

Concussion (Minor Head Injury) in Adults

ضربه مغزی (آسیب مغزی خفیف) در بزرگسالان

در 24 ساعت آینده نباید تنها بمانید، زیرا ممکن است علائم شدیدتری بروز کند. فرد بزرگسال دیگری باید از نزدیک مسئولیت مراقبت از شما را بعهده بگیرد.

آسیب سر در اثر ضربه مستقیم به سر که باعث تکان خوردن و لرزیدن مغز میشود، بوجود میاید. در صورتیکه این ضربه آنقدر شدید باشد که موجب آسیب مغزی بشود، به آن ضربه مغزی میگویند.



پزشکی که شما را مورد معاینه قرار داده است هیچ نشانه ای مبنی بر عوارض جدی در اثر آسیب وارده به سر شما را مشاهده نکرده است. انتظار میروود بسرعت بهبود پیدا کنید.

در موارد زیر به نزدیکترین اورژانس مراجعه کنید:

- سر دردی دارید که بدتر شده یا با داروهای مسکن از بین نمیرود.
- احساس سرگیجه میکنید که با استراحت از بین نمیرود.
- احساس تهوع دارید یا دو بار یا بیشتر استفراغ میکنید.
- تغییراتی در بینایی خود مشاهده میکنید.

علائم رایج آسیب به سر چیست؟ چقدر طول میکشد تا از بین بروند؟

معمولترین علائم از این قرار هستند:

- سر درد، خستگی، سرگیجه
- مشکل خواب
- اشکال در تمرکز و یادگیری مطالب جدید
- احساس اضطراب، افسردگی یا زود رنج بودن

ممکن است هیچیک از این علائم را نداشته یا تعدادی و یا همه این علائم را داشته باشید. این علائم ممکن است بلافاصله یا در ظرف چند روز آشکار شوند. این علائم بعنوان بخشی از روند طبیعی بهبودی بشمار میایند.

بهبود یافتن از آسیب به سر در مورد هر شخصی متفاوت است. بیشتر افراد ظرف چند ساعت یا چند روز احساس میکنند بهتر شده اند، با اینهمه بعضی از علائم ممکن است تا یک هفته یا بیشتر طول بکشد.

با 1-1-9 بلافاصله تماس بگیرید، اگر:

- دچار لرز غیر قابل کنترل، لرزش یا تشنج هستید.
- بسیار خواب آلود هستید.
- دچار گیجی، بیقراری یا آشفتگی هستید.
- نمیتوانند شما را بیدار کنند.
- در دستها و یا پاهایتان احساس ضعف میکنید.
- بریده بریده حرف میزنید.
- هنگام راه رفتن تلو تلو میخورید.
- از گوش یا گوش هایتان مایع شفاف ترشح میشود.

How to take care of yourself at home

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید؟

فعالیتها و ورزش

- تا زمانی که علائمی مرتبط با آسیب سر نداشته باشید میتوانید به ورزش یا فعالیت هایتان ادامه بدهید.
- با یک ورزش سبک مانند پیاده روی و دوچرخه سواری روی دوچرخه ثابت شروع کنید.
- کم کم طول مدت و تناوب هر فعالیت یا ورزش را افزایش دهید.
- در صورتیکه در حین ورزش دچار آسیب شده باشید، قبل از شروع دوباره آن ورزش با پزشک مشورت کنید .
- تا زمان دستیابی کامل به بهبودی، در هیچ نوع ورزش تماشایی و یا هر نوع ورزشی که در آن احتمال ضربه به سر وجود داشته باشد (مانند هاکی، فوتبال، فوتبال آمریکایی، اسکی، اسنو بردینگ و یا دوچرخه سواری) شرکت نکنید. زمانیکه کاملا بهبود یافته باشید، پزشکتان شما را مطلع خواهد کرد.
- در صورت انجام هر نوع فعالیت ورزشی که در آن احتمال ضربه به سر وجود داشته باشد، همیشه کلاه ایمنی به سر بگذارید .

برای برنامه ریزی در مورد بهبودی خود به راهکار های "بازگشت به فعالیت" و "بازگشت به کار" که ضمیمه شده است مراجعه کنید.

استراحت کنید

- تا یک روز بعد یا بیشتر در خانه بمانید.
- کم کم به فعالیتهای روزمره خود بازگردید.
- در 24 ساعت آینده از انجام فعالیتهای جسمی شدید خودداری کنید.
- برای مدت طولانی تلویزیون نگاه نکنید و یا با کامپیوتر کار نکنید.

رانندگی

- در 24 ساعت آینده رانندگی نکنید.
- در طول هفته آینده، در صورتیکه مشکل تمرکز دارید، تا زمان برطرف شدن آن علائم رانندگی نکنید و با ماشین آلات کار نکنید.

سلامت

- حداقل برای 24 ساعت آینده مشروب الکلی ننوشید. در صورتیکه سر درد شما ادامه داشته باشد، مشروب الکلی ننوشید تا زمانیکه پزشک شما آنرا بیخطر اعلام کند.
- تنها داروهای را استفاده کنید که توسط پزشک برای شما تجویز شده باشد.
- از آسپرین(ASA)، ایبوپروفن و یا سایر داروهای ضد التهابی استفاده نکنید. این داروها احتمال خونریزی را بیشتر میکند.

منابع آنلاین در مورد ضربه مغزی

MyGuide Concussion

راهنمای من ضربه مغزی
راهنمای شخصی در مورد بهبودی توسط جی اف استرانگ
concussion.vch.ca



Concussion Awareness Training Tool

وسایل کمک آموزشی آگاهی در مورد ضربه مغزی
cattonline.com



ورزشکاران 'Athlete' یا کارکنان و محیط های کاری 'Workers and Workplaces' را انتخاب کنید

Parachute Canada

چتر نجات کانادا
parachutecanada.org
"موضوع اسبب Injury Topic" را انتخاب کرده و سپس "Concussion" ضربه مغزی را انتخاب نمایید
"ضربه مغزی را انتخاب نمایید"



برای آنکه بیشتر بدانید بهتر است که سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- خدمات صدمات مغزی فریزر هلت 604-514-7431
Email: concussion@fraserhealth.ca
آنلاین: fraserhealth.ca و "concussion" را جستجو کنید
- مراقبتهای مجازی فریزر هلت 1-800-314-0999
یا گفتگوی زنده (چت آنلاین) در:
fraserhealth.ca/virtualcare
همه روزه از ساعت 10 صبح تا 10 شب
- با شماره 1-8-1 (شماره 1-7-1 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا آنلاین در HealthLinkBC.ca
- هلت لینک بی سی در تمامی 24 ساعت باز است. قابل دسترسی به 130 زبان. برای درخواست مترجم، زبان مورد نظر خود را به انگلیسی بگویید. صبر کنید تا مترجم از طریق تلفن به شما ملحق شود.