Arabic

خدمات الطوارئ Emergency Services

الارتجاج (إصابة الرأس الطفيفة) في الأطفال
Concussion (Minor Head Injury) in Children

لقد أصاب طفلك رأسه

Your child has injured his or her head

لم يعثر فريقنا الطبي على أي علامات تشير إلى وجود إصابة خطيرة بالمخ. والارتجاج هو نوع من الإصابات بالمخ التي لا يمكن رؤيتها بالأشعة السينية العادية أو التصوير الاعتيادي. ويمكنها التأثير على الطريقة التي يفكر بها الطفل وتذكره للأشياء وقد تتسبب في حدوث العديد من الأعراض المختلفة.

من الآمن أن يعود طفلك إلى المنزل تحت رعايتك. ومن المهم أن تتفقد حالة طفلك بعناية خلال 24 إلى 48 ساعة التالية. وباعتبارك الوالد، فأنت أفضل شخص تلاحظ أي سلوك غير اعتيادي يصدر عن طفلك.

كيفية تفقد حالة طفلك في المنزل

How to check your child at home

دع طفلك ينام إذا كان يشعر برغبة في ذلك. فالنوم جيد لطفلك ولكن من المهم تفقد حالة طفلك خلال 24 إلى 48 ساعة التالية.

وتأكد من أن طفلك:

- يعرف اسمه
- يعرف هويتك
- يعرف مكان تواجده
- يستيقظ بسهولة كما يفعل عادة
- يمكنه الإمساك بيدك بإحكام بكلتا يديه
- لا يخرج الدم أو أي سوائل من أذنيه أو أنفه
- يتنفس بسهولة
- لا يشعر بالألم الشديد

ثق في شعورك الداخلي نحو طفلك. فبعض العلامات الدالة على إصابة المخ هي حدوث تغير لا يمكن لأحد اكتشافه إلا شخص يعرف الطفل جيدًا.

اتصل على 9-1-1 على الفور إذا كان طفلك:

Call 9-1-1 right away if your child:

- ☐ يفتقر إلى التوازن عند الجلوس أو المشي
- ☐ يسقط أو يتعثر كثيرًا
- ☐ يفتقر القوة في إحدى ذراعيه أو ساقيه
- ☐ يسقط الأشياء
- ☐ لا يمكنه الرؤية بوضوح (قد يشتكي من عدم وضوح الرؤية أو ازدواجها)
- ☐ يظهر أي حركات غير اعتيادية أو جسمه ينتفض ويرتعش بقوة (في شكل نوبات)

متى يجب اصطحاب طفلك إلى الطوارئ

When to bring your child to Emergency

- ☐ تلاحظ أن طفلك يتصرف على نحو مختلف عما اعتاد عليه.
- ☐ لا يمتلك طفلك الطاقة أو الرغبة في القيام بأي شيء.
- ☐ لا يتمكن طفلك من القيام بالأشياء التي كان يقوم بها قبل إصابة الرأس.
- ☐ يشعر طفلك بالقلق أو الارتباك و يصبح سريع الانفعال.
- ☐ تواجه مشكلة في إيقاظ طفلك.
- ☐ يخرج دم أو سائل أصفر اللون من أذنيه أو أنفه.
- ☐ يعاني طفلك من القيء أكثر من مرتين (مرة أو مرتان أمر شائع ومتوقع).
- ☐ يعاني طفلك من صداع يتفاقم أو لا يتوقف عند تناول مسكنات الألم.
- ☐ طفلك في سن صغير للغاية:
  - ولا يمكن تهدئته أو إسكاته
  - يرفض الرضاعة أو تناول الطعام

خلال 24 ساعة التالية
Over the next 24 hours

- يمكنك إعطاء أيبوبروفين أو الأسيتامينوفين البسيط للصداع. (دواء تايلينول هو أحد أنواع الأسيتامينوفين.)

  تجنب إعطاء المهدئات أو مسكنات الألم الأقوى. فقد تخفي بعض علامات الإصابة المهمة.
  إذا كانت مسكنات الألم البسيطة لا تجدي نفعًا، فتواصل مع طبيب أسرتك.

- قد يشعر طفلك برغبة في القيء (غثيان) لبضعة أيام. فلا تقدم له إلا وجبات خفيفة ومشروبات بكميات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة.

- احرص على وجود طفلك حيث يمكنك رؤيته طوال الوقت. وإلى أن يصبح طفلك على ما يرام مرة أخرى، اقرأ أو العب معه بهدوء.
  ولا تسمح باللعب أو الألعاب الشاقة.
  الراحة مهمة.

نصائح لمساعدة طفلك على التعافي
Tips for helping your child recover

- تأكد من حصول طفلك على قدر كبير من النوم بالليل وفترات الراحة أثناء النهار.
- احرص على عودة طفلك إلى الأنشطة العادية تدريجيًا، وليس مرة واحدة.
- قلل من الضوضاء والمحفزات (مثل التلفاز، وألعاب الفيديو، وأجهزة **iPad**، وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الإلكترونية الأخرى، والموسيقى الصاخبة وما شابه ذلك).
- حاول القيام بشيء واحد بصحبة طفلك في المرة الواحدة حتى لا يتشتت الطفل.
- لمساعدة طفلك على تذكر الأشياء، اكتب ملاحظات واستخدم تقويمًا.
- تحدث عن الإصابة مع الآخرين الذين يعرفون طفلك (أفراد العائلة، والأصدقاء، والمعلمين، والمستشارين، وجلساء الأطفال، والمدربين وغيرهم). فهم بحاجة إلى فهم ما حدث حتى يمكنهم تقديم المساعدة.
- بالنسبة للأطفال بعمر المدرسة، اتبع الأدوات المرفقة "العودة للمدرسة" ثم "العودة للنشاط".

للتعرف على المزيد، من الجيد أن تسأل

- طبيب أسرتك
- مركز بي سي للقدرة BC Centre for Ability على الرقم 604-451-5511 (للأطفال من سن 12 سنة فما دون)
- عيادة الارتجاج المتفاقم للمراهقين على الرقم 604-737-6291 (لسن 12 إلى 15 سنة)
- خدمات الارتجاج لفريزر هيلث على الرقم 604-514-7431 (لسن 16 إلى 18 سنة)
  على الإنترنت: fraserhealth.ca، وابحث عن كلمة "concussion" "ارتجاج"
- خدمة الرعاية عن بُعد من Fraser Health على الرقم 1-800-314-0999 أو الدردشة المباشرة على fraserhealth.ca/virtualcare
  من 10 ص إلى 10 م، يوميًا
- HealthLinkBC - اتصل على الرقم 8-1-1 (7-1-1 لضعاف السمع والصم) أو عبر الإنترنت على HealthLinkBC.ca
  HealthLinkBC متاحة 24 ساعة. ومتوفرة في 130 لغة. لطلب مترجم، اذكر لغتك بالإنجليزية. انتظر قدوم مترجم إلى الهاتف.

موارد الويب حول الارتجاج

الوعي بالارتجاج
آداة تمرين
cattonline.com
حدد "والد أو مقدم رعاية"، "رياضي" أو "مدرب"

Parachute Canada
parachutecanada.org
حدد "موضوعات الإصابة" ثم اختر "ارتجاج"

تم الاقتباس في الأصل بعد الحصول على إذن من مستشفى الأطفال في بريتيش كولومبيا، قسم الطوارئ، "إصابات الرأس" (أكتوبر/تشرين الأول 2012)