

## تکان مغزی، فراتر از برآمدگی در سر CONCUSSION: NOT JUST A BUMP ON THE HEAD

### تکان مغزی چیست؟ (What is concussion?)

تکان مغزی، آسیب وارد آمده به مغز است و زمانی ظاهر می شود که مغز در اثر تکان یا چرخش، با درون جمجمه برخورد می کند. تکان مغزی بیشتر عملکرد مغز را تغییر می دهد تا ساختمان مغز. به همین دلیل، پزشکان معمولاً تکان مغزی را با استفاده از تاریخچه یا آسیب وارد آمده به مغز و علائم بعدی آن تشخیص می دهند.

### چطور ممکن است به تکان مغزی دچار شوید؟ (How can you get a concussion?)

- ورزش و فعالیت های تفریحی که در آنها به سر یا صورت ضربه وارد می شود، یا حرکت شلاقی گردن را به دنبال دارد
- تصادف وسایل نقلیه
- سقوطی که سبب ضربه به سر و صورت می شود
- فرود آمدن شیء سنگین بر روی سر
- اصابت اشیاء سنگین مانند در ماشین یا کامیون با سر/ صورت

علائم و نشانه های تکان مغزی ممکن است به سختی تشخیص داده شوند. این علائم ممکن است ساعت ها، و یا به ندرت، روزها بعد ظاهر شوند و ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| - سر درد                 | - احساس کند شدن             |
| - حالت تهوع و یا استفراغ | - سردرگمی                   |
| - سرگیجه                 | - تعادل یا هماهنگی ضعیف     |
| - ستاره دیدن             | - تمرکز ضعیف                |
| - حساسیت به نور          | - تحریک پذیری               |
| - زنگ زدن در گوش         | - خیرگی                     |
| - خستگی/ مشکل خواب       | - آهسته به سوالات پاسخ دادن |

- علاوه بر موارد بالا، کودک در سنین بسیار پائین :
- ممکن است مهارتی را که یاد گرفته، از دست بدهد ( برای نمونه، دستشویی رفتن)
- ممکن است گریه ای سرسام آور داشته باشد یا گریه اش تغییر کند
- ممکن است از غذا خوردن یا خوردن شیر مادر سر باز زند

### آیا تکان مغزی باید توسط پزشک بررسی شود؟ (Should concussions be checked by a doctor?)

توصیه می شود، همه افرادی که از آسیب مغزی رنج می برند، توسط پزشک معاینه شوند. از آنجا که بخش های اورژانس معمولاً خیلی شلوغ است، نقاط دیگری که ارزیابی پزشکی ارائه می دهند، شامل مراکز مراقبت های ضروری (Urgent)، پزشک خانواده، یا پزشک متخصص ورزش می باشد.

بیشتر افرادی که تکان مغزی داشته اند، نیازی به عکس برداری اشعه ایکس یا سی تی اسکن ندارند. پزشکان برای ارزیابی تکان مغزی و برای تصمیم گیری در زمینه ضرورت این آزمایشات، معیارهای مشخصی دارند.

اطلاعاتی که افراد تیم پزشکی مایلند بدانند:

چه اتفاقی افتاد؟ آیا بی هوش شدید؟ چه مدت؟ آیا فرد مورد نظر در به یاد آوردن حادثه یا فعالیت هایی که آن روز، قبل از آسیب مغزی انجام داده است مشکل دارد؟ آیا وسایل محافظتی ( کلاه ایمنی، محافظ دهان و دندان) استفاده شده بودند؟ تاریخچه تکان های مغزی قبلی؟

اگر من با حال خوب مرخص شوم و بعد اوضاع بدتر شود، چه می شود؟  
(What if I check out okay and then things get worse?)

حتی اگر آسیب مغزی در ابتدا خفیف به نظر برسد، نشانه های آسیب جدی تری ممکن است ظاهر شوند. اگر هر یک از علائم یا نشانه های زیر ظاهر شوند، فرد باید به بخش اورژانس مراجعه کند:

- افزایش ناگهانی سردرگمی
- به زحمت از خواب بیدار شدن
- استقرآغ غیر قابل کنترل یا پرفشار در عرض دو روز بعد از تکان مغزی
- افزایش خواب آلودگی حتی پس از خواب و استراحت
- ضعف ناگهانی در یک طرف بدن
- ناتوانی ناگهانی در راه رفتن یا صحبت کردن
- تشنج
- بیرون زدن خون یا مایع از گوش و بینی
- کند یا لکنت دار صحبت کردن

#### راهکارهای عمومی برای بهبود پس از تکان مغزی:

#### (General guidelines for recovery after concussion:)

- استراحت بسیار مهم است
- به آرامی دوباره فعالیت های درسی، کاری و ورزشی را از سر بگیرید
- توصیه های پزشک را دنبال کنید
- اگر بازگشت به فعالیت های قبلی به ویژه ورزش خیلی سریع باشد، احتمال خطر تکان مغزی دوم بیشتر است. ورزشکارانی که پس از تکان مغزی به ورزش باز می گردند، باید راهکارهای اختصاصی تری را دنبال کنند.

#### پس از تکان مغزی چه زمانی می توانیم دوباره بازی کنیم؟

#### (When can we return to play after concussion?)

ورزشکاران نباید در همان روز وقوع تکان مغزی به بازی برگردند. هنگام بازگشت ورزشکاران به بازی، باید برنامه گام به گامی که به نشانه های مشخصی محدود می شود و مراحل پیشرفت را نیز در بر می گیرد، دنبال کنند. برای مثال:

1. تازمانی که علائم بدون مصرف دارو از بین بروند، استراحت کنید
  2. ورزش های سبک هوازی (مانند دوچرخه در جا) انجام دهید
  3. تمرین های ورزشی مشخصی انجام دهید
  4. تمرین های آموزشی بدون تماس انجام دهید (با آموزش های مقاومتی سبک شروع کنید)
  5. پس از اطمینان از سلامت پزشکی، آموزش کامل تماسی را شروع کنید
  6. به رقابت باز گردید (زمین بازی)
- هر مرحله باید حدوداً 24 ساعت (نه بیشتر) به طول بیانجامد و در صورت بروز دوباره علائم، ورزشکار باید از مرحله 1 شروع کند. آموزش مقاومتی باید فقط در مراحل بعدی اضافه شود. قبل از بازگشت به بازی باید سلامت پزشکی ورزشکار تأیید شده باشد.

#### روش های پیشگیری از آسیب مغزی یا تکان مغزی کدامند؟

#### (What are the ways to prevent head injuries and concussion?)

هوشمندانه با خطر روبرو شوید. برای پیشگیری از تکان مغزی به روش های زیر از خود محافظت کنید:

- از کلاه ایمنی/ پوشش سر تصویب شده استفاده کنید
- از اندازه بودن کلاه ایمنی و ایمن بودن سر در آن، در طول فعالیت اطمینان حاصل کنید
- در صورت ضربه یا مطابق دستور العمل سازنده، کلاه ایمنی خود را تعویض کنید
- برای فعالیت هایی که خطر بیشتری دارند یا به صورت آسیب وارد می کنند (مانند هاکی، رینگت، فوتبال آمریکایی) از محافظ صورت/ محافظ دندان و دهان استفاده کنید

#### کجا می توانم اطلاعات بیشتری بگیرم؟ (Where can I get more information?)

- تینک فیرست کانادا اطلاعاتی به ویژه برای والدین، مربیان، ورزشکاران، و پزشکان دارد [www.thinkfirst.ca](http://www.thinkfirst.ca)

- منابع رایگان آموزشی در مورد تکان مغزی در مدرسه عبارتند از، "هدز آپ" مجموعه ابزار تکان مغزی برای مربیان دبیرستان [www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches\\_Tool\\_Kit.htm](http://www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm)  
"هدز آپ" مجموعه ابزار تکان مغزی در ورزش های نوجوانان [www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm](http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm)
  - سایت مربوط به اطلاعات مصرف کنندگان محصولات ایمنی در مورد این که چه کلاه ایمنی برای چه فعالیتی استفاده شود [www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf](http://www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf)
  - برای دریافت اطلاعات مربوط به آموزش و پشتیبانی جامعه در جهت مدیریت و بهبود تکان مغزی، با پزشک خود تماس بگیرید، یا با استفاده از شماره تلفن آلبرتا هلت لینک 1-866-408-5464 به صورت شبانه روزی با پرستار مشورت کنید.
  - منبع: منطقه بهداشت کالگری، تکان مغزی در بالغین و کودکان و دستورالعمل های ترخیص، کالگری ایمن تر، امنیت در جامعه، [www.safercalgary.ca](http://www.safercalgary.ca)
- اگر مایلید هر کدام از سری مقالات قبلی "جاده سلامتی" را بخوانید، لطفاً به سایت اینترنتی زیر مراجعه کنید و اطلاعات بهداشتی را به زبان خودتان دریافت کنید:
- [http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)