

ارتجاج الدماغ

يمكن أن يحدث ارتجاج الدماغ لأي شخص في أي مكان وفي أي وقت. تعلم كيفية الوقاية من ارتجاج الدماغ وتحديد علاماته وعلاجه.

ارتجاج الدماغ هو الشكل الأكثر شيوعًا لإصابات الرأس. ينتج عن ضربة مباشرة على الرأس أو الجسم، مما يتسبب في تحرك الدماغ بسرعة داخل الجمجمة. يمكن أن يحدث ارتجاج الدماغ لأي شخص في أي مكان وفي أي وقت. حتى ما يبدو وكأنه ارتطامًا بسيطًا قد يؤدي إلى ارتجاج الدماغ. ليس بالضرورة أن تفقد الوعي (تغيب عن الوعي) لتصاب بارتجاج الدماغ.

أسباب إصابات ارتجاج الدماغ

تشمل الأنشطة التي يمكن أن تسبب ارتجاج الدماغ:

- الوقوع
- الاصطدام بالأشخاص والأشياء
- حوادث تصادم السيارات
- الأنشطة الرياضية أو الترفيهية

الوقاية

يُمكن أن يقلل اتخاذ تدابير السلامة من فرص إصابتك بارتجاج الدماغ، كما يُمكن أن يحمي الآخرين أيضًا.

- عليك القيادة بأمان وارتداء حزام الأمان في كل مرة تقود فيها أي مركبة آلية أو تركب بها.
- عليك عدم القيادة عندما تكون تحت تأثير المخدرات أو الكحول.
- اتخذ التدابير اللازمة لتجنب الانزلاق والوقوع، مثل الحفاظ على جفاف المساحات وترتيبها.
- استخدم المعدّات المناسبة لكل نشاط، مثل الخوذات وواقيات الفم.
- عزّز الشعور بالمسؤولية واللعب النظيف في الألعاب الرياضية.

لمزيد من المعلومات حول الوقاية من ارتجاج الدماغ انظر:

- [حكومة كندا: ارتجاج الدماغ - الوقاية والمخاطر](#)
- [حكومة كندا: ارتجاج الدماغ - الرياضة والترفيه](#)

ارتجاج الدماغ والأطفال

لمعرفة مزيد من المعلومات حول كيفية تقليل فرص إصابة طفلك بارتجاج الدماغ، انظر:

- [مقاعد السيارة للأطفال](#)
- [سلامة الأطفال: الدراجات الثنائية والثلاثية العجلات](#)
- [سلامة الأطفال: الشوارع والمركبات الآلية](#)
- [سلامة الأطفال: الوقاية من الوقوع](#)
- [السلامة في الملاعب](#)
- [وقاية الأطفال من الإصابة بسبب الألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة](#)

لمعرفة مزيد من المعلومات حول كيفية تقليل فرص إصابة المسنين بارتجاج الدماغ، انظر:

- [هل أنت معرّض للوقوع؟](#)
- [الوقاية من الوقوع لدى البالغين المسنين](#)
- [يمكن وقاية المسنين من الوقوع \(HealthLink BC ملف # 78\)](#)
- [ما الذي يمكنك فعله للوقاية من الوقوع؟](#)

التعافي

لمزيد من المعلومات حول كيفية علاج ارتجاج الدماغ، والتعامل مع التعافي، والعودة إلى النشاط الاعتيادي، انظر:

- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\) عبر الإنترنت: استراتيجية العودة إلى الأنشطة](#) (PDF 120KB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\) عبر الإنترنت: استراتيجية العودة إلى المدرسة](#) (PDF 102KB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\) عبر الإنترنت: استراتيجية العودة إلى ممارسة الرياضة](#) (PDF 93.5KB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\) عبر الإنترنت: استراتيجية العودة إلى العمل](#) (PDF 100KB)
- [حكومة كندا: ارتجاج الدماغ - الأعراض والعلاج](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

وحدة أبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا (BCIRPU)

توفّر وحدة أبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا معلومات حول الوقاية من الإصابات والدعم المتوقّر لسكان بريتش كولومبيا، ويشمل ذلك معلومات حول ارتجاج الدماغ.

- [وحدة أبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا \(BCIRPU\): ارتجاج الدماغ](#)
- [وحدة أبحاث الإصابات والوقاية منها في بريتش كولومبيا \(BCIRPU\): عبء ارتجاج الدماغ في بريتش كولومبيا](#) (PDF 423KB)

الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ (CATT):

الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ (CATT) تتكوّن من سلسلة من الموارد والوحدات التعليمية عبر الإنترنت بهدف وضع قياس للتعرف على ارتجاج الدماغ وتشخيصه وعلاجه والتعامل معه.

- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\) عبر الإنترنت](#)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\): موارد معلومات حول ارتجاج الدماغ للمدريين](#) (PDF 2.2MB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\): موارد معلومات حول ارتجاج الدماغ للآباء ومقدمي الرعاية](#) (PDF 1443KB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\): موارد معلومات حول ارتجاج الدماغ للاعبين والمشاركين](#) (PDF 1848KB)
- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\): موارد معلومات حول ارتجاج الدماغ للعاملين في المدارس](#) (PDF 1414KB)

- [الأداة التدريبية للتوعية بارتجاج الدماغ \(CATT\): موارد معلومات حول ارتجاج الدماغ للعاملين وأماكن العمل](#)
(PDF 1312KB)

باراشوت (المظلة الواقية)

باراشوت هي المؤسسة الخيرية الوطنية الكندية المخصصة للوقاية من الإصابات. وهي تُركّز على ثلاثة مناطق رئيسية يصاب فيها الناس دون قصد: في المنزل وأثناء اللعب وأثناء التنقل.

- [باراشوت \(المظلة الواقية\): ارتجاج الدماغ](#)

الهيئة الصحية التي تتبع لها

للحصول على معلومات حول ارتجاج الدماغ من الهيئة الصحية التي تتبع لها، حيثما توقّرت، انقر على الروابط أدناه:

- [هيئة فرزر الصحية: ارتجاج الدماغ](#)
- [هيئة انتربور الصحية: الوقاية من الإصابات](#)
- [هيئة نورثن الصحية: ارتجاج الدماغ](#)
- [هيئة الخدمات الصحية في المقاطعة: الوقاية من الإصابة](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: دليل ارتجاج الدماغ](#)
- [فانكوفر آيلاند: سلامة الأطفال في أعمار الدراسة](#)

آخر مراجعة: 10 يونيو/حزيران 2020