

ضربه مغزی Concussion

- در مورد مصرف سایر داروها با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید

رانندگی

- تا زمانی که نتوانید به‌خوبی تمرکز کنید و موقعیت‌های پیچیده را مدیریت کنید، رانندگی نکنید. قبل از رانندگی با یک پزشک یا پرستار صحبت کنید

سردرد، حالت تهوع، سرگیجه

- اگر سردرد دارید، احساس بیماری یا سرگیجه دارید: چیزی سرد یا گرم را روی سر خود قرار دهید، گردن و شانه‌های خود را کشش و ماساژ دهید. نفس‌های آرام بکشید. به یک مکان آرام بروید
- به عواملی که باعث سردرد شما می‌شوند توجه کنید و به‌طور کلی، سعی کنید در یک یا 2 هفته اول از این عوامل دوری کنید. با این‌حال، اجتناب طولانی‌مدت از محرک‌ها ممکن است حساسیت شما به آن‌ها را افزایش دهد
- تمرینات ملایم گردن، از جمله کشش و انقباض عضلانی را تمرین کنید
- برخی از داروها می‌توانند علائم ضربه مغزی را پنهان کنند. با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد زمان استفاده از داروهای مسکن بدون نسخه (مانند استامینوفن یا ایبوپروفن) صحبت کنید. از مواد افیونی یا مواد مخدری که برای شما تجویز نشده است، استفاده نکنید. استفاده طولانی‌مدت و استفاده بیش‌ازحد از داروهای مسکن ممکن است منجر به سردردهای مداوم پس از ضربه مغزی شود
- مکمل‌های روزانه مانند منیزیم، اسیدهای چرب امگا 3، کوآنزیم Q10 و ریبوفلاوین ممکن است تعداد دفعات سردرد و دردناک بودن آن را کاهش دهند

خلق‌وخو، رفتار و روابط اجتماعی

- ضربه مغزی می‌تواند بر احساسات شما تأثیر بگذارد. ممکن است احساس خستگی، تحریک‌پذیری، غم یا اضطراب کنید
- بودن در کنار خانواده و دوستان می‌تواند به بهتر شدن و ثبات روحیه شما کمک کند. با افرادی که از آن‌ها لذت می‌برید، وقت بگذرانید. شادی را در روز خود بگنجانید
- اگر غمگین، مضطرب، تحریک‌پذیر، افسرده و غیره هستید، از پزشک خود پرسید: آیا مشاوره می‌تواند کمک کند؟ آیا مراجعه به روان‌پزشک می‌تواند کمک‌کننده باشد؟

ضربه مغزی نوعی آسیب مغزی تروماتیک خفیف است که می‌تواند به‌طور موقت عملکرد مغز را دستخوش اختلال نماید. این عارضه می‌تواند زمانی رخ دهد که مغز به‌سرعت در داخل مجسمه حرکت کند. برخی از علائم رایج عبارتند از سردرد، خستگی، حالت تهوع، عدم تعادل، حساسیت به نور و صدا، مشکلات شناختی، اختلالات خواب و تغییرات عاطفی. علائم ممکن است بلافاصله یا چند روز پس از آسیب ظاهر شوند. علائم معمولاً در عرض 4 هفته برطرف می‌شود.

خواب

- مغز برای بهبودی نیاز به استراحت دارد. برای کمک این موارد را دنبال کنید **12 نکته برای بهبود خواب**
- به یک برنامه خواب ثابت پایبند باشید. چرت زدن زیاد در طول روز ممکن است خواب شبانه را سخت کند
- در چند روز اول پس از آسیب‌دیدگی، اگر فرد دچار ضربه مغزی به‌خوبی خوابیده است، نباید او را بیدار کرد

زمان و استفاده از صفحه‌نمایش

- مدت‌زمان استفاده از صفحه‌نمایش را برای 2 روز اول پس از آسیب، از جمله رایانه، تلویزیون و تلفن همراه به حداقل برسانید
- کارهایی را انجام دهید که به آرامش شما کمک می‌کند. این کارها می‌تواند شامل نقاشی، گوش دادن به موسیقی آرام، آشپزی، نوشتن خاطرات یا گذراندن وقت با عزیزان باشد

غذا و مایعات

- هر 3 تا 4 ساعت یکبار وعده‌های غذایی سالم بخورید و اولویت را به تأمین آب بدن، عمدتاً با آب بدهید
- در چند روز اول از نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها می‌توانند به مغز شما استرس بیشتری وارد کنند. با این‌حال، بدانید که اگر به‌طور منظم کافئین مصرف می‌کنید و ناگهان آن را قطع کنید، ممکن است دچار سردرد شوید

مشروبات الکلی و مواد مخدر

- از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر تفریحی خودداری کنید. این مواد می‌توانند علائم شما را پنهان کرده و روند بهبودی را کند کنند

بزرگسالان +65 سال

- با فعالیت هوازی سبک (55٪ حداکثر ضربان قلب) شروع کنید و سپس به فعالیت هوازی متوسط (70٪ حداکثر ضربان قلب) پیشرفت کنید

- عجله نکنید. از یک برنامه **بازگشت به فعالیت یا بازگشت به ورزش** برای بازگشت تدریجی به فعالیت‌های عادی خود، با کمک متخصصان مراقبت‌های بهداشتی یا مربیان ورزشی، از یک برنامه بازگشت به فعالیت یا بازگشت به ورزش پیروی کنید
- با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد پیشرفت به سمت شدت تمرین بیشتر و فعالیت‌هایی که خطر آسیب مجدد را دارند، صحبت کنید

بازگشت به مدرسه و کار

- اگر علائم شما بدتر نشده است، می‌توانید ظرف چند روز به مدرسه یا محل کار خود بازگردید. ممکن است لازم باشد در مدت‌زمان کوتاهی، برنامه یا وظایف معمول مدرسه یا کار خود را تنظیم کنید
- اگر در مدرسه یا محل کار احساس خوبی ندارید، با معلم، کارفرما و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید
- **مدرسه:** پیروی از یک رویکرد ساختاریافته و درجه‌بندی‌شده و اطمینان از اینکه **مکان‌ها** در صورت نیاز با مدرسه شما هماهنگ شده است، مهم است با کارکنان مدرسه همکاری کنید تا یک برنامه **بازگشت به یادگیری** تهیه کنید
- **کار:** یک برنامه **بازگشت به کار** را با مشورت متخصصان پزشکی، کاردرمانگران و نمایندگان محل کار تهیه کنید

چه زمانی کمک بیشتری دریافت کنید

- اگر احساس بهتری ندارید، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی صحبت کنید تا بتوانید کمک بگیرید
- با استفاده از ابزار آموزشی آگاهی درباره **ضربه مغزی** بیشتر یاد بگیرید. ماژول‌های مختلفی برای جوانان، والدین و مراقبان، متخصصان مدرسه، مددکاران یا محل کار و غیره وجود دارد
- برای اطلاعات بیشتر مخصوص بیماران به **راهنمای من: ضربه مغزی یا راهنمای من: ضربه مغزی (نسخه نوجوانان)** از سازمان Vancouver Coastal Health Authority مراجعه کنید



- از ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود بپرسید که آیا نگرانی‌هایی در مورد تأثیر داروهای فعلی شما بر بهبود ضربه مغزی شما دارند یا خیر
- در صورت نیاز با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای تنظیم برنامه بازگشت به فعالیت خود همکاری کنید
- از کسی بخواهید که شما را همراهی کند تا هنگام بازگرداندن فعالیت‌ها به روال خود پس از ضربه مغزی، مطمئن شوید که ایمن هستید. به‌عنوان مثال، هنگام پیاده‌روی‌های هوازی، همراهی یک نفر می‌تواند در صورت احساس سرگیجه و نیاز به حمایت، مفید باشد

نکات شناختی

- پس از ضربه مغزی، مغز شما ممکن است کندتر کار کند. حفظ انرژی با استفاده از چهار اصل P:
- **اولویت‌بندی کنید - Prioritize.** مهمترین کارها را ابتدا انجام دهید. از خود بپرسید: آیا فوری است؟ آیا امروز باید انجام شود؟ آیا می‌توان صبر کرد تا حالم بهتر شود؟
- **سرعت - Pace.** استراحت کنید
- **برنامه‌ریزی کنید - Plan** روز و هفته خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که کارها و وظایف خود را در زمانی انجام دهید که بیشترین انرژی را دارید. بین کارهای فیزیکی مانند تا کردن لباس و کارهای ذهنی مانند استفاده از کامپیوتر برای کار، تناوب ایجاد کنید. برای سرگرمی مورد علاقه خود وقت بگذارید
- **موقعیت‌ها - Positions** به چیزهای اطراف خود و تأثیر وضعیت بدنی بر سطح انرژی خود فکر کنید. از ایستادن طولانی‌مدت و نشستن خمیده خودداری کنید. از صداهای بلند و نورهای روشن خودداری کنید. محلی آرام پیدا کنید که بتوانید کار کنید. اگر به شما کمک می‌کند، به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید. یک برنامه فیزیوتراپی را برای بازیابی قدرت بدنی خود و آگاهی از وضعیت و حرکت بدن خود در نظر بگیرید

بازگشت به فعالیت بدنی

- نشان داده شده است که فعالیت هوازی مانند پیاده‌روی سریع به بهبود ضربه مغزی کمک می‌کند

○ حداکثر ضربان قلب خود را محاسبه کنید

■ حداکثر ضربان قلب = 220 - سن شما

برای دیگر پرونده‌های اطلاع‌رسانی HealthLinkBC، از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره **8-1-1** (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کمشنوا با شماره **7-1-1** تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.