

### ما المقصود بالارتجاج الدماغى؟

الارتجاج الدماغى نوع من إصابات الدماغ التى تغير الطريقة التى يعمل بها المخ بشكل طبيعى. ويحدث الارتجاج الدماغى بسبب التعرض لارتطام أو ضربة أو هزة فى الرأس. يمكن أن تحدث الارتجاجات الدماغية أيضاً نتيجة ضربة على الجسم تؤدي إلى تحرك الرأس والدماغ بسرعة إلى الأمام والخلف. حتى الارتطام الخفيف فى الرأس يمكن أن يكون خطيراً. قد تكون الارتجاجات الدماغية لها تأثير أكثر خطورة على نمو الدماغ لدى الشباب ويجب معالجتها بشكل صحيح.

### ما علامات وأعراض الارتجاج الدماغى؟

لا يمكنك رؤية الارتجاج الدماغى. يمكن أن تظهر علامات وأعراض الارتجاج مباشرة بعد إصابة ما أو قد لا تظهر أو يمكن ملاحظتها حتى ساعات أو أيام بعد الإصابة. من المهم مراقبة التغييرات التى تطرأ فى طريقة تصرف أو شعور طفلك أو ابنك المراهق، من حيث إذا كانت الأعراض تتفاقم، أو إذا كان "لا يشعر أنه ليس على ما يرام". تحدث معظم الارتجاجات الدماغية دون فقدان الوعي. إذا أبلغ طفلك أو ابنك المراهق عن واحد أو أكثر من أعراض الارتجاج المدرجة أدناه، أو إذا لاحظت العلامات أو الأعراض بنفسك، فاطلب العناية الطبية على الفور. يعتبر الأطفال والمراهقون من بين الأشخاص الأكثر تعرضاً لخطر الإصابة بالارتجاج.



## علامات وأعراض الارتجاج الدماغى

### الأعراض التى أبلغ عنها طفلك أو المراهق

#### التفكير/التذكر

- صعوبة التفكير بوضوح
- صعوبة فى التركيز أو التذكر
- الشعور بمزيد من التباطؤ
- الشعور بالخمول أو الدوار أو الضبابية أو الترنح

#### الأعراض الجسدية

- صداع أو "ضغط" فى الرأس
- الغثيان أو التقيؤ
- مشاكل فى التوازن أو الدوخة
- الإرهاق أو الشعور بالتعب
- ضبابية الرؤية أو ازدواجها
- الحساسية للضوء أو الضوضاء
- الخدر أو الوخز
- لا يشعر "بحال جيدة"

#### المشاعر

- سرعة الغضب
- الحزن
- أكثر عاطفية من المعتاد
- العصبية

#### النوم\*

- النعاس
- النوم أقل من المعتاد
- النوم أكثر من المعتاد
- يعانى من مشكلة فى النوم

\*اسأل فقط عن أعراض النوم إذا حدثت الإصابة فى يوم سابق.

### العلامات التى لاحظها الوالدان أو الأوصياء

- يبدو مدهولاً أو مندهشاً
- مرتبك بشأن الأحداث
- يجيب عن الأسئلة ببطء
- يكرر الأسئلة
- لا يمكن تذكر الأحداث قبل الاصطدام أو الارتطام أو السقوط
- لا يمكن تذكر الأحداث بعد الاصطدام أو الارتطام أو السقوط
- يفقد الوعي (ولو بصورة مؤقتة)
- يُظهر تغييرات فى السلوك أو الشخصية
- ينسى جدول الحصص أو الواجبات

# علامات الخطر

انتبه للأعراض التي تزداد سوءًا بمرور الوقت. يجب على طفلك أو ابنك المراهق الذهاب إلى قسم الطوارئ على الفور إذا كان يعاني من واحدة أو أكثر من علامات الخطر التالية:

- إحدى حدقتي العين (الجزء الأسود في منتصف العين) أكبر من الأخرى
- النعاس أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- صداع يزداد سوءًا ولا يزول
- ضعف أو ترميل أو تراجع التناسق
- قيء أو غثيان متكرر
- التلعثم في الكلام
- التشنجات أو النوبات
- صعوبة التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- زيادة الارتباك أو التملل أو التوتر
- سلوك غير طبيعي
- فقدان الوعي (حتى فقدان الوعي بصورة مؤقتة يجب أن يؤخذ على محمل الجد)

يجب على الأطفال والمراهقين المصابين بارتجاج دماغي عدم العودة مطلقًا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية أو الترفيهية في نفس يوم حدوث الإصابة.

يجب عليهم تأخير العودة إلى أنشطتهم حتى ينصح مقدم الرعاية الصحية المتمرس في تقييم الارتجاج أنه لا بأس من العودة لممارسة الأنشطة الترفيهية. وهذا يعني، حتى يُسمح بذلك، عدم العودة إلى:

- حصة التربية البدنية (PE)
- الممارسات أو الألعاب الرياضية
- النشاط البدني في فترة الاستراحة

## كيف يمكنني مساعدة طفلي في العودة إلى المدرسة بأمان بعد تعرضه لارتجاج؟

يمكن لمعظم الأطفال العودة إلى المدرسة في غضون أيام قليلة. ساعد طفلك أو ابنك المراهق في الحصول على الدعم اللازم عند العودة إلى المدرسة بعد تعرضه لارتجاج دماغي. تحدث مع معلم طفلك أو ممرضة المدرسة أو المدرب أو اختصاصي أمراض النطق والكلام أو الاستشاري حول ارتجاج طفلك وأعراضه.

يمكن لمقدم الرعاية الصحية المتابع لطفلك أو ابنك المراهق استخدام خطاب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها إلى المدارس لتقديم استراتيجيات لمساعدة المدرسة في إعداد أي دعم لازم.

مع انخفاض الأعراض لدى طفلك، يمكن رفع المساعدة أو الدعم الإضافي تدريجيًا. قد يحتاج الأطفال والمراهقون الذين يعودون إلى المدرسة بعد تعرضهم لارتجاج إلى:

- أخذ فترات راحة حسب الحاجة
- قضاء ساعات أقل في المدرسة
- الحصول على مزيد من الوقت لإجراء الاختبارات أو إكمال الواجبات
- تلقي المساعدة في الواجب المدرسي
- تقليص الوقت المستغرق في القراءة أو الكتابة أو استخدام الكمبيوتر
- عدم المشاركة في الأنشطة البدنية، مثل فترة الاستراحة والتربية البدنية والألعاب الرياضية حتى يسمح بذلك مقدم الرعاية الصحية
- إكمال عددًا أقل من المهام
- تجنب البيئات الصاخبة والمفرطة في التحفيز

## ماذا أفعل إذا أصيب طفلي أو ابني المراهق بارتجاج دماغي؟

1. **اطلب الرعاية الطبية على الفور.**  
يمكن لمقدم الرعاية الصحية المتمرس في تقييم الارتجاج تحديد مدى خطورة الارتجاج ومتى يكون من الآمن لطفلك أو ابنك المراهق العودة إلى الأنشطة العادية، بما في ذلك النشاط البدني والمدرسة (أنشطة التركيز والتعليم).
2. **ساعدهم على قضاء الوقت في التحسن.**  
إذا أصيب طفلك أو ابنك المراهق بارتجاج دماغي، فإن دماغه يحتاج إلى وقت للشفاء. قد يحتاج طفلك أو ابنك المراهق إلى الحد من الأنشطة أثناء تعافيه من الارتجاج الدماغي. قد تتسبب التمارين أو الأنشطة التي تتطلب الكثير من التركيز، مثل الدراسة أو العمل على الكمبيوتر أو ممارسة ألعاب الفيديو، في ظهور أعراض الارتجاج أو تفاقمها (مثل الصداع أو التعب). بعد التعرض لارتجاج، يجب إدارة الأنشطة البدنية والمعرفية - مثل التركيز والتعلم - ومراقبتها بعناية من قبل مقدم الرعاية الصحية.
3. **تحدث إلى طفلك أو ابنك المراهق حول ما يشعر به.**  
قد يشعر طفلك بالإحباط والحزن، وحتى الغضب لأنه لا يستطيع العودة إلى الأنشطة الترفيهية والرياضية على الفور، أو لا يستطيع اللحاق بالواجبات المدرسية. وقد يشعر طفلك أيضًا بالعزلة عن أقرانه والشبكات الاجتماعية. تحدث دائمًا مع طفلك حول هذه المشاكل وقدم له الدعم والتشجيع.