

# إصابة الرأس (البالغ)

Emergency Services

## Head Injury (Adult)

ما هي الأعراض الشائعة لإصابة الرأس؟ وكم تدوم مدتها؟

الأعراض الأكثر شيوعاً هي:

- الصداع، والتعب والدوار
- مشاكل في النوم
- صعوبة في التركيز وتعلم أشياء جديدة
- الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو تعكر المزاج



إصابة الرأس تنتج عن ضربة مباشرة على الرأس مما يسبب اهتزازاً و صريراً في الدماغ. إذا كانت الضربة قوية بقدر كاف لتصيب الدماغ، فتسمى ارتجاجاً.

الطبيب الذي فحصك لم يجد أي علامات لمضاعفات خطيرة بسبب إصابة رأسك. نتوقع أن يكون الشفاء عاجلاً.

قد لا تواجهك أي واحدة من هذه الأعراض، أو قد تواجهك بعضها أو كلها. قد تظهر هذه الأعراض على الفور أو خلال الأيام القليلة المقبلة. هذه الأعراض تشكل جزءاً طبيعياً من عملية استرداد العافية.

التعافي من إصابة الرأس يختلف من شخص لآخر. يبدأ معظم الناس بالشعور بالتحسن في غضون ساعات أو أيام، ولكن بعض الأعراض يمكن أن تستمر لمدة أسبوع أو أكثر.

يجب أن لا تُترك لوحده في الـ 24 ساعة القادمة حيث أنه من الممكن أن تظهر أعراض أكثر خطورة. يجب أن تكون مُراقباً عن كثب من طرف شخص آخر بالغٍ و مسؤول.

### أذهب إلى أقرب قسم للطوارئ في حالة ما:

- إذا كان لديك صداع يزداد سوءاً أو لا يزول بالرغم من تناول دواء تخفيف الألم.
- إذا كنت تشعر بدوار لا يزول بالرغم من أخذك قسطاً كافياً من الراحة.
- إذا كنت تعاني من الغثيان، أو تقيأت مرتين أو أكثر.
- إذا حدثت لك تغييرات في رؤيتك.

### اتصل على الفور بـ 1-1-9 إذا كان:

- لديك اهتزازاً غير منضبط، أو ارتعاشاً، أو تشنجات.
- إذا كنت نعساناً جداً.
- إذا أصبحت مرتبكاً أو متوتراً أو مهتاجاً.
- إذا كان لا يمكن إيقاظك.
- إذا كان لديك ضعف في الذراعين أو الساقين.
- إذا كان كلامك مبهماً.
- إذا كنت تتعثر عند المشي.
- إذا وجدت سائلاً جلياً يخرج من الأذن (الاذنين).

## كيف تعتني بنفسك في البيت

## الراحة

- إبق في البيت لليوم التالي أو نحو ذلك.
- عُد تدريجياً الى نشاطاتك العادية.
- لا تقم بأي أنشطة بدنية شاقة في 24 ساعة القادمة.
- لا تشاهد التلفزيون أو تعمل على الكمبيوتر لفترات طويلة من الزمن.

## سياقة السيارة

- لا تقم بسياسة السيارة ل 24 ساعة القادمة.
- خلال الاسبوع المقبل، إذا كنت تواجه صعوبة في التركيز، فلا تقم بسياسة السيارة أو تشغيل الآلات الى أن يذهب هذا العرض.

## الصحة

- لا تشرب الكحول على الأقل خلال ال 24 ساعة المقبلة.
- إذا كنت ما تزال تعاني من الصداع، فلا تشرب الكحول إلى أن يقول لك الطبيب أنه أصبح أمراً آمناً أن تفعل ذلك.
- تناول فقط الدواء الذي وصفه لك طبيبك.
- لا تأخذ الأسبرين (ASA) ، أو الايبوبروفين، أو غيرها من الأدوية المضادة للالتهابات. لأنه يمكن لهذه الأدوية زيادة احتمال النزيف.

## الأنشطة والتمارين

- يمكنك مزاوله الأنشطة أو ممارسة التمارين طالما لم يكن لديك أي أعراض لإصابة رأسك.
- ابدأ بالتمارين الخفيفة مثل المشي وركوب الدراجة الهوائية أو الدراجة الثابتة.
- قم تدريجياً بزيادة عدد المرات التي تزاول فيها الأنشطة أو التمارين الرياضية.
- إذا كانت الإصابة خلال ممارستك الرياضة، فتتحقق أولاً مع طبيبك قبل أن تعود إلى ممارسة هذه الرياضة.
- إلى أن يتم شفاءك تماماً، لا تشارك في أي رياضة اتصال جسدي مباشر أو أي رياضة يكون فيها احتمال أن يصاب رأسك (مثل رياضة الهوكي، أو كرة القدم، أو كرة القدم الأمريكية أو التزلج على الثلج أو التزلج على الجليد، أو ركوب الدراجات). طبيبك سوف يعلمك عندما تتم معافائك تماماً.
- قم دائماً بارتداء خوذة عندما تلعب أي رياضة يكون فيها احتمال أن يصاب رأسك.

## لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك.
- إتصل ب HealthLinkBC على رقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1) أو اذهب على شبكة الانترنت [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)