



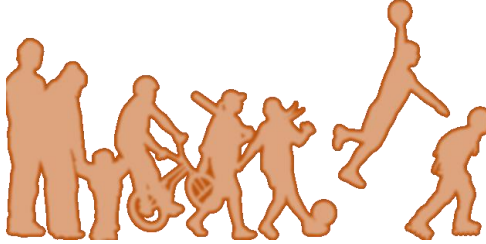
مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



إصابات الدماغ عند الرياضيين

Head Injuries in Athletes

إصابات الدماغ وارتجاج الدماغ عند الرياضيين:



إصابات الدماغ قد تكون خطيرة!

إذا تعرضت لإصابة رأس:

لا تخفيها

أبلغ الطبيب

قد تحتاج وقتًا للشفاء

أعراض إصابة الدماغ:

التشوش أو عدم القدرة على التفكير بشكل سليم

فقدان الذاكرة

الصداع

الشعور بدوار

طنين في الاذن

الشعور بالغثيان او التقيؤ

"خساره لعبه أفضل من خسارة

الدوري كاملاً"

ارتجاج الدماغ عند الرياضيين:

أي رياضي يشعر بأي من الأعراض المذكورة بعد تعرضه لصدمة قوية على الرأس أو هزة قوية أو سقوط قد يكون تعرض لإصابة دماغ رضية (ارتجاج الدماغ):



صداع

دوار أو دوخة

ضعف توازن



ضعف بالنظر او عدم وضوح الرؤيا



حساسية للضوء



حساسيه من الاصوات المرتفعة



مشاكل في الذاكرة



توتر أو ارتباك

الأعراض التي قد يلاحظها فريق التدريب على الرياضي المصاب:

- يظهر على المصاب الاندھال
- توتر اللاعب المصاب من أي مهمة تطلب منه
- ينسى المصاب التعليمات
- عدم تأكد اللاعب المصاب من اللعبة أو درجة التحصيل في اللعبة أو درجة ومستوى الخصم
- يمشي بتلقائية
- يجيب اللاعب المصاب على الأسئلة ببطء
- يفقد اللاعب المصاب الوعي
- تغييرات عامة على المزاج والسلوك
- لا يتذكر أحداث قريبة من الإصابة قبلها أو بعدها

إذا شككت أن الرياضي لديه إصابة دماغ رضية

(ارتجاج الدماغ)

يجب أن تتبع الخطوات التالية:

١. أوقف اللاعب من المباراة
٢. ابق اللاعب بعيداً عن اللعب
٣. لا تسمح للاعب بالرجوع للمباراة أو اللعب بدون إذن طبي
٤. أبلغ الطبيب

لا تردد في الاتصال بالطوارئ (٩٩٧)



كيفية اختيار خوذة الرأس المناسبة والأمنة:

في حين لا يوجد خوذة واقية من ارتجاج في المخ، يمكن للخوذة أن تساعد في الحماية من إصابات الرأس الخطيرة.

إن المعلومات الواردة في هذه النشرة
تساعد على اختيار الخوذة المناسبة
لحمايتك وحماية طفلك.

اختيار الحجم المناسب:

احضر ابنك لشراء الخوذة المناسبة للعب (كالتزلج أو ركوب الدراجة) لاختيار الحجم الأفضل لرأسه والذي يتطلب أخذ مقاسات دقيقة.

نوع الخوذة وماركتها:

يجب الأخذ بعين الاعتبار أن أحجام الخوذة قد تختلف من ماركة لأخرى لذلك يجب اختيار الحجم الأنسب بتجريب الخوذة.

مناسبة الخوذة على الرأس جيداً:

يجب أن تكون الخوذة مناسبة لحجم الرأس جيداً بدون ترك أي فراغ بين بطانة الخوذة الداخلية والرأس.

- يجب ملاحظة أن الشعر الطويل أو القصير أو ارتداء غطاء للرأس يؤثر على حجم الخوذة المناسبة للرأس.
- تغطية الرأس كاملاً ضروري عند ارتداء الخوذة ويجب أن يكون مربوط/حزام الخوذة الأمامي فوق الحاجب والمربط الخلفي فوق الرقبة.

النظر ومجال الرؤية

على والد الأطفال الذين يستخدمون الخوذة ملاحظة الأطفال طول وقت اللعب كالتزلج مثلاً والتأكد من أن مجال الرؤية غير محجوب من ارتداء الخوذة كالنظر للأمام أو الجوانب.

أحزمه الخوذة الجانبية

يجب أن تكون على شكل حرف V وتحت الأذن قليلاً.

- أحزمه الخوذة الملتصقة على الذقن يجب أن تكون مشدودة جيداً بحيث لا تسمح بدخول أكثر من أصبع تحت الحزام، واطلب من الطفل الذي يرتديها أن يفتح فمه جيداً بحيث لا تؤثر عليه، واطلب منه أن يقول بصوت عالٍ "يااا" فإذا اشتدت الخوذة على الرأس فهذا يعني أنها مربوطة جيداً أما إذا لم تؤثر على الرأس فهذا يعني أنها مرتخية وعليك أن تشدها.

- وبحال أنها جاهزة يجب أن تكون الخوذة مشدودة وغير مرتخية ولا تتحرك للأمام أو للخلف أو للجوانب.

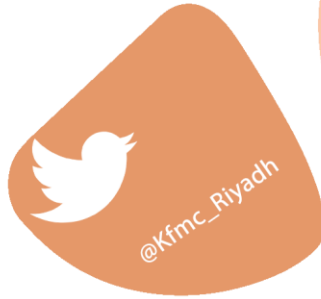
البيس الخوذة واحمي نفسك وأطفالك



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الرعاية التأهيلية الشاملة



HEM1.18.000618

