

# ہلکی تکلیف دہ دماغی چوٹ (سر کی چوٹ)

مریض کے لیے حقائق نامہ

مارچ 2023

یہ معلومات ان لوگوں کے لیے ہیں جو دماغ کی ہلکی تکلیف دہ چوٹ کے ساتھ ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ گئے ہوں اور ان کی نگہداشت کرنے والوں کے لیے بھی۔ یہ ان لوگوں کے لیے بھی ہیں جو اپنی چوٹ کے علاج کے لیے اپنے مقامی ڈاکٹر سے ملاقات کرتے ہیں۔ بعض اوقات اس چوٹ کو سر کی چوٹ یا دماغی چوٹ کہا جاتا ہے۔



علامات

- MTBI جسمانی، فکری یا جذباتی مشکلات کا باعث بن سکتی ہے۔  
عام علامات میں شامل ہیں:
- سر درد
  - گردن میں درد
  - الجھن یا ماحول نا شناسی
  - ارتکاز یا توجہ میں کمی
  - یادداشت کی مشکلات
  - متلی
  - تھکاوٹ
  - چڑچڑاپن یا جذبات پر قابو پانے اور خاندان کے ساتھ تعامل کرنے میں دشواری
  - چکر آنا اور سرگھومنا
  - توازن کے مسائل
  - روشنی یا شور سے حساسیت

کچھ لوگوں کے لیے ان علامات کو بیان کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ وہ محض 'صحیح محسوس نہ کرنے' کا کہہ سکتے ہیں۔ اس طرح کے بیانات کو سنجیدگی سے لینا اور اس شخص کو ضرورت کے مطابق آرام کرنے کے لیے مدد فراہم کرنا اہم ہوتا ہے۔ آپ کا مقامی ڈاکٹر آپ کی بحالی کے لیے رہنمائی کر سکتا ہے۔ اپنے آپ پر رحم کریں کیونکہ اسے ٹھیک ہونے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

ایک ایسا شخص جس کو دماغ کی ہلکی تکلیف دہ چوٹ لگی ہو، اسے کسی ایسے بالغ شخص کی موجودگی میں ڈسچارج کیا جانا چاہیے جو پہلے 24 گھنٹوں تک ان کے ساتھ رہ سکے۔



ایک ہلکی تکلیف دہ دماغی چوٹ کیا ہوتی ہے؟



ہلکی تکلیف دہ دماغی چوٹ (MTBI) یا سر کی چوٹ (concussion) کی آسانی سے تشخیص نہیں ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ (یا وہ شخص جس کی آپ دیکھ بھال کرتے ہیں) کو چوٹ لگنے کے فوراً بعد ہسپتال میں نہ دکھایا گیا ہو کیونکہ آپ کے خیال میں چوٹ کافی شدید نہیں تھی۔ کچھ علامات کا پتہ لگانا مشکل ہوتا ہے۔ اس بات کی سختی سے سفارش کی جاتی ہے کہ آپ جتنی جلدی ممکن ہو اپنے مقامی ڈاکٹر سے ملیں تاکہ کسی بھی جاری علامات کی نگرانی ہو سکے اور ان کا نظم و نسق کیا جا سکے۔

اسباب



جب سر یا جسم کسی چیز سے ٹکراتا ہے یا انہیں شدت سے ہلایا جاتا ہے تو دماغ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ چوٹیں عام طور پر گرنے یا حملے کے بعد لگتی ہیں۔ ایسا کھیل، کار یا کام کی جگہ پر ہونے والے حادثات کے دوران بھی ہو سکتا ہے۔



## علاج

ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں رہتے ہوئے، آپ (یا جس شخص کی آپ دیکھ بھال کر رہے ہوں) کی کڑی نگرانی کی جائے گی اور درج ذیل کام کرنے پڑ سکتے ہیں:

- ٹیسٹوں کا ایک سلسلہ یہ سمجھنے کے لیے کہ علامات کتنی سنگین ہیں اور تشخیص فراہم کرنے کے لیے
- سر درد یا درد کے لئے ادویات
- متلی یا الٹی کے لئے ادویات
- یہ دیکھنے کے لیے نرسیں آپ کو چیک کر سکتی ہیں کہ آیا آپ کی حالت ان طریقوں سے بدلتی ہے جو دماغی چوٹ کی زیادہ سنگین نشاندہی کر سکتے ہیں۔
- دماغ یا گردن کا سی ٹی اسکین
- ایک ایکس رے، اگر ایسا لگتا ہو کہ آپ کی گردن کو چوٹ لگی ہے۔

جب سنگین چوٹ کو مسترد کر دیا جاتا ہے، تو آپ کو خاندان یا دوستوں کے ساتھ گھر بھیج دیا جائے گا۔ چوٹ لگنے کے بعد ہفتے کے دوران آپ کو اپنے مقامی ڈاکٹر سے ملنا چاہیے۔ یا، اگر علامات بہت زیادہ خراب ہو جائیں، تو آپ کو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں واپس جانا چاہیے۔



## گھر پر دیکھ بھال

MTBI کے بعد اپنی بحالی میں مدد دینے کے لیے، آپ کو چاہیے کہ:

- خاموشی سے آرام کریں اور اچھی نیند حاصل کریں۔
- موبائل فون، کمپیوٹر اور ٹیلی ویژن کے استعمال کو محدود کر دیں۔
- پڑھنے کے طویل دورانیے کو محدود کر دیں۔
- سردرد کا علاج بغیر نسخے کے ملنے والی درد کی ادویات جیسے پیراسیٹامول سے کریں۔ صحیح خوراک کے لیے پیکٹ کو چیک کریں اور صرف ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ اسپرین یا دیگر سوزش کی ادویات جیسے ibuprofen کا استعمال نہ کریں۔ جب تک ڈاکٹر نہ کہے، سکون آور ادویات یا دیگر ادویات نہ لیں۔
- سوجن یا تکلیف والی جگہوں پر آئس پیک استعمال کریں۔ ایسا کرنے کے لیے تولیے میں آئس کیوبز، منجمد مٹروں کا ایک تھیلا یا تولیے میں اسپورٹس آئس پیک لپیٹیں۔ برف یا آئس پیک کو براہ راست جلد پر نہ لگائیں۔
- آہستہ آہستہ جسمانی سرگرمی میں اضافہ کریں اور آپ جیسا محسوس کرتے ہوں اس کے مطابق ہلکی ورزش کریں۔
- آگاہ رہیں کہ علامات ایک دن یا ہفتے کے دوران آ اور جا سکتی ہیں۔

آپ کو یہ کام نہیں کرنے چاہیئے:

- 48 گھنٹے کے لیے یا جب تک آپ کی علامات ختم نہ ہو جائیں، کھیل کھیلنا یا سخت جسمانی سرگرمیاں سرانجام دینا۔
- الکحل کا استعمال کرنا، نیند کی گولیاں لینا یا 48 گھنٹے تک تفریحی ادویات استعمال کرنا۔ ان سے آپ خود کو بدتر محسوس کریں گے اور دوسرے لوگوں کے لیے یہ بتانا مشکل بنا دیں گے کہ آیا چوٹ آپ کو متاثر کر رہی ہے۔



جس شخص کو MTBI ہو اسے کم از کم 24 گھنٹے تک گاڑی نہیں چلانی چاہیے اور نہ ہی بھاری مشینری کو چلانا چاہیے اور جب تک کسی قسم کی الجھن یا غنودگی دور نہ ہو جائے۔



## کیا توقع رکھیں

دماغ کی معمولی تکلیف کے بعد بھی دماغ کو ٹھیک ہونے میں وقت لگ سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائیں گے اور 48 گھنٹوں کے بعد ان میں کوئی علامات نہیں ہوں گی۔ لیکن ایسا بھی عام طور پر ہو سکتا ہے کہ، کچھ دنوں تک، آپ کو تھکاوٹ کی سطحوں میں اتار چڑھاؤ، سر میں درد، اور توجہ مرکوز کرنے، چیزوں کو یاد رکھنے اور پیچیدہ کاموں کو انجام دینے میں ہلکے مسائل آ سکتے ہیں۔ آپ موڈ کی تبدیلیوں کا بھی تجربہ کر سکتے ہیں یا معمول سے زیادہ تھکاوٹ محسوس کر سکتے ہیں۔

- اس ابتدائی مدت کے دوران، بہت سارے آرام کے علاوہ کوئی خاص علاج نہیں ہوتا۔
- اگر ان سے آپ کی علامات مزید خراب نہیں ہوتی ہوں، تو آہستہ آہستہ گھر کے ارد گرد معمول کی سرگرمیاں دوبارہ شروع کریں اور کچھ ہلکی ورزش کریں، جیسے تھوڑی سی سیر کے لیے جانا۔ اپنے مقامی ڈاکٹر یا فزیو تھراپسٹ سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کب سنجیدہ ورزش، جیسے وزن کی تربیت، دوڑ، زیادہ شدت کی تربیت اور مسابقتی کھیلوں میں واپس آ سکتے ہیں۔
- جاری علامات کو آپ کے مقامی ڈاکٹر کے ذریعہ ٹریک اور منظم کیا جانا چاہئے۔ جیسے جیسے علامات ختم ہوتی جائیں گی، ڈاکٹر اس بارے میں مخصوص مشورہ فراہم کرے گا کہ آپ کس طرح کام پریا اسکول واپس جا سکتے ہیں یا دوسری سرگرمیاں کر سکتے ہیں اور کھیل کھیل سکتے ہیں۔
- اگر آپ کو چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے یا یاد رکھنے میں دشواری ہو تو آپ کو کام یا پڑھائی سے تھوڑا سا وقت نکالنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کو کام پر واپس جانے یا بتدریج پڑھائی کرنے کی بھی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس میں لچکدار اوقات میں کام کرنا اور دن میں آرام کے وقفے لینا شامل ہو سکتے ہیں۔ ہر کوئی مختلف ہوتا ہے۔ آپ کام یا پڑھائی کو کس طرح منظم کرتے ہیں یہ آپ کی علامات، کردار اور ذمہ داریوں کے لحاظ سے مختلف ہوگا۔

اگر چوٹ لگنے کے 10 دن بعد، آپ کو مخصوص خدشات یا علامات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جیسے کہ ارتکاز، یادداشت اور برتاؤ میں مشکلات پیش آتی ہیں، تو اپنے مقامی ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو مزید معلومات یا دیگر صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والوں کے لیے حوالہ جات دے سکتے ہیں۔



## کب فوری مدد لینی چاہیے

یہ اکثر نہیں ہوتا ہے، لیکن کچھ لوگوں کو ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے ڈسچارج ہونے کے بعد شدید دماغی چوٹ لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کو، یا آپ کی نگہداشت کرنے والے کو ان میں سے کوئی علامت نظر آتی ہے تو قریبی ہسپتال جائیں یا کسی ایمبولینس کو کال کریں (000):

- ایسا محسوس کرنا جیسے آپ کی موت واقع ہو جائے گی، یا آپ یادداشت کھو کر گر پڑیں یا دورے پڑنے لگیں
- جسم کے کسی حصے میں کمزوری یا بے حسی ہو
- بڑھتی ہوئی الجھن یا جاگتے رہنے میں دشواری جب آپ کو عام طور پر جاگتے رہنا چاہیے
- اس وقت جاگنے میں دشواری جس وقت آپ کو عام طور پر جاگ جانا چاہیے
- بصارتی مشکلات یا مبہم تقریر
- آپ اپنے پیشاب یا پاخانے کو کنٹرول کرنے کے قابل نہ ہوں
- بار بار الٹی
- ایک مستقل سر درد یا ایسا سر درد جو بدتر ہوتا جا رہا ہو
- نئے واقعات کو یاد رکھنے یا لوگوں یا جگہوں کو پہچاننے میں دشواری
- کان یا ناک سے بہنے والا کوئی سیال مادہ یا خون
- سماعت میں کمی

## مزید معلومات کے لیے

اپنے مقامی ڈاکٹر یا ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے پوچھیں۔ آپ ہیلتھ ڈائریکٹ کو دن میں 24 گھنٹے اس نمبر پر کال کر سکتے ہیں **1800 022 222** یا ملاحظہ کریں

[healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au)

ثبوت سے مدد یافتہ	غیرروایتی لٹریچر سے تیزی کیساتھ شواہد کی جانچ کی بنیاد پر، اور جہاں کوئی تحقیق نہیں ہے، طبی ماہرین کے اتفاق رائے کی بنیاد پر مرتب کردہ
اشتراک	یہ مواد Safer Care وکٹوریہ سے اخذ کردہ اور بقیہ مواد کو Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute کے ممبران اور Brain Injury Rehabilitation Network, Primary, Integrated and Community Health team, Nathalie Foley (صارف) اور Institute of Trauma and Injury Management کے تعاون سے تیار کیا گیا ہے۔ State Insurance Regulatory Authority
تاریخ اطلاق	دوبارہ جائزہ لینے کی تاریخ: دسمبر 2027