

إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة (الارتجاج)

ورقة المعلومات الخاصة بالمرضى

آذار/مارس 2023

هذه المعلومات مخصصة للمرضى الذين ذهبوا إلى قسم الطوارئ بسبب معاناتهم من إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة وللأشخاص الذين يقدمون الرعاية لهم. وهي أيضاً مخصصة للأشخاص الذين يحجزون موعداً لرؤية طبيبهم المحلي لمتابعة مع حالتهم الصحية بعد تعرّضهم لهذه الإصابة. وأحياناً يشار إلى هذه الإصابة بمصطلح الإصابة أو الارتجاج في الرأس.



الأعراض

يمكن أن تؤدي إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة (MTBI) إلى المعاناة من صعوبات جسدية أو فكرية أو نفسية. وتشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- الصداع
- آلام في الرقبة
- الارتباك أو التشوش
- انخفاض القدرة على التركيز أو الانتباه
- مشاكل في الذاكرة
- الغثيان
- التعب
- سرعة الانفعال أو صعوبة التحكم في الأحاسيس والتفاعل مع العائلة
- الدوخة والدوار
- مشاكل في التوازن
- حساسية (انفعال مفرط) ضدّ الضوء أو الضجيج (الضوضاء).

يجد بعض الناس صعوبة في وصف أعراضهم. وقد يشكون ببساطة عن عدم "الشعور بالراحة". من المهم أن تأخذ مثل هذه العبارات على محمل الجد وأن تقدّم الدعم للسماح للشخص بأخذ قسط من الراحة عند الضرورة. ويمكن لطبيبك المحلي أن يشرف عليك في فترة التعافي. لا تقسو على نفسك لأن التعافي قد يستغرق بعض الوقت.

يجب على المريض الذي عانى من إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة أن يخرج من المستشفى برفقة شخص بالغ يمكنه البقاء معه خلال الـ 24 ساعة القادمة الأولى.



ما هي إصابات الدماغ الرضحية الخفيفة؟



لا يتم تشخيص إصابات الدماغ الرضحية الخفيفة (MTBI - Mild traumatic brain injury) أو الارتجاج بسهولة. ربما لم تخضع للفحص الطبي (أو لم يخضع الشخص الذي تقدّم الرعاية له للفحص الطبي) في المستشفى مباشرة بعد التعرّض للإصابة بسبب عدم ظنك أنّ الإصابة هي بالخطورة التي تستوجب منك الحضور إلى المستشفى. وبعض الأعراض يصعب اكتشافها. يوصى بشدّة زيارة طبيبك المحلي في أقرب وقت ممكن لمراقبة وإدارة أيّ أعراض تستمر بالمعاناة منها.

الأسباب

قد يلحق ضرر في الدماغ عندما يصطدم الرأس أو الجسم بشيء ما أو عندما يتعرّض لاهتزاز عنيف. وتحدث هذه الإصابات عادةً بعد السقوط أو التعرّض للاعتداء. ويمكن أن تحدث أيضاً من جرّاء الحوادث الرياضية أو حوادث السير أو العمل.



العلاج

- أثناء وجودك في قسم الطوارئ ، ستتم مراقبتك (أو مراقبة الشخص الذي تقدّم الرعاية له) عن كثب، وقد:
- تخضع لعدّة فحوصات لمعرفة مدى خطورة الأعراض التي تعاني منها ولتشخيص حالتك
- تأخذ أدوية للصداع أو الألم
- تأخذ أدوية للغثيان أو القيء
- تقوم الممرضات بفحصك لمعرفة ما إذا كانت حالتك تتغيّر بطرق قد تشير إلى معاناتك من إصابة دماغية أكثر خطورة
- تخضع للتصوير بالأشعة المقطعية للدماغ أو الرقبة
- تخضع للتصوير بالأشعة السينية، إذا كان يعتقد أنك تعاني من إصابة في رقبتك.

عندما يتم استبعاد احتمالية معاناتك من الإصابة الخطيرة، سيتم إرسالك إلى المنزل مع فرد من العائلة أو أحد الأصدقاء. ويجب مراجعة طبيبك المحلي في غضون أسبوع من تاريخ تعرّضك للإصابة. إلا أنّه إذا ازدادت الأعراض شدّة بشكل كبير، يجب عليك العودة إلى قسم الطوارئ.



الرعاية المنزلية

- لكي تتماثل للشفاء من إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة (MTBI)، عليك القيام بالتالي:
- أن تأخذ قسطاً من الراحة بجو هادئ وأن تنام لفترات جيّدة.
- أن تحدّ من استخدام الهاتف المحمول والكمبيوتر ومن مشاهدة التلفزيون
- أن تحدّ من فترات القراءة الطويلة
- أن تعالج الصداع باستخدام مسكّنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الباراسيتامول. تحقّق من عليّة الدواء لمعرفة الجرعة الصحيحة واستخدمه فقط وفقاً للتوجيهات.
- **لا تستخدم** الأسبرين أو غيره من الأدوية المضادّة للالتهابات مثل الإيبوبروفين. لا تتناول المهدئات أو الأدوية الأخرى إلا إذا أعطاك الطبيب تعليمات بذلك
- استخدم كمادات الثلج على المناطق المتورّمة أو المؤلمة. وذلك من خلال لف مكعبات الثلج أو كيس من البازلاء المثلّجة أو كيس ثلج رياضي في منشفة. لا تضع الثلج أو كمادات الثلج مباشرة على الجلد
- قم بزيادة النشاط البدني تدريجياً وبممارسة التمارين الخفيفة وفقاً لوضعك الصحي
- كن على علم بأن الأعراض قد تظهر وتختفي على مدار يوم أو أسبوع.

لا يجب عليك:

- ممارسة الرياضة أو القيام بأنشطة بدنية شاقّة وذلك لمدة 48 ساعة أو حتى تختفي الأعراض
- تناول الكحول أو الحبوب المنومة أو تعاطي المخدّرات المحظورة لمدة 48 ساعة. فالقيام بذلك سيجعلك تشعر بسوء أكبر ويجعل من الصعب على الآخرين معرفة ما إذا كانت الإصابة تؤثر عليك أم لا.



يجب على الشخص الذي يعاني من إصابة الدماغ الرضحية الخفيفة (MTBI) عدم القيادة أو تشغيل المعدات الثقيلة لمدة 24 ساعة على الأقل أوتى يتعافى كلياً من أي ارتباك أو نعاس.



ما الذي يمكن توقّعه

قد يستغرق الدماغ بعض الوقت للتعافي، حتّى بعد إصابة الدماغ الخفيفة. معظم الأشخاص يتعافون بشكل تام ولا تظهر عليهم أي أعراض بعد 48 ساعة. ولكن قد يكون من الشائع أيضاً، أن تعاني لبضعة أيام من تقلّبات في حدّة التعب والصداع ومن مشاكل خفيفة في التركيز وصعوبات في تذكّر الأشياء وفي أداء المهام المعقّدة. وقد تعاني أيضاً من تقلّبات في المزاج أو يزداد لديك الشعور بالتعب أكثر من المعتاد.

- خلال هذه الفترة المبكرة، لا يوجد علاج محدّد عدى عن الكثير من الراحة.
- إذا لم يفاقم ذلك الأعراض التي تشعر بها، أعد إدخال الأنشطة العادية التي كنت تقوم بها في المنزل تدريجياً وقم ببعض التمارين الخفيفة مثل الذهاب في نزهة قصيرة. تحدّث إلى طبيبك المحلي أو أخصائي العلاج الطبيعي حول الوقت الذي يمكنك به العودة إلى ممارسة التمارين الصعبة، مثل حمل الأثقال والركض والتدريب عالي الكثافة والرياضة التنافسية.
- يجب متابعة الأعراض المستمرة وإدارتها من قبل طبيبك المحلي. مع اختفاء الأعراض، سيقدم الطبيب نصيحة محدّدة بشأن كيفية العودة إلى العمل أو المدرسة أو القيام بأنشطة أخرى وحول ممارسة الرياضة.
- قد تحتاج إلى أخذ فترة راحة قصيرة من العمل أو الدراسة إذا كنت تواجه مشكلة في التركيز أو تذكّر الأشياء. كما وأنك قد تحتاج إلى العودة إلى العمل أو الدراسة تدريجياً. وقد ينطوي ذلك على العمل لساعات مرنة والحصول على أقساط من الراحة خلال النهار. ويختلف وضع كل شخص عن غيره. وستختلف طريقة إدارة العمل أو الدراسة اعتماداً على الأعراض والوظائف والمسؤوليات.

إذا كان لديك مخاوف محدّدة أو تعاني من أعراض بعد 10 أيام من الإصابة، مثل صعوبات في التركيز والذاكرة والسلوك، تحدّث إلى طبيبك المحلي. فهو يمكنه تزويدك بمزيد من المعلومات أو الإحالات إلى مقدّمي الرعاية الصحية الآخرين.



متى يكون طلب المساعدة عاجل

وبالرغم من أنّ ذلك غير شائع الحدوث، إلّا أنّ بعض الأشخاص يصابون بإصابة خطيرة في الدماغ بعد الخروج من قسم الطوارئ. اذهب إلى أقرب مستشفى أو اتصل بسيارة إسعاف على الثلاثة أصفار (000) إذا لاحظت أنت أو مقدم الرعاية الخاص بك أيّاً من الأعراض التالية:

- الشعور وكأنك ستفقد الوعي، أو المعاناة من إغماء أو من نوبة
- ضعف أو خدر يشمل أي جزء من الجسم
- ازدياد الارتباك أو صعوبة البقاء مستيقظاً في الأوقات التي تكون خلالها عادةً مستيقظاً
- اشتداد الارتباك أو صعوبة البقاء مستيقظاً في الأوقات التي تكون فيها عادةً مستيقظاً
- صعوبة الاستيقاظ في الوقت الذي تستيقظ به عادةً
- صعوبات في الرؤية أو بطء وعدم وضوح في الكلام
- عدم القدرة على التحكم في المثانة أو الأمعاء
- القيء المتكرر
- صداع مستمر أو صداع يزداد سوءاً
- مشاكل في تذكر الأحداث الجديدة أو في التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- خروج أي سائل أو دم من الأذن أو الأنف
- فقدان السمع.

لمزيد من المعلومات

اسأل طبيبك المحلي أو أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك أيضاً الاتصال ب healthdirect على مدار 24 ساعة في اليوم على الرقم **1800 022 222** أو زيارة healthdirect.gov.au

الأدلة المستنيرة	استناداً إلى التحقق السريع من الأدلة الموجودة في الأدبيات الرمادية، ولدى عدم توفر أبحاث متصلة، بناءً على إجماع الخبراء السريريين
الجهات المتعاونة في تحضير هذه المعلومات	المحتوى مقتبس من Safer Care Victoria والمحتوى المتبقي تم تطويره بالتعاون مع أعضاء معهد Brain Injury Rehabilitation Network و Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute وفريق العمل الطبي الخاص في Primary, Integrated and Community Health Team، و Nathalie Foley (المستهلكة)، ومعهد Institute of Trauma and Injury Management، وهيئة State Insurance Regulatory Authority
حداثة المعلومات	موعد المراجعة: كانون الأول/ديسمبر 2027