



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الارتجاج

Concussion

ما هو الارتجاج؟

ينجم الارتجاج عن اصطدام الرأس أو الهز العنيف للرأس أو السقوط خصوصاً عند ممارسة الرياضات الخشنة، تؤدي للتأثير على وظائف الدماغ لمدة مؤقتة.

الأعراض

قد تكون الأعراض في البداية خفيفة وقد لا تظهر فوراً.

الأعراض المبكرة للارتجاج:

- الصداع.
- الإرهاق أو النعاس.
- طنين الأذن.
- تشوش الرؤية.
- الغثيان والقيء.
- عدم الاتزان.
- الارتباك أو الشعور بالضبابي
- عدم القدرة على تذكر ما حدث وقت الإصابة.

- الدوخة أو "رؤية النجوم" وهو الإحساس بومضات ضوئية أمام العين.
- فقدان مؤقت للوعي (هذا لا يحدث دائماً).
- الحديث غير الموزون.
- البطء في الرد على الأسئلة، أو تكرار طرح نفس السؤال عدة مرات بسبب النسيان.

الأعراض المتأخرة للارتجاج (قد تستمر لأيام أو أسابيع):

- اضطراب التركيز والذاكرة.
- العصبية الزائدة وتغيرات الشخصية الأخرى.
- الانزعاج من النور والأصوات العالية.
- اضطرابات النوم والأرق.
- الاكتئاب.
- اضطرابات التذوق والشم.

الأعراض لدى الصغار

رضُّ الرأس شائع في الأطفال الصغار. ولكن قد لا يكون التعرف على الارتجاج يسيراً عندهم لأنهم لا يستطيعون وصف ما يشعرون به.



من أعراض الارتجاج عند الرضع:

- الخمول والشعور بالتعب بسرعة.
- الاستثارة بسهولة وغبابة الأطوار.
- فقدان التوازن والترنح أثناء المشي.
- البكاء.
- تغير في عادات الأكل أو النوم.
- عدم الاهتمام بالألعاب المفضلة.
- القيء.

متى يجب زيارة الطبيب بعد إصابة الرأس؟

- إذا كان حادث الاصطدام كان شديداً.
- فقدان الوعي بعد الحادث.
- غثيان أو قيء متكرر.
- صداع يتفاقم مع مرور الوقت.
- نزول سائل أو دم من الأنف أو الأذنين.
- تشوش الرؤية أو اتساع حدقة العين أو عدم تساوي الحدقتين.
- طنين مستمر في الأذن.
- ضعف في الذراعين أو الساقين.
- المصاب يبدو شاحباً لأكثر من ساعة.
- تغييرات في السلوك.
- التشوش وعدم القدرة على التركيز، مثل صعوبة التعرف على الأشخاص أو الأماكن.
- اللخبطة في الكلام أو حدوث تغييرات في طريقة الحديث.

- ضعف الأداء الذهني.
- مصاعب في التنسيق الجسدي أثناء الحركة مثل التعثّر أو الشعور بالدوار.
- حركات غير طبيعية أو تشنجات.
- الدوخة المستمرة أو المتكررة.
- الأعراض تزداد مع مرور الوقت.
- وجود تورم كبير الحجم في الرأس في مناطق أخرى غير الجبين عند الأطفال.

المضاعفات

المتلازمة التالية للارتجاج

قد يعاني بعض الأشخاص من أعراض تستمر لأكثر من عدة أسابيع وأحياناً عدة أشهر وتشمل الصداع والدوخة وصعوبات التفكير.

متلازمة الاصطدام الثاني

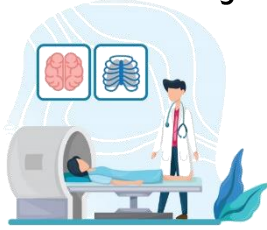
أحياناً قد تؤدي إصابة جديدة للرأس قبل أن تختفي أعراض الارتجاج الناجم عن الحادث الأول إلى تورم دماغي سريع وخطير.
يجب على الرياضيين ألا يعودوا إلى الرياضة أبداً حتى تتحسن جميع أعراض الارتجاج.

الوقاية

- ارتداء المعدات الوقائية أثناء ممارسة الرياضة مثل خوذة الرأس.
- تحسين جودة أضاءة المنزل، وخلو الأرضيات من الأشياء التي قد تؤدي للتعثر.
- حماية الأطفال في المنزل عن طريق: اغلاق السلالم، وضع قضبان واقية على النوافذ.
- ارتداء حزام الأمان في السيارة.

اختبارات التصوير الطبي

الفحوصات بالتصوير المقطعي لا تُستخدم بشكل روتيني عند الاشتباه بحصول الارتجاج إلا عند وجود أعراض وعلامات مقلقة معينة - تجنبًا لتعريض الأطفال الصغار للإشعاعات - مثل حالات الصداع الذي يزداد أو التشنجات أو



تكرر القيء، أو أن الأعراض تزداد سوءًا مع الوقت.

قد يساعد التصوير الطبي للدماغ في

الكشف عما إذا كانت الإصابة شديدة وتسببت في نزيف داخل الجمجمة أو تورم الدماغ أو لا.

الحاجة لمراقبة المصاب بعد الحادث

قد يحتاج المصاب للمراقبة في المستشفى لعدة ساعات ويمكن بعدها أن يقترح الطبيب استمرار المراقبة في المنزل، يجب أن يبقى مع المريض أحد الأشخاص ويطمئن

عليك لمدة ٢٤ ساعة على الأقل لضمان أن أعراضه لا تزداد سوءاً.

ينبغي أن يقوم مرافق المريض بمراقبة الوعي والتأكد أنه يمكن إيقاظ المصاب بشكل طبيعي.

العلاج



- خلال الأيام الأولى، تُعد الراحة الجزئية – وليس الكاملة – هي الطريقة الأفضل لإعطاء الدماغ فرصة للتعافي.
- الراحة الجزئية تتمثل في تقليل النشاطات الذهنية التي تتطلب التركيز في الأيام القليلة الأولى بعد الارتجاج.
- لا ينصح بالراحة الكاملة التي تتمثل في البقاء في غرفة مظلمة وتجنُّب الحركة أو جميع المنبهات؛ فهي لا تساعد في التعافي ولا ضرورة لها.

● من الأمثلة عن الأنشطة التي تتطلب الكثير من التركيز الذهني والتي يفضل تجنبها: ممارسة الألعاب الالكترونية، أو الجلوس أمام شاشة التلفاز، أو حل الواجبات المدرسية، أو القراءة، أو الدردشة على وسائل التواصل الاجتماعي، أو استخدام الكمبيوتر. يجب الابتعاد عن هذه الأشياء إذا تسببت في تفاقم الأعراض.

● يجب عليك أيضاً تقليل النشاطات الجسدية التي تؤدي إلى تفاقم أعراضك، مثل ممارسة الرياضة أو أي القيام بحركات عنيفة.

● بعد فترة من الراحة الجزئية يتم زيادة الأنشطة اليومية تدريجياً، حيث يسمح تدريجياً بزيادة فترة الجلوس أمام الشاشات إذا كنت تستطيع تحملها دون تفاقم الأعراض. تستطيع البدء تدريجياً في الأنشطة البدنية والذهنية بشرط ألا تسبب عودة ظهور الأعراض.

- ابدأ أيضاً ممارسة التمارين والأنشطة البدنية الخفيفة، حيث ثبت أنها تساعد على سرعة التعافي؛ ومع ذلك، يجب عليك تجنب الأنشطة العنيفة التي قد تؤدي إلى التعرُّض لصدمة جديدة على الرأس حتى تُشفى تماماً.
- قد يوصي الطبيب بتقصير فترة الدوام في المدرسة أو العمل، أو أخذ فترات راحة خلال اليوم، أو تقليل أعباء واجبات المدرسة أو العمل أثناء التعافي.

العودة المبكرة لممارسة الرياضة قبل الأوان يزيد من خطر حدوث الإصابة بصدمة أخرى.

العودة إلى الأنشطة المعتادة

يمكن ممارسة المزيد من الأنشطة التي تحتاج إلى التركيز الذهني تدريجياً، مثل حل الواجبات المدرسية أو مهام العمل، أو زيادة وقت الدوام في المدرسة أو العمل.

عادةً ما يُسمح بأداء النشاطات البدنية الخفيفة بعد الأيام القليلة الأولى من الإصابة طالما لا تتسبب في تفاقم الأعراض.

في نهاية الأمر عندما تختفي جميع علامات وأعراض الارتجاج، يمكن أن يقوم الطبيب بوضع الخطوات التي ستحتاجها لتلعب الرياضة بأمان من جديد.





تسكين الألم

قد تحتاج أن تتناول مسكنًا للألم لعلاج الصداع مثل الباراسيتامول. تجنّب الأيبوبروفين والديكلوفيناك والأسبيرين؛ حيث أن هذه الأدوية قد تزيد من مخاطر الإصابة بالنزيف.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب طوارئ الأطفال



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM3.21.0001220

