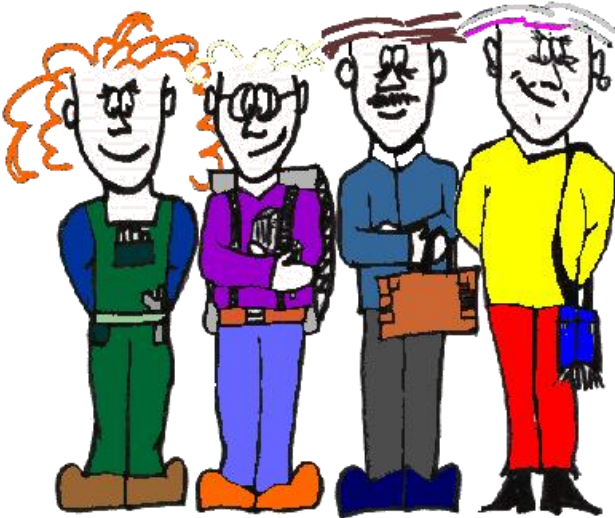


معلومات عن

إصابة الرأس الخفيفة
أو
ارتجاج المخ ©



هذا الكتيب إهداء إلى الراحلة دوروثي جرونول، الحاصلة على وسام الإمبراطورية البريطانية.

صدر هذا الكتيب عقب دراسة بحثية عن إصابة الرأس الخفيفة، مولتها لجنة التطبيق الوزارية الفيكتورية بشأن إصابة الرأس.

المساهمون:

الأستاذ المشارك جيني بونسفورد*
السيدة كاترين ويلموت
السيدة روبين نلمس
السيدة كارولين كاران
مركز باثيسدا لإعادة التأهيل، مستشفى إيبورث و*جامعة موناخ
روزلين بارنارد، مرفق إصابات الرأس بالساحل الشمالي
الأستاذ المشارك بيتر كاميرون
قسم طب الطوارئ، مستشفى ألفريد
شكر إلى راشيل نيلمس على الصور.

الكتيب منقول من آخر كتيبه الدكتور دوروثي جرونول والدكتور فيليب رايتسون بمسشفى أوكلاند في نيوزيلندا. ومساعدتهما محل تقدير كبير. كما يرغب المؤلفون في تقديم الشكر على الدعم الكريم من مؤسسة جاك بروكهوف بتقديمها تمويلا لإنتاج هذا الكتيب.

© هذا الكتيب لا يجب استنساخه أو استعماله لأي غرض آخر بدون إذن.

معلومات عن إصابة الرأس الخفيفة او ارتجاج المخ

أنت تعرضت لصدمة رأس قوية في حادث، مما تسبب في فقدانك للوعي أو التشنوش وتم نقلك إلى قسم الطوارئ بالمستشفى أو إلى حجرة عمليات الطبيب. وهناك اسم آخر لفقدان الوعي هو ارتجاج المخ، أو إصابة الرأس الخفيفة. ونحن نود أن نساعدك في فهم ماذا يحدث عندما تفقد الوعي وما الذي تتوقعه بينما تتعافى. وفي هذا الكتيب ستجد أيضا نصيحة عما تفعله وما لا تفعله إلى أن تشعر بتحسن.

ارتجاج المخ أو إصابة الرأس الخفيفة هي نتيجة ضربة عنيفة على الرأس التي تجعلك إما أن تفقد الوعي أو تصيبك بالدوار. وعادة يستغرق الأمر فترة من الوقت لكي يتعافى المخ من الارتجاج. ولحين التعافي، فإن مخك تكون طاقته أقل مما يجعله لا يعمل بشكل طبيعي.

حتى تذكر الأشياء التي تحدث يمكن أن يكون صعبا. وفي المستشفى، فإنهم غالبا سألوك ماذا تتذكر قبل الحادث وبعده. ويرجع السبب في ذلك إلى أن كل شخص تعرض لارتجاج المخ يعاني من فجوة في الذاكرة. وهذه الفجوة تمتد من فترة قصيرة قبل أن تفقد الوعي إلى بعض الوقت بعد ذلك. وفي الغالب فإنك لن تتمكن أبدا من تذكر هذا الوقت.

وربما تعاني بعض التأثيرات الأليمة خلال الأيام أو الأسابيع بعد الإصابة. وهي على الأرجح تكون مؤقتة.

ما الأعراض الشائعة؟

تشمل الأعراض الشائعة بعد إصابة الرأس الخفيفة الصداع والدوخة والإعياء وبطء التفكير وصعوبات في التركيز والذاكرة. وأظهرت الدراسات أن تلك الأعراض عموماً تستمر فقط لأيام قليلة ثم تتحسن بعدها. ولا توجد بالضرورة أي حاجة لعلاج أطول.

ماذا يمكننا أن ن توقع؟

أظهرت الدراسات أيضاً أن تقديم معلومات للناس عن طبيعة إصابات الرأس الخفيفة وبعض الاستراتيجيات للتعامل مع الأعراض يمكن أن يكون مفيداً في تقليل المشاكل على المدى الطويل. ويضم هذا الكتيب بعض الاستراتيجيات.

تعرضك لأشياء أخرى مجهدة في حياتك، الانهماك في مشاغل الحياة، العمل في وظيفة مجهدة أو العودة إلى الدراسة يمكن أيضاً أن يصعب من التغلب على إصابة الرأس الخفيفة. وربما عليك أن تأخذ الأمور ببساطة أكثر وتتيح لمخك وقتاً للتعافي قبل أن تعود إلى ممارسة كافة أنشطتك.

عادة، لا تكون علامات إصابة الرأس الخفيفة ظاهرة ومن ثم يصعب أحياناً على الآخرين إدراك ما تعانيه. وأنت ربما تحتاج إلى أن تشرح ذلك لصاحب العمل والمدرسين والأسرة والأصدقاء.

بعد إصابتك، من الحكمة أن تكون واعياً للعلامات التي تدل على أنك تتعافى جيداً وأن تسعى إلى الحصول على نصيحة طبية بشأن ذلك. وفي الصفحة الخلفية لهذا الكتيب، نحن نوضح العلامات التي عليك أن تنتبه لها.

الصداع

الصداع هو مشكلة شائعة بعد فقدان الوعي. ويمكن أن يسوء نتيجة الإرهاق والإجهاد. والنوم والراحة والتوقف لفترة قصيرة عن ممارسة الأنشطة التي تتطلب تركيزا أو جهدا سيخفف عادة الصداع. إذا زادت شدة الصداع، أو لم يمكن تخفيفه، راجع الطبيب.



الدوخة

أحيانا، يجد الناس أنهم يشعرون بالدوار إذا تحركوا أو غيروا وضعيتهم سريعا. وغالبا ما يكون ذلك مشكلة تستمر لعدة أيام فقط. وإذا وجدت أن الأشياء تبدو أنها تدور حولك عندما تنهض فجأة بعدما تكون مستلقيا، أو إذا أدت رأسك بشدة، فإن الأفضل أن تتجنب هذه الحركات أو التغييرات في وضعيتك المفاجئة إلى أن تتعافى من المشكلة. وإذا استمرت الدوخة لأكثر من أسبوع أو أسبوعين، راجع الطبيب.

هناك أعراض أخرى يمكن أن تشمل الحساسية للضوء والضجيج وصعوبة النوم وطنين في الأذن.



التعب

في البداية، حتى المجهود البسيط يمكن أن يجعلك تشعر بأنك تعب جدا. ومخك يكون لديه طاقة أقل يبذلها عن المعتاد. وإذا كنت تشعر بالنعاس، اذهب إلى السرير. وغالبا ستجد أنك تحتاج إلى النوم لعدة ساعات أكثر مما تفعل عادة. دع مخك يخبرك متى يريد أن ينام، حتى إذا كان ذلك في منتصف النهار.



مشاكل التركيز

لا أحد يستطيع التركيز جيدا عندما يكون متعبا، لذلك فإنه ليس بالمفاجأة أن الكثيرين لديهم مشكلة في التركيز لفترة بعد فقدانهم للوعي. وقد لا تستطيع حتى التركيز جيدا بما يكفي لقراءة الجريدة. وإذا كنت تحتاج فعلا إلى التركيز، فقط اقرأ لوقت قصير، ثم عاود القراءة بعدما تنال قسطا من الراحة. وينطبق الشيء نفسه على المجالات الأخرى التي تتطلب التركيز. واترك الأشياء التي تحتاج إلى تركيزك الكامل حتى تشعر بتحسن. وإذا كنت تحتاج إلى التركيز على شيء مهم، افعل ذلك عندما تشعر بأنك منتعش.



نسيان الأشياء

لا يمكن توقع أن يكون مخك بنفس حالته الجيدة في تذكر الأشياء كعادته. فلا تقلق إذا كان لا يمكنك أن تتذكر اسما أو رقم هاتف تعرفه، أو إذا ذهبت لتحضر شيئا ثم وجدت أنك لا تستطيع أن تتذكر ما هو. فذاكرتك ستكون مشكلة فقط إلى أن تتعافى. وفي الوقت نفسه، اطلب من أسرتك وأصدقائك أن يذكروك بالتواريخ والمواعيد المهمة أو سجل الأشياء بالكتابة.



الارتباك

قد تجد أنك أكثر ارتباكا نوعا ما عن المعتاد. فلا تقلق إذا وجدت أنك غير مستقر على قدميك بعض الشيء، أو أنك تصطدم بالأثاث أو ربما تسقط الأشياء. فقط عليك أن تتعامل مع كل شيء تفعله ببطء أكثر نوعا ما. فمخك هو مركز التحكم لجسمك بالكامل. وعليه أن يدرك جميع الرسائل التي تأتي إليه من عينيك وأذنيك والحواس الأخرى، وأن يرسل الإشارات الصحيحة إلى العضلات الصحيحة بحيث أنك تتمكن من فعل الأشياء. ولذلك، امنح نفسك وقتا أكثر لفعل الأشياء.



البطء

يجد بعض الأشخاص الذي فقدوا الوعي أن تفكيرهم بطيئا بعض الشيء. ويعني ذلك أنهم ربما لديهم بعض الصعوبة في الاستمرار في المناقشات أو اتباع التوجيهات والأشياء التي تستغرق وقتا أطول لإنجازها. شجع الآخرين لكي يبطئوا بتوجيه أسئلة إليهم ومطالبتهم بتكرار ما قالوا. وامنح نفسك وقتا إضافيا لإكمال المهام وتجنب المواقف التي تكون فيها تحت ضغط لإنجاز الأشياء بسرعة.

حدة الطبع



بعض الأشخاص الذين تعرضوا لارتجاج المخ يجدون أنهم يتضايقون بسهولة بسبب أشياء لم تكن لتثير استيائهم في العادة. وهذا الأمر لا يستمر لوقت طويل جدا، لكن يمكن أن يكون صعبا عليك وعلى أسرته. ويحدث ذلك لأن المخ يتحكم في جهازك العاطفي وأيضا في باقي الجسم. وبعد الإصابة بارتجاج المخ، فإن عواطفك ربما لا تكون تحت السيطرة كعادتها. وهناك طرق عديدة للتعامل مع ذلك. وبعض الناس يجدون أن مغادرة الغرفة أو الابتعاد عن موقف ما بمجرد أن يبدأ في مضايقتهم يكون كافيا. وهناك آخرون يستخدمون أساليب الاسترخاء لمساعدتهم للرجوع إلى توازنهم. وقد تجد أنك تستطيع أن توقف تزايد حدة الطبع باستنفاد طاقتك بشيء مثل تسديد ضربات إلى كيس ملاكمة، أو ركوب دراجة، أو القفر بقوة لفترة من الوقت، إذا لم تكن متعبا لتفعل ذلك. وستزداد حدة الطبع سوء عندما تكون متعبا، لذلك فإن الراحة الجيدة أيضا تكون مفيدة.

مشاكل الضوضاء

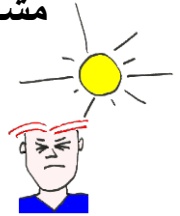
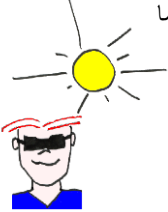
عندما تريد أن تبتعد عن شيء لا تريد أن تنظر إليه، فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تغلق عينيك. والأصعب من ذلك هو أن تسد أذنيك. وعندما يكون مخك منتبها تماما، فإنه يستخدم جزء من طاقته ليخفف حدة الضوضاء التي ستدخل مع ما



تفعله. وبعد ارتجاج المخ، فإن مخك قد لا يكون لديه طاقة كافية يوفرها لعمل ذلك، وقد تجد أن معظم الضوضاء تضايقك. وضح ذلك لأفراد أسرته وأصدقائك واطلب منهم أن يخفضوا مستوى الضوضاء إذا كان باستطاعتهم ذلك. وإذا كانت أسرته تضم بعض صغار السن الذين لا يتوقع أن يتفهموا هذا الأمر، فقد يكون أكثر راحة للجميع إذا كان يمكن أن يمضوا عدة أيام في عطله بعيدا، ربما مع الأجداد الطيبين.

مشاكل العين

إذا حدثت لك تلك المشاكل، فقد تكون هناك مشاكل تركيز، بحيث أن الأشياء تبدو ضبابية أو مزدوجة أو ربما تجد أن عينيك حساستين للضوء الساطع. وازدواج الرؤية، والحاجة إلى وضع نظارات غامقة في الضوء القوي، يجب زوالهما خلال أيام قليلة. وإذا كنت تضع نظارات، لا تذهب إلى النظاراتي لكي يغيرها لك حتى تتعافى تماما من ارتجاج المخ. وفي غالب الأمر أنه ليس نظرك الذي تغير، لكن مخك لا يجمع الرسائل من كل عين كما يفعل عادة.



ما الذي يجب عليك أن لا تفعله



لا تظل في السرير حتى تشعر بالتحسن. أنت لا تحتاج إلى النوم في هذه المرحلة، لكن أيضا تحتاج إلى أن تمنح مخك ما يكفي أن يفعله لمساعدته على التعافي.

لا تتناول الكحول أو تتعاطى المخدرات. لا تتوقع أن يتعامل مخك مع الكحول والمخدرات بالطريقة العادية. فتأثير الكحول يكون مماثلا جدا لتأثير ارتجاج المخ، وبعد ارتجاج المخ فإن تناوله على الأرجح سيفقدك الوعي مرة أخرى.



لا تقد سيارتك أو تتركب دراجتك النارية حتى تتأكد من أن تركيزك جيد، وأنك يمكنك الاستجابة بسرعة كافية للتعامل مع أخطار المرور غير المتوقعة، وأن قدرتك على تقدير المسافة قد عادت إلى طبيعتها.



لا تمارس الألعاب الرياضية. لا تضع نفسك في مواقف يحتمل أن تتعرض فيها لصدمة على الرأس. تجنب الأنشطة مثل كرة القدم والتزلج بلوح التزلج حيث يمكنك أن تفقد وعيك مرة أخرى، على الأقل حتى تتعافى من الحادث. وبعض الأندية الرياضية لديها إرشادات خاصة، لذلك فإنك ربما تحتاج إلى استشارة ناديك طلبا للنصيحة. وإذا ركبت الدراجة النارية، تأكد من أنك ترتدي خوذة رأس معتمدة.



العودة إلى العمل

عموماً، إذا كنت لا تعاني صداعاً مستمراً، ولا ازدواج الرؤية ولا دوخة مستمرة، فعندئذ أنت غالباً جاهز للعودة إلى العمل. وأفضل وقت للرجوع إلى العمل

سيوقف على شعورك بحالتك ونوع العمل المطلوب منك أن تؤديه. على سبيل المثال، إذا كنت تعمل في مكان عمل به ضوضاء وأنت لا زلت حساساً للضوضاء العالية، فعندئذ سيكون من الأفضل لك تأخير الرجوع إلى العمل حتى تكون قادراً على التأقلم مع مستوى الضوضاء.



كما أن مستوى الإرهاق أو التعب سيكون مهماً في كيفية أداءك في العمل. فإذا كان مطلوباً منك تشغيل آلات، فعندئذ عليك أن تكون منتبهاً. وعند بداية عودتك إلى العمل، قد يكون ضرورياً أن تحصل على راحات أكثر أو العودة إلى العمل لبعض الوقت لعدة أيام. وبالمثل، إذا كنت تعمل في بيئة مكتب مزدحم، فإنك ربما تجد أنك تشعر بالإرهاق سريعاً وتحتاج إلى الحصول على راحات إضافية. وتذكر أن الإرهاق يمكن أن يؤثر على مستوى تركيزك، ولن تعمل بكفاءة إذا لم تكن تركز جيداً. وقد تحتاج إلى التحدث إلى صاحب العمل عن الترتيبات التي تتاسبك أكثر للرجوع إلى العمل.

العودة إلى الدراسة

إذا كنت تذهب إلى المدرسة أو الجامعة، فإنك ربما أيضا تحتاج إلى بعض الراحة. وعند عودتك، ستحتاج إلى التعامل مع الأمور بما لا يجهدك في البداية. فربما تعاني بعض المشاكل المذكورة أعلاه. على سبيل المثال، قد تجد أنه من الصعب عليك التركيز في دروسك في الفصل. ومن الممكن أيضا أنك لا تقدر على فعل الأشياء بالسرعة التي اعتدت أن تفعلها بها، أو أنك تنسى التفاصيل. وأنت ربما تجد أن الفصل الذي به ضوضاء يجعلك حاد الطبع أو تشعر بالتعب الشديد. ومن المهم أن تجعل محاضريك ومدرسيك يعرفون أنك تعرضت لاتجاج المخ. فقد يساعدك أن تزودهم ببعض المعلومات التي ستجعلهم يفهمون على نحو أفضل الصعوبات التي ربما تعانيها.



بعض الاستراتيجيات المفيدة

* خذ بعض الوقت الإضافي لإكمال العمل

* خذ راحات متكررة

* اكتب ملاحظات أكثر

* أدر موعد الاختبارات

نصائح أو مساعدة إضافية

إذا استمرت الأعراض التي لديك و/أو إذا وجدت أنك قلق، أو "مجهد"، فإنك ربما تحتاج إلى دعم.

الخطوة الأولى هي أن تذهب إلى طبيبك المحلي. وفي بعض الحالات، ربما يكون مفيدا أن تحصل إلى إحالة إلى اختصاصي إعادة تأهيل بجهة متخصصة في إصابة الرأس. وأحيانا تكون هناك حاجة إلى ترتيب إجراء تقييم بواسطة اختصاصي نفسي عصبي أو اختصاصي علاج

وظيفي مهني.



توجه إلى قسم الطوارئ بالمستشفى المحلي فوراً إذا كان الشخص:

- فاقدًا للوعي أو لا يمكن إفاقتة
- مرتبكًا (تصرفاته غير مفهومة)
- يعاني أي نوبات أو تشنجات في الوجه أو الأطراف
- يتقيأ تكررًا
- لديه صداع مستمر
- لديه دوخة شديدة