعراضك ويبطئ عملية التعافي
- ناقش استخدام الأدوية الأخرى مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك

- اعمل مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لتعديل خطة عودتك إلى النشاط، إذا لزم الأمر
- اطلب من شخص ما أن يرافقك للتأكد من سلامتك عند إعادة الأنشطة إلى روتينك بعد ارتجاج الدماغ. على سبيل المثال، اطلب أن ينضم إليك شخص أثناء المشي النشط (الأيروبك) ليساعدك في حال شعورك بعدم الثبات واحتياجك إلى الدعم

نصائح معرفية

- بعد الإصابة بارتجاج الدماغ، قد يعمل دماغك بوتيرة أبطأ. حافظ على طاقتك باتباع الإجراءات الأربعة التالية:
- **حدد أولوياتك.** افعل الأشياء الأكثر أهمية أولاً. اسأل نفسك: هل هذا الأمر ملح؟ هل يجب القيام به اليوم؟ هل يمكنني الانتظار حتى أصبح أفضل؟
- **اعمل وفقاً لوتيرتك.** خذ فترات راحة
- **خطط.** خطط ليومك وأسبوعك بحيث تقوم بالعمل أو المهام عندما يكون لديك أكبر قدر من الطاقة. بدّل بالتناوب بين المهام الجسدية مثل طي الملابس والمهام الفكرية مثل استخدام الكمبيوتر للعمل. خصص وقتاً لممارسة هواية تستمتع بها
- **غير الوضعيات.** فكر في الأشياء من حولك وكيف يمكن لوضعيتك أن تؤثر على مستوى طاقتك. تجنب الوقوف لفترة طويلة والجلوس منحنياً. تجنب الأصوات العالية والأضواء الساطعة. اعثر على مكان هادئ يمكنك العمل فيه. استمع إلى موسيقى هادئة إذا كان ذلك يساعدك. فكر في اتباع خطة للعلاج الطبيعى لاستعادة قوتك لاتخاذ الوضعيات ووعبك بموضع جسمك وحركته

العودة إلى النشاط البدني

- لقد ثبت أن أنشطة الأيروبك مثل المشي السريع تساعد في التعافي من ارتجاج الدماغ
- احسب الحد الأقصى لمعدل ضربات قلبك
- الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب = 220 - عمرك

- ابدأ بنشاط أيروبك خفيف (55% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب) ثم انتقل إلى نشاط أيروبك معتدل (70% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب)

- لا تستعجل. اتبع خطة ل **العودة إلى النشاط** أو **العودة إلى الرياضة** للعودة تدريجياً إلى أنشطتك المعتادة بمساعدة مقدمي الرعاية الصحية أو مدربي الرياضة

- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك حول الانتقال إلى كثافة أكبر من التمارين والأنشطة التي تنطوي على خطر الإصابة مرة أخرى

العودة إلى المدرسة والعمل

- يمكنك العودة إلى المدرسة أو العمل خلال بضعة أيام إذا لم تتفاقم أعراضك. قد تحتاج إلى تعديل جدولك المعتاد في المدرسة أو العمل أو تعديل واجباتك المعتادة لفترة قصيرة في البداية
- تحدث إلى معلمك أو صاحب عملك وخبراء الرعاية الصحية إذا كنت لا تشعر بأنك على ما يرام أثناء وجودك في المدرسة أو العمل
- **المدرسة:** من المهم اتباع نهج منظم ومتدرج والتأكد من تجهيز **وسائل الاستيعاب** في المدرسة حسب الحاجة. اعمل مع موظفي المدرسة لوضع ومتابعة خطة **للعودة إلى التعلم**.
- **العمل:** اتبع خطة ل **العودة إلى العمل** بالتشاور مع المتخصصين الطبيين وأخصائيي العلاج المهني وممثلي مكان العمل

متى عليك طلب المزيد من المساعدة

- إذا لم تشعر بتحسن، تحدث إلى أخصائي رعاية صحية حتى تتمكن من الحصول على المساعدة
- تعرف على المزيد باستخدام **أداة تدريب التوعية بارتجاج الدماغ**. هناك وحدات مختلفة للشباب، والآباء ومقدمي الرعاية، وموظفي المدارس، والعمال أو أماكن العمل، وما إلى ذلك
- راجع **دليلي: ارتجاج الدماغ** أو **دليلي: ارتجاج الدماغ (طبعة المراهقين)** الصادر عن هيئة فانكوفر كوستال الصحية لمزيد من المعلومات للمريض

