



إصابة الرأس (Head Injury)

يُقصد بالإرتجاج الدماغى إصابة طفيفة بالمخ نتيجة ارتطام الدماغ بعد إصابة مباشرة في الرأس. يمكن أن تنجم إصابات الرأس من: ضربة مباشرة على الرأس، أو اصطدام الجزء العلوي من الجسم، أو تصادم مع قوة مندفعة تُتسارع/تُتباطئ حركتها. يمكن أن تسبب هذه القوى المُتصادمة ارتظام المخ بداخل جمجمة الرأس. قد تحدث أعراض الإرتجاج الدماغى بدون فقدان الوعي (الإغماء/الغشبية) ويُمكن أن تستمر ما بين دقائق أو ساعات إلى عدة أيام وأشهر.

والإرتجاج الدماغيات هي إصابات دماغية لا تُرى في صور الأشعة السينية، أو الأشعة المقطعية، أو الرنين المغناطيسي. قد تؤثر الإرتجاج الدماغيات على طريقة تفكير الطفل، أو تصرفاته أو قدرته على تذكر الأشياء.

اطلب الحصول على رعاية طبية
فورية إذا:

Seek Immediate
(Medical Attention if:



- كان طفلك يعاني من صداع شديد ويزداد سوءاً
- كان طفلك يعاني من النوبات التشنجية
- كان طفلك يشكو من الضعف، أو تنميل الأطراف أو وخز في جسمه
- حدوث ارتباك مفاجيء ومُتزايد أو تغيرات ملحوظة في سلوكيات طفلك
- وجدت صعوبة في إيقاظ طفلك من النوم أو كان يغلب عليه النعاس الشديد
- كان طفلك يعاني من القيء المتكرر ويبدو متعباً/متوعكاً بعد القيء
- لاحظت تغيرات مفاجئة على قدرته على الرؤية

النقاط الأساسية (Key Points)

- تعتبر الإرتجاج الدماغيات إصابة دماغية تصادمية صغيرة ناجمة عن أثر الأرتطام على الرأس أو أعلى الجسم.
- أما الأطفال المصابون بإرتجاج الدماغ فقد يعانون من العديد من الأعراض الأخرى، الأكثر شيوعاً منها الصداع، والدوخة، والغثيان، وصعوبة في التركيز
- إن ترك دماغ طفلك يرتاح والتعافي لهو أفضل علاج للإرتجاجات. ينصح بأن يعود طفلك تدريجياً إلى المدرسة وممارسة الرياضة بعد فترة وجيزة من الراحة الجيدة
- يتعافى معظم الأطفال من إرتجاج الدماغ خلال أسبوعين. إذا استمرت الأعراض مع طفلك لأكثر من شهر، ينبغي إحالته إلى طبيب متخصص.
- للحصول على معلومات تفصيلية حول أعراض إرتجاج الدماغ، وكيفية مساعدة طفلك في العودة إلى المدرسة وممارسة الأنشطة المعتادة، الرجاء الإطلاع على هذه [الدلائل الإرشادية](#)

الأعراض (Symptoms)

قد يكون من الصعب ملاحظة العلامات (التي يراها الآخرون) والأعراض (التي يشعر بها الشخص) الدالة على ارتجاج الدماغ . قد تبدأ الأعراض في الظهور بعد عدة ساعات أو أيام ولو أن تلك الأخيرة نادرًا ما تحدث. يمكن أن يسبب ارتجاج الدماغ واحداً أو أكثر من الأعراض التالية:

الأعراض المبكرة لارتجاج الدماغ:

- صداع
- دوخة
- الدوار أو عدم التوازن
- فقدان الإدراك
- فقدان الوعي
- الغثيان أو القيء

الأعراض اللاحقة للارتجاج:

- التحديث
- بطء الإجابة على الأسئلة
- عدم القدرة على التركيز
- الارتباك
- التشوش
- فقدان الذاكرة (نسيان)
- عدم وضوح الكلام
- تغير سلوكي أو مزاجي
- حساسية للضوء أو الضوضاء
- إجهاد أو اضطراب النوم
- رنين الأذن
- "رؤية نجوم" أو تغيرات في الرؤية
- تشوش الرؤية
- ضعف التوازن أو التناسق الحركي

قد يظهر الأطفال صغار السن جدًا العلامات التالية:

- انخفاض الاهتمام بالطعام/الرضاعة
- فقدان المهارات التي سبق تعلمها (مثل التدرج على الذهاب إلى الحمام)
- صراخ مرتفع النبرة أو صعوبة أكثر في تهدئة

العلاج (Treatment)

إن ارتجاج الدماغ حدث خطير لكن معظم الأطفال يمكنهم الشفاء التام منه بعد إتاحة الوقت الكافي للدماغ للراحة والتعافي. وتكون العودة للأنشطة المعتادة مثل المدرسة وممارسة الرياضة بخطوات تدريجية تتطلب الصبر والحيطة.

ينصح بنظام,, العودة من أجل التعلم' ثم يتبعه نظام,, العودة من أجل اللعب' للأطفال المُصابين بارتجاج الدماغ. ويعني ذلك أنه يجب عليهم العودة إلى المدرسة والقيام بـ,, مجهود ذهني' قبل العودة إلى ممارسة الأنشطة البدنية.

- يُنصح أن يستريح طفلك تمامًا لمدة يوم أو يومين بعد إصابته. ينبغي عليه تجنب أية أنشطة، بما في ذلك الذهاب إلى المدرسة، أو مشاهدة التلفاز، أو الذهاب للتمشية أو قراءة كتاب
- بعد الأيام القلائل الأولى من الراحة التامة، ينبغي أن يبدأ طفلك في,, العودة للتعلم'. يعني ذلك العودة التدريجية للمدرسة والواجبات المنزلية. ينبغي إبلاغ مدرسة طفلك بشأن حادثة الإرتجاج الدماغى الدماغى. قد يحتاج طفلك لمساعدة إضافية في الواجبات المنزلية، أو مكان أكثر هدوءًا للمذاكرة وأداء الاختبارات المدرسية.
- بعد حضور طفلك للمدرسة بدون أية أعراض للإرتجاج الدماغى، يمكنه بدء العودة التدريجية لممارسة الرياضة والأنشطة الأخرى.

ما مدة بقاء ارتجاج المخ؟ (How Long do Concussions Last?)

قد تتباين المدة التي يعاني فيها طفلك من أعراض الإرتجاج الدماغى. يتعافى معظم الأطفال خلال أسبوع أو أسبوعين، خاصة إن تم إتباع الدلائل الإرشادية المُوصى بها لإراحة الدماغ والتوقف عن ممارسة الأنشطة البدنية.

قد يعاني بعض الأطفال أعراضًا مثل الصداع المُزمن، وضعف التركيز، ومشكلات في التذكر لمدة تزيد عن أسبوعين. إذا استمرت أعراض الإرتجاج الدماغى لأكثر من شهر، ينبغي عرض الطفل على طبيب الأطفال المُتابع له، وينبغي النظر في تحويله إلى مُنخصص في علاج حالات الإرتجاج الدماغى.

كيف يمكنني الوقاية من حدوث الإرتجاج الدماغى؟

(How Can I Prevent Concussions from Happening?)

إن أفضل طريقة لمنع حدوث الإرتجاج الدماغى هو الوقاية من الإصابات الناجمة عن مصادمة أشياء عالية السرعة/مرتفعة الأثر على الرأس والرقبة. في حين تعتبر الخوذات أمرًا جيدًا في في تجنب حدوث تلف بالجمجمة، لكنها لا تمنع حدوث الإرتجاجات الدماغيات. إن الأطفال الذين سبق إصابتهم بارتجاجات دماغية لأكثر من مرة في السابق تزيد مخاطر تعرضهم لمشاكل طويلة الأمد بسبب الصداع وصعوبات التعلم.

كيف يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات؟ (Information Where Can I Get More?)

"باراشوت" Parachute: دليل إرشادي رائع للأهل ومسئولي الرعاية. إن "باراشوت" Parachute كندا هي منظمة وطنية متخصصة في الوقاية من الإصابات وتملك أدوات متعددة للأسر يمكن العثور عليها هنا.

توفر هيئة خدمات ألبرتا الصحية روابط لهذه الوثائق لأغراض المعلومات فقط. ولا تتبنى هيئة خدمات ألبرتا الصحية بالضرورة المحتوى الموجود هنا. ووجهات النظر أو الرؤى المُعبّر عنها في المواد المتاحة على روابط تخص الكاتيبين ولا تعكس بالضرورة آراء هيئة خدمات ألبرتا الصحية ولا موافقها ولا سياساتها. لمزيد من المعلومات حول أحكام استخدام صفحة الانترنت هذه، يُرجى مُطالعة <http://www.albertahealthservices.ca/about/Page635.aspx>.

اعرف الخيارات المتاحة أمامك (Know Your Options)

قد يكون الأمر مخيفًا عند مرض طفلك. لكن في معظم الأحيان، لا تحتاج للذهاب إلى قسم الطوارئ إن كنت غير متأكد بشأن أمر من الأمور، [نحن هنا للمساعدة](#).

الرجاء ملاحظة (Please Note)

أن المحتوى المقدم في هذه الصفحات لا يُقصد به أن يكون بديلا عن المشورة الطبية. إن راودتك الشكوك حول صحة طفلك، اتصل بالطبيب الذي تتعامل معه، مباشرة إن كانت حالة طفلك تستدعي الرعاية الطبية الفورية توجه لأقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911. تسعى هيئة خدمات ألبرتا الصحية ومشروع HEAL إلى التحقق من صحة كل المواد ولكنها لا تتحمل مسؤولية أية أخطاء في المعلومات الموجودة في هذه الصفحات ولا عدم اكتمالها.