aci.health.nsw.gov.au

मस्तिष्क की हल्की ट्रॉमैटिक चोट (कन्कशन-concussion)

रोगी तथ्य-पत्र

मार्च 2023

यह जानकारी उन लोगों के लिए और उनके देखभालकर्ताओं के लिए है जो मस्तिष्क की हल्की ट्रॉमैटिक चोट (*अभिघातज) के कारण आपातकालीन विभाग में गए हैं। यह उन लोगों के लिए भी है जो अपनी चोट के बाद की कार्रवाई के लिए अपने स्थानीय डॉक्टर से मिलने का समय लेते हैं। कभी-कभी इस चोट को सिर की चोट या कन्कशन के रूप में जाना जाता है।

एक व्यक्ति जिसके मस्तिष्क की हल्की ट्रॉमैटिक चोट लगी है, उसे एक वयस्क के साथ छुट्टी दे दी जानी चाहिए जो पहले 24 घंटों तक उसके साथ रह सकता है।

मस्तिष्क की हल्की ट्रॉमैटिक चोट क्या है?

मस्तिष्क की हल्की ट्रॉमैटिक चोट (Mild Traumatic Brain Injury (MTBI) (ऐमटीबीआई-MTBI) या कन्कशन का आसानी से निदान नहीं होता है। हो सकता है कि अस्पताल में आपको (injured person) (या जिस व्यक्ति की आप देखभाल करते हैं उसे) चोट के तुरंत बाद नहीं देखा गया होगा क्योंकि आपको नहीं लगा कि चोट काफी गंभीर थी। कुछ लक्षणों का पता लगाना मुश्किल होता है। इस बात की दृढ़ता से अनुशंसा की जाती है कि आप चल रहे किसी भी लक्षणों की निगरानी और प्रबंधन के लिए जितना संभव हो सके जल्द से जल्द अपने स्थानीय डॉक्टर से मिलें।

कारण

जब सिर या शरीर किसी चीज़ से टकरा जाता है या बलपूर्वक ज़ोर से हिला दिया जाता है तो मस्तिष्क क्षतिग्रस्त हो सकता है। ये चोटें आमतौर पर गिरने या हमले के बाद होती हैं। ये खेल के दौरान, कार से या कार्यस्थल पर दुर्घटनाओं के दौरान भी हो सकती हैं।

लक्षण

ऐमटीबीआई (MTBI) के कारण शारीरिक, सोच संबंधी या भावनात्मक कठिनाइयाँ हो सकती हैं। सामान्य लक्षणों में शामिल हैं:

- सरदर्द
- गर्दन में दर्द
- भ्रम या भटकाव
- एकाग्रता या ध्यान में कमी
- याददाश्त संबंधी कठिनाइयाँ
- मतली आना
- थकावट
- चिड़चिड़ापन या भावनाओं को नियंत्रित करने और परिवार के साथ बातचीत में कठिनाई
- चक्कर आना और वरटिगो (vertigo) के कारण चक्कर आना
- संतुलन की समस्याएँ
- प्रकाश या शोर के प्रति संवेदनशीलता।

कुछ लोगों को अपने लक्षणों का वर्णन करना मुश्किल लगता है। वे बस 'ठीक महसूस' नहीं कर रहे हैं जैसी बात ही बता सकते हैं। इस तरह के बयानों को गंभीरता से लेना और व्यक्ति को आवश्यकतानुसार आराम करने देने के लिए सहयोग प्रदान करना महत्वपूर्ण है। आपका स्थानीय डॉक्टर आपके स्वस्थ होने में आपका मार्गदर्शन कर सकता है। अपने आप के प्रति दयालु रहें क्योंकि इसे ठीक होने में कुछ समय लग सकता है।

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT State Insurance Regulatory Authority

उपचार

आपातकालीन विभाग में होने के दौरान, आपकी (injured person) (या उस व्यक्ति की जिसकी आप देखभाल करते हैं) बारीकी से निगरानी की जाएगी और हो सकता है:

- निदान प्रदान करने के लिए और यह समझने के लिए कि लक्षण कितने गंभीर हैं अनेक जाँच की जाएँ
- सिरदर्द या दर्द के लिए दवाएँ दी जाएँ
- मतली या उल्टी के लिए दवाएँ दी जाएँ
- नर्सें यह देखने के लिए आपकी जाँच करें कि आपकी स्थिति में ऐसे परिवर्तन तो नहीं हो रहे हैं जो मस्तिष्क की अधिक गंभीर चोट का संकेत दे सकते हैं
- मस्तिष्क या गर्दन का सीटी (CT) स्कैन
- ऐक्स-रे (X-ray), अगर यह सोचा जाता है कि आपकी गर्दन में चोट लगी हो सकती है

जब गंभीर चोट नहीं पायी जाती है, तो आपको परिवार या मित्रों के साथ घर भेज दिया जाएगा। चोट लगने के बाद के सप्ताह के दौरान आपको आपके स्थानीय डॉक्टर द्वारा देखा जाना चाहिए। या, यदि लक्षण बहुत ख़राब हो जाते हैं, तो आपको आपातकालीन विभाग में वापस आना चाहिए।

घर की देखभाल

ऐमटीबीआई (MTBI) के बाद आपको फिर से स्वस्थ होने में मदद करने के लिए, आपको निम्न करना चाहिए:

- चुपचाप आराम करें और अच्छी मात्रा में नींद लें
- मोबाइल फ़ोन, कमप्यूटर और टेलीविज़न के उपयोग को सीमित करें
- पढ़ने की लंबी अवधि को सीमित करें
- पैरासिटामॉल (paracetamol) जैसी प्रिस्क्रिप्शन के बिना मिलने वाली दर्द की दवाओं से सिरदर्द का इलाज करें। दवा की सही ख़ुराक के लिए पैकेट पर देखें और केवल निर्देशित मात्रा का उपयोग करें। ऐस्पिरिन या अन्य सूजनरोधी दवाओं जैसे आइबुप्रोफन (ibuprofen) **का उपयोग न करें।** जब तक डॉक्टर द्वारा निर्देश न दिया जाए, तब तक शामक (sedatives) या अन्य दवा न लें
- सूजे हुए या दर्दवाले स्थानों पर बर्फ़ के पैक का उपयोग करें। ऐसा करने के लिए, बर्फ़ के टुकड़े, जमे हुए मटर का बैग या स्पोर्ट्स आइस पैक को एक तौलिए में लपेटें। बर्फ़ या ठंडे पैक को सीधे त्वचा पर न लगाएँ
- धीरे-धीरे शारीरिक गतिविधि बढ़ाएँ और आप कैसा महसूस करते हैं उसके अनुसार हल्का व्यायाम करें
- इस बात पर ध्यान दें कि लक्षण एक दिन या सप्ताह के दौरान आ सकते हैं और जा सकते हैं।

आपको नहीं करना चाहिए:

- 48 घंटे तक या जब तक आपके लक्षण दूर न हो जाएँ, खेल न खेलें या कड़ी मेहनत वाली शारीरिक गतिविधियाँ न करें
- 48 घंटों तक शराब का सेवन न करें, नींद की गोलियाँ न लें या मनोरंजक (recreational) दवाओं का उपयोग न करें। इन सबसे आप बदतर महसूस करेंगे और अन्य लोगों के लिए यह बताना कठिन हो जाएगा कि चोट आपको प्रभावित कर रही है या नहीं।

व्यक्ति जिसे ऐमटीबीआई (MTBI) है, उसे कम से कम 24 घंटे तक गाड़ी या भारी मशीनरी नहीं चलानी चाहिए और या जब तक भ्रम या निंद्रालुपन दूर नहीं हो जाता है।

क्या उम्मीद करें

मस्तिष्क में मामूली आघात के बाद भी, मस्तिष्क को ठीक होने में समय लग सकता है। अधिकांश लोग पूरी तरह से ठीक हो जाएँगे और 48 घंटों के बाद कोई लक्षण नहीं होंगे। लेकिन यह भी सामान्य रूप से हो सकता है कि, कुछ दिनों के लिए, आपकी कम या अधिक थकान, सिरदर्द और एकाग्रता, चीजों को याद रखना और जटिल कार्य करना जैसी हल्की समस्याओं में उतार-चढ़ाव हो सकता है। आप मनोभाव (mood) में भी बदलाव का अनुभव कर सकते हैं या सामान्य से अधिक थका हुआ महसूस कर सकते हैं।

- इस प्रारंभिक अवधि के दौरान, कोई विशिष्ट उपचार नहीं है काफी सारे आराम के अलावा।
- यदि यह आपके लक्षणों को बदतर नहीं बनाता है, तो धीरे-धीरे घर में सामान्य गतिविधियों को फिर से शुरू करें और कुछ हल्के व्यायाम करें, जैसे कि थोड़ी देर के लिए टहलने जाना। अपने स्थानीय डॉक्टर या फ़िजियोथिरेपिस्ट से बात करें कि आप वज़न (weight) प्रशिक्षण, दौड़ना, अधिक गहनता वाले प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धी खेल जैसे गंभीर व्यायाम फिर से कब शुरू कर सकते हैं।
- लगातार चल रहे लक्षणों को आपके स्थानीय डॉक्टर द्वारा जाँचा और प्रबंधित किया जाना चाहिए। जैसे-जैसे लक्षण दूर होते जाते हैं, डॉक्टर इस बारे में विशिष्ट सलाह प्रदान करेंगे कि आप काम या स्कूल में कैसे लौट सकते हैं या अन्य गतिविधियाँ कर सकते हैं और खेल खेल सकते हैं।
- यदि आपको चीजों पर ध्यान केंद्रित करने या उन्हें याद रखने में परेशानी होती है तो आपको काम या अध्ययन से कुछ समय के लिए छुट्टी लेनी पड़ सकती है। आपको धीरे-धीरे काम पर लौटने या अध्ययन करने की भी आवश्यकता हो सकती है। इसमें काम के लचीले घंटे और दिन के दौरान थोड़ी देर के लिए आराम करना शामिल हो सकते हैं। हर कोई अलग है। आप काम या अध्ययन का प्रबंधन कैसे करते हैं, यह आपके लक्षणों, भूमिका और जिम्मेदारियों के आधार पर अलग-अलग होगा।

यदि चोट लगाने के 10 दिन बाद, आपको विशिष्ट चिंताएँ हैं या, एकाग्रता, स्मृति और व्यवहार में कठिनाइयाँ जैसे लक्षणों का अनुभव होता है, तो अपने स्थानीय डॉक्टर से बात करें। वह आपको अधिक जानकारी या अन्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के लिए रेफ़रल दे सकते हैं

कब तत्काल मदद लेनी चाहिए

ऐसा अकसर नहीं होता है, लेकिन कुछ लोगों में आपातकालीन विभाग से छुट्टी मिलने के बाद मस्तिष्क की गंभीर चोट विकसित हो सकती है। निकटतम अस्पताल में जाएँ या एम्बुलेंस (000) को कॉल करें यदि आपको, या आपके देखभालकर्ता को, इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई देते हैं:

- ऐसा महसूस करना कि आप बेहोश जाएँगे, या आपको ब्लैकआउट (आँखों के आगे अंधेरा सा हो जाना) हो जाएगा या दौरा पड़ेगा
- शरीर के किसी भी हिस्से में कमज़ोरी या उसका सुन्न हो जाना
- बढ़ता भ्रम या उस समय में जागते रहने में कठिनाई जब आप सामान्य रूप से जागते हैं
- उस समय जागने में कठिनाई जब आप सामान्य रूप से जागते हैं
- दृष्टि संबंधी कठिनाइयाँ या अस्पष्ट बातचीत
- आप अपने मूत्राशय या मलत्याग को नियंत्रित करने में सक्षम नहीं हैं
- बार-बार उल्टी होना
- निरंतर सिरदर्द या सिरदर्द जो बदतर हो जाता है
- नई घटनाओं को याद रखने या लोगों या स्थानों को पहचानने में समस्याएँ
- कान या नाक से आने वाला कोई तरल पदार्थ या रक्त
- सुनने की क्षमता में कमी।

*अभिघातज - किसी आघात या चोट से उत्पन्न या उससे संबंधित आघात या सदमा

अधिक जानकारी के लिए

अपने स्थानीय डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से पूछें।
आप **1800 022 222** पर 24 घंटे हैल्थडायरेक्ट को भी कॉल कर सकते हैं।
या **healthdirect.gov.au** पर जाएँ

साक्ष्य की जानकारी दी	ग्रे साहित्य की तेजी से साक्ष्य जाँच के आधार पर, और जहाँ कोई शोध नहीं है, नैदानिक विशेषज्ञ आम सहमति के आधार पर
सहयोग	सेफ़र केअर विक्टोरिया (Safe Care Victoria) से अनुकूलित विषय और शेष विषय क्लीनिकल इंनोवेशन ऐमरजेंसी केअर इंसटीट्यूट (Clinical Innovation Emergency Care Institute) के सदस्यों और ब्रेन इंजरी रीहैबिलिटेशन नैटवर्क (Brain Injury Rehabilitation Network), प्राइमरी, इंटिग्रैटैड एँड कम्यूनिटी हैल्थ टीम (Primary, Integrated and Community Health team), नैटलि फोली (Nathalie Foley) (उपभोक्ता), इंस्टीट्यूट ऑफ ट्रॉमा एंड इंजरी मैनज़मैन्ट (Institute of Trauma and Injury Management) और स्टैट इनशोरंस रैगूलेटरी अथॉरिटी (State Insurance Regulatory Authority)
करेंसी	समीक्षा के लिए देय: दिसंबर 2027

ACI 7519 [3/23] | SHPN (ACI) 230059 | TRIM ACI/D23/608