

مقتبس من المواد التي وضعتها مراكز "السيطرة على الأمراض والوقاية منها" (CDC)
الإرتجاج في رياضات الشباب صفحة نصائح خاصة للآباء:

ما هو الارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من الإصابات الرضية في الدماغ. ينتج الارتجاج بسبب كدمة أو ارتطام في الرأس. وحتى "القرع على الرأس"، "كرن الجرس"، أو ما قد يبدو صدمة أو ضربة خفيفة على الرأس يمكن أن يكون خطيراً.

لا تستطيع رؤية الارتجاج. يمكن لعلامات وأعراض الارتجاج في المخ أن تظهر مباشرة بعد الإصابة أو قد لا تظهر، وقد لا يمكن ملاحظتها حتى بعد مرور أيام أو أسابيع بعد الإصابة. إذا أبلغك طفلك بأنه لديه أعراض الارتجاج في المخ، أو إذا لاحظت الأعراض بنفسك، فعليك أن تلتزم العناية الطبية فوراً.

ما هي علامات وأعراض الارتجاج في المخ؟

العلامات الملاحظة من طرف الآباء أو أولياء الأمور إذا كان طفلك قد تعرض لصدمة أو ضربة على الرأس خلال لعبة أو ممارسة، انتبه لوجود أي من العلامات والأعراض التالية:

- يظهر بأنه مصاب بالدوار أو الدوخة
- مشوش حول تكليف أو موقف
- ينسى التعليم
- غير متأكد من اللعبة، النتيجة، أو الخصم
- يتحرك بدون اتزان
- يجب على الأسئلة ببطء
- يفقد وعيه (ولو لفترة قصيرة)
- تظهر عليه تغيرات في المزاج، والسلوك، أو تغيرات في الشخصية

الأعراض المعرب عنها من طرف الرياضيين

- صداع أو "ضغط" في الرأس
- الغثيان أو القيء
- اضطرابات في التوازن أو الدوار
- رؤية مزدوجة أو ضبابية
- الحساسية من الضوء
- الحساسية من الضجيج
- الإحساس بالوهن، و الفتور، والضبابية، أو الترنح
- مشاكل التركيز والذاكرة
- التشويش
- فقط "الإحساس بعد الارتجاج" أو "الإحساس بالكآبة"

كيف يمكنك مساعدة طفلك على الوقاية من الارتجاج في الدماغ أو إصابات الدماغ الخطيرة الأخرى؟

- تأكد من اتباعهم لقوانين مدربهم المتعلقة بالسلامة وقوانين الرياضة.
- شجعهم على ممارسة التحلي بالروح الرياضية في كل وقت.
- تأكد من ارتدائهم معدات الوقاية الملائمة للنشاط الذي يقومون به. يجب أن تكون معدات الوقاية ملائمة وسليمة.
- ارتداء خوذة الرأس هو أمر واجب لتقليل خطر الإصابات الخطيرة في الدماغ أو كسر الجمجمة.
- ومع ذلك فإن خوذة الرأس لم تصمم للوقاية من الإصابة بالارتجاجات. ولا توجد هناك "خوذة مانعة للارتجاج". مما يعني بأنه يجب على الأطفال و المراهقين اجتناب الصدمات على الرأس على الرغم من ارتدائهم للخوذة.

ما الذي يجب عليك فعله إذا ظننت بأن طفلك أصيب بارتجاج في المخ؟

1. التماس العناية الطبية فوراً.
سوف يكون أخصائي الرعاية الصحية قادراً على أن يقرر مدى خطورة الارتجاج في المخ ومتى سيكون آمناً لطفلك العودة إلى الأنشطة العادية، بما في ذلك الرياضة.
2. ابق طفلك خارج اللعب.
يستغرق الارتجاج وقتاً من أجل الامتثال للشفاء. لا تدع طفلك يعود للعب في يوم الإصابة وحتى يقرر أخصائي الرعاية الصحية بأنه على ما يرام. الأطفال الذين يعودون للعب بسرعة – بينما لا يزال المخ يمتثل للشفاء – هم عرضة للاحتمال أكبر لحدوث ارتجاج متكرر. الارتجاجات المتكررة أو المولية يمكنها أن تكون خطيرة جداً. يمكنها أن تتسبب في ضرر دائم في المخ، يؤثر على طفلك لمدة طويلة.
3. أخبر مدرب طفلك بالارتجاجات السابقة.
يجب أن يعلم المدربون إذا كان طفلك قد أصيب بارتجاجات سابقة. قد لا يعلم المدرب عن ارتجاج سابق أصيب به طفلك في رياضة أخرى أو نشاط آخر إلا إذا قمت أنت بإخباره.

التغيب عن لعبة واحدة أفضل من التغيب عن دورة كاملة

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: <http://www.cdc.gov/concussion>