

# মস্তিষ্কের মৃদু আঘাতজনিত ক্ষত (কনক্যাশান)

রোগীদের জন্য তথ্যপত্র

মার্চ ২০২০

যারা মস্তিষ্কের মৃদু আঘাতজনিত ক্ষত নিয়ে জরুরী বিভাগে ভর্তি হয়েছে তাদের বা তাদের পরিচর্যাকারীদের জন্যই এই তথ্য। যারা তাদের ক্ষত নিয়ে পরবর্তীতে তাদের স্থানীয় ডাক্তারের সাথে পরামর্শের জন্য সাক্ষাৎকার চায় এই তথ্য তাদের জন্যও। কখনও কখনও এই ক্ষতকে মস্তিষ্কের আঘাত বা কনক্যাশান বলা হয়।



একজন ব্যক্তি যিনি মস্তিষ্কের মৃদু আঘাতজনিত ক্ষতের শিকার হয়েছেন তাকে অবশ্যই এমন একজন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের সাথে ছাড়তে হবে যিনি তার সাথে প্রথম ২৪ ঘণ্টা থাকতে পারবেন।



## লক্ষণসমূহ

MTBI এর কারণে শারীরিক, চিন্তাগত কিংবা আবেগিক সমস্যা হতে পারে। সাধারণত লক্ষণগুলি হলঃ

- মাথাব্যথা
- ঘাড়ের ব্যথা
- বিভ্রান্তি বা বিহ্বলতা
- মনোযোগ বা একাগ্রতা কমে যাওয়া
- স্মৃতিশক্তি কমে যাওয়া
- বমি বমি ভাব
- ক্লান্তি
- খিটখিটে মেজাজ বা মেজাজ নিয়ন্ত্রণ এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলতে সমস্যা হওয়া
- মাথা ঘোরা বা ঝিমঝিম করা
- দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে সমস্যা
- আলো কিংবা শব্দের প্রতি সংবেদনশীলতা



## মস্তিষ্কের মৃদু আঘাতজনিত ক্ষত কী?

মস্তিষ্কের মৃদু আঘাতজনিত ক্ষত (MTBI) বা কনক্যাশান সহজে নির্ণয় করা যায় না। আপনাকে (অথবা আপনি যার পরিচর্যা করেন) আঘাতের পরপরই হয়তো হাসপাতালে ভর্তি না করা হতে পারে কারণ আপনি মনে করেননি আঘাতটি যথেষ্ট গুরুতর। কিছু কিছু লক্ষণ সনাক্ত করা কঠিন। আপনাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব চলমান উপসর্গগুলি পরীক্ষা করে সেগুলির উপশমের জন্য আপনার স্থানীয় ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য পরামর্শ দেয়া হচ্ছে।



## কারণসমূহ

মাথা বা শরীর কোন কিছুকে আঘাত করলে বা প্রবলভাবে ঝাঁকুনি দিলে মস্তিষ্ক ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এই আঘাতগুলি সাধারণত পড়ে গেলে বা শারীরিকভাবে আঘাতের পরে ঘটে। এগুলি খেলাধুলা, গাড়ি বা কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনার সময়ও ঘটতে পারে।

কিছু লোক তাদের লক্ষণগুলি বর্ণনা করতে গিয়ে সমস্যায় পড়ে। তারা কেবল 'ভালো বোধ করছেন না' এমন কিছু জানাতে পারেন। এই ধরনের কথাগুলিকে গুরুত্ব সহকারে নেওয়া এবং ঐ ব্যক্তিকে প্রয়োজনীয় বিশ্রাম নিতে সহায়তা প্রদান করা গুরুত্বপূর্ণ। আপনার স্থানীয় ডাক্তার আপনাকে সেয়ে উঠার জন্য গাইড করতে পারেন। নিজের প্রতি সদয় হোন কারণ আপনার সেয়ে উঠতে কিছুটা সময় নিতে পারে।



## চিকিৎসা

আপনি (কিংবা আপনি যার পরিচর্যা করছেন) যখন জরুরী বিভাগে থাকবেন, তখন আপনাকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে এবং

- উপসর্গগুলি কতটুকু মারাত্মক তা বুঝার জন্য এবং ডায়াগনোসিসের জন্য আপনার কতগুলি পরীক্ষা করা হতে পারে
- মাথাব্যথা বা ব্যথার জন্য আপনাকে ওষুধ দেয়া হতে পারে
- বমি বমি ভাব বা বমির জন্য ওষুধ দেয়া হতে পারে
- আপনার অবস্থা এমনভাবে পরিবর্তিত হচ্ছে কিনা যা আরও গুরুতর মস্তিষ্কের আঘাত নির্দেশ করতে পারে সেজন্য নার্সরা আপনাকে পরীক্ষা করতে পারে
- মস্তিষ্ক অথবা ঘাড়ের সিটি স্ক্যান করা হতে পারে
- যদি মনে করা হয় যে আপনার ঘাড়ে আঘাত আছে সেক্ষেত্রে একটি এক্স রে করা হতে পারে।

যখন গুরুতর আঘাতের সম্ভাবনা বাতিল করে দেয়া হবে, তখন আপনাকে পরিবার বা বন্ধুবান্ধব কারও সাথে বাড়িতে পাঠিয়ে দেয়া হবে। আঘাতের পর ঐ সপ্তাহে আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সাথে দেখা করা উচিত। অথবা, যদি উপসর্গগুলি অনেক খারাপ আকার ধারণ করে, সেক্ষেত্রে আপনার জরুরি বিভাগে ফিরে আসা উচিত।



## বাড়িতে পরিচর্যা

MTBI এর পর আপনার সেরে উঠার সুবিধার্থে আপনাকে যা যা করতে হবেঃ

- শান্তভাবে বিশ্রাম করুন এবং যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমান
- মোবাইল ফোন, কম্পিউটার এবং টেলিভিশন কম ব্যবহার করুন
- বেশীক্ষণ ধরে পড়বেন না
- প্যারাসিটামলের মতো প্রেসক্রিপশন ছাড়াই কেনা যায় এমন ব্যাথানাশক ঔষধ দিয়ে মাথাব্যথার চিকিৎসা করুন। সঠিক ডোজের জন্য প্যাকেট দেখুন এবং শুধুমাত্র নির্দেশনা অনুযায়ী ব্যবহার করুন। অ্যাস্পিরিন কিংবা আইবুপ্রোফেনের মতো প্রদাহ রোধী ঔষধ ব্যবহার করবেন না। ডাক্তার পরামর্শ না দিলে ঘুমের ঔষধ বা অন্যান্য ঔষধ খাবেন না।
- ফোলা বা ব্যথার জায়গায় আইস প্যাক ব্যবহার করুন। এটি করার জন্য, কতগুলি আইস কিউব মুড়ে, এক ব্যাগ হিমায়িত মটরদানা, একটি তোয়ালেতে স্পোর্টস আইস প্যাক মুড়ে ব্যবহার করুন। চামড়ার উপর সরাসরি আইস প্যাক বা বরফ রাখবেন না
- ধীরে ধীরে শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বাড়ান এবং আপনি কেমন বোধ করছেন তার উপর **শিথিল** করে হালকা ব্যায়াম করুন
- মনে রাখবেন উপসর্গগুলি একদিন কিংবা এক সপ্তাহের মধ্যে আসতে যেতে পারে

আপনার যা করা উচিত হবে নাঃ

- ৪৮ ঘণ্টা অথবা যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার উপসর্গগুলি চলে না যায় ততক্ষণ খেলাধুলা কিংবা ভারী শারীরিক ব্যায়াম করবেন না
- ৪৮ ঘণ্টা অ্যালকোহল, ঘুমের ঔষধ অথবা বিশ্রামদায়ক ঔষধ খাবেন না। এগুলি খেলে আপনার আরও খারাপ লাগবে এবং আঘাতটি আপনাকে প্রভাবিত করছে কি না তা অন্যদের জন্য বলা কঠিন করে দেবে।



**MTBI রয়েছে এমন ব্যক্তির ২৪ ঘণ্টা এবং যতক্ষণ বিভ্রান্তি কিংবা তন্দ্রাভাব চলে না যায় ততক্ষণ গাড়ি চালানো অথবা ভারী মেশিনপত্র চালানো উচিত নয়**



## আপনি কী প্রত্যাশা করতে পারেন

এমনকি মস্তিষ্কের সামান্য আঘাতের পরেও মস্তিষ্কের সেরে উঠতে সময় লাগতে পারে। অধিকাংশ লোক সম্পূর্ণভাবে সেরে উঠবে এবং ৪৮ ঘণ্টা পর তাদের কোন উপসর্গ থাকবে না। তবে কয়েক দিন ধরে আপনার ক্লাস্তির মাত্রা উঠানামা করা, মাথা ব্যথা করা, এবং মনোযোগ নিবদ্ধ করতে কিছুটা সমস্যা হওয়া, কোন কিছু স্বরণ করা এবং জটিল কাজগুলি করতে সমস্যায় পড়া স্বাভাবিক। এছাড়াও আপনার মেজাজে পরিবর্তন এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী ক্লাস্তি অনুভব হতে পারে।

- প্রথম দিকে প্রচুর বিশ্রাম নেয়া ছাড়া নির্দিষ্ট আর কোন চিকিৎসা নেই।
- যদি এটি আপনার উপসর্গগুলিকে আরও খারাপ না করে দেয়, তবে ধীরে ধীরে বাড়িতে স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপগুলি পুনরায় চালু করুন এবং কিছু মৃদু ব্যায়াম করুন, যেমন অল্প হাঁটার জন্য যাওয়া। কখন আপনি গুরুতর ব্যায়াম যেমন ওজন প্রশিক্ষণ, দৌড়ানো, উচ্চ মাত্রার তীব্র প্রশিক্ষণ এবং প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলায় ফিরে আসতে পারেন তা নিয়ে আপনার স্থানীয় ডাক্তার বা ফিজিওথেরাপিস্টের সাথে কথা বলুন।
- চলমান উপসর্গগুলি আপনার স্থানীয় ডাক্তার দ্বারা পরীক্ষা এবং নিয়ন্ত্রণ করা উচিত। উপসর্গগুলি চলে যাওয়ার সাথে সাথে, আপনি কীভাবে কাজ বা স্কুলে ফিরে যেতে পারেন বা অন্যান্য ক্রিয়াকলাপ করতে পারেন এবং খেলাধুলা করতে পারেন সেই বিষয়ে ডাক্তার নির্দিষ্ট পরামর্শ দেবেন।
- আপনার যদি মনোযোগ দিতে বা মনে রাখতে সমস্যা হয় তবে আপনাকে কাজ বা অধ্যয়ন থেকে অল্প সময়ের জন্য ছুটি নিতে হতে পারে। এছাড়াও আপনাকে ধীরে ধীরে কাজ বা অধ্যয়নে ফিরে যেতে হতে পারে। এর মধ্যে অনির্দিষ্ট সময়ে কাজ করা এবং দিনের বেলা বিশ্রামের বিরতি থাকতে পারে। প্রত্যেকেই আলাদা। আপনি কীভাবে কাজ বা অধ্যয়ন পরিচালনা করবেন তা আপনার লক্ষণ, ভূমিকা এবং দায়িত্বের উপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হবে।

আঘাতের ১০ দিন পর, যদি আপনার নির্দিষ্ট উদ্বেগ বা লক্ষণ থাকে, যেমন মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি এবং আচরণজনিত সমস্যা, সেক্ষেত্রে আপনার স্থানীয় ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আরও তথ্য বা অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীদের কাছে রেফারেল দিতে পারবেন।



## কখন জরুরী ভিত্তিতে সাহায্য চাইতে হবে

এটি প্রায়শই ঘটে না, তবে কিছু লোক জরুরী বিভাগ থেকে চলে আসার পরে মস্তিষ্কের একটি গুরুতর আঘাতের সম্মুখীন হয়। আপনি বা আপনার পরিচর্যাকারী যদি নিচের কোন উপসর্গ লক্ষ্য করেন তাহলে নিকটস্থ হাসপাতালে চলে যান কিংবা অ্যাম্বিউলেন্স (000) ডাকুনঃ

- আপনার মনে হচ্ছে যে আপনি মারা যাচ্ছেন, অথবা আপনি জ্ঞান হারিয়েছেন কিংবা আপনার খিঁচুনি হয়েছে
- দেহের যেকোনো অংশে দুর্বলতা কিংবা অসাড়া অনুভব হচ্ছে
- ক্রমবর্ধমান বিভ্রান্তি কিংবা জেগে থাকতে সমস্যা হওয়া যখন আপনি সাধারণভাবে জেগে থাকেন
- সাধারণত যখন আপনি জেগে উঠেন তখন জাগতে সমস্যা হওয়া
- দৃষ্টিশক্তির সমস্যা অথবা কথা বলতে সমস্যা হওয়া
- আপনি আপনার মল বা মূত্র ধরে রাখতে পারছেন না
- বার বার বমি হওয়া
- ক্রমাগত মাথা ব্যথা হওয়া অথবা আরও খারাপের দিকে যাচ্ছে এমন মাথাব্যথা
- নতুন কোন ঘটনা মনে করতে অথবা মানুষজন কিংবা কোন স্থানের নাম মনে করতে সমস্যা হওয়া
- কান কিংবা নাক থেকে কোন তরল বা রক্ত বের হওয়া
- শ্রবণশক্তি হারিয়ে ফেলা

## আরও তথ্যের জন্য

আপনার স্থানীয় ডাক্তার কিংবা স্বাস্থ্যকর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন। এছাড়াও আপনি ১৮০০ ০২২ ২২২ নম্বরে ২৪ ঘণ্টা হেলথ ডিরেক্টে ফোন করতে পারেন কিংবা [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au) ওয়েবসাইট দেখতে পারেন।

যে তথ্য প্রমাণ জানানো হয়েছে	অপ্রকাশিত তথ্যের দ্রুত প্রমাণের উপর ভিত্তি করে এবং যেখানে কোন গবেষণা নেই, ক্লিনিকাল বিশেষজ্ঞের ঐক্যমতের ভিত্তিতে
সহযোগিতা	সেফার কেয়ার ভিক্টোরিয়া থেকে অভিযোজিত বিষয়বস্তু এবং অবশিষ্ট বিষয়বস্তু এজেলি ফর ক্লিনিক্যাল ইনোভেশন ইমার্জেন্সি কেয়ার ইনস্টিটিউট সদস্যবৃন্দ এবং ব্রেইন ইনজুরির সহযোগিতায় তৈরি করা হয়েছে রিহাবিলিটেশন নেটওয়ার্ক, প্রাইমারি, ইন্টিগ্রেটেড এবং কমিউনিটি হেলথ টিম, নাথালি ফোলি (ডোক্তা), দ্যা ইনস্টিটিউট অব ট্রমা এন্ড ইনজুরি ম্যানেজমেন্ট এবং স্টেট ইল্যুরেল রেগুলেটরি অথরিটি
বর্তমান অবস্থা	পরবর্তী পর্যালোচনাঃ ডিসেম্বর ২০২৭