

ਐਮਰਜੰਸੀ ਸੇਵਾਵਾਂ Emergency Services

ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ (ਬਾਲਗ) Head Injury (Adult)

ਸਰ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਫੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਣ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਧੱਕੇ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਝਟਕਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਿਮਾਗੀ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ “ਕਨਕਸ਼ਨ” (ਸਿਰ ਦਾ ਸਦਮਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਜਿਸ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਸੀ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਗੁੰਝਲਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ। ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗੇ।

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਉੱਭਰਨ ਦੇ ਆਸਾਰ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਾਲਗ ਵੱਲੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?

ਅਕਸਰ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੱਛਣ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ, ਥਕੇਵਾਂ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਬੇਚੈਨ, ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲੱਛਣ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਤੋਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ; ਪਰ, ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿਖੇ ਜਾਓ, ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਬੱਦਤਰ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਾਹ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਰੰਤ 9-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੇਕਾਬੂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਬਦਾ ਹੈ, ਥਰਥਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਲਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਲੀ ਅਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਲੜਖੜਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ/ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ (ਬਾਲਗ) – ਚਲਦਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ

- ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਔਖਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟੀ.ਵੀ. ਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ

- ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।
- ਅਗਲੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਲੱਛਣ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਕ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤ

- ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ ਦੁਖਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ।
- ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਦਵਾਈ ਹੀ ਲਓ।
- Aspirin (ASA) (ਐਸਪਿਰਿਨ - ਏ.ਐੱਸ.ਏ.), ibuprofen (ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫੇਨ) ਜਾਂ ਹੋਰ “ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੈਮੈਟੋਰੀ” (ਸੋਜਸ-ਵਿਰੋਧੀ) ਦਵਾਈਆਂ ਨਾ ਲਓ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ

- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਸੱਟ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਾ ਉੱਭਰਨ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਜਾਂ “ਸਟੇਸ਼ਨਰੀ ਬਾਈਕ” (ਅਚੱਲ ਸਾਇਕਲ) ਚਲਾਉਣ ਜਿਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਸੱਟ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਲੱਗੀ ਸੀ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਹ ਖੇਡ ਖੇਡਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਸਰੀਰਕ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਲਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਕੀ, ਸੌਕਰ, ਫੁੱਟਬਾਲ, ਸਕੀਂਗ, ਸਨੋ-ਬੋਰਡਿੰਗ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲਿੰਗ)। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਜਾਉਗੇ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੈਲਮੈੱਟ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ www.HealthLinkBC.ca