



راجعت قسم الطوارئ بعد إصابة في الرأس. فحصك الطبيب وقرّر أنه من الآمن أن تعود إلى المنزل. توضّح لك هذه الورقة كيف تتعافى، وما العلامات التي تستدعي عودتك إلينا.

ما هو؟

الارتجاج إصابة بسيطة في الدماغ تحدث بسبب ضربة على الرأس أو اهتزاز مفاجئ. قد تشعر بصداع أو دوخة أو تعب أو غثيان أو ضعف في التركيز أو تشوّش في الرؤية، وقد تصبح سريع الانفعال أو حزيناً. تتحسن هذه الأعراض عادةً خلال أيام إلى أسبوعين، وقد تطول أحياناً. ويتعافى معظم المرضى تماماً.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اطلب من شخص بالغ ومسؤول أن يبقى معك خلال أول 24 ساعة، وتأكد أنك تستطيع طلب المساعدة بسهولة.
- أرح جسمك وذهنك في أول يوم أو يومين، وقلّل الشاشات والقراءة والأماكن الصاخبة إذا زادت الأعراض.
- بعد ذلك عُد تدريجياً إلى نشاطك اليومي، وخذ استراحة إذا عادت الأعراض.
- لا تتناول الكحول أو الحبوب المنومة أو أي مواد مخدّرة حتى تتعافى تماماً.
- لا تقُد السيارة حتى تشعر بأنك بخير تماماً، واستشر طبيبك قبل العودة إلى القيادة.
- لا تمارس الرياضات التي فيها احتكاك حتى تزول الأعراض ويسمح لك الطبيب، وعُد إلى الدراسة أو العمل تدريجياً.

المتابعة

- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن الأعراض بعد أسبوع أو أسبوعين.
- راجع طبيبك قبل العودة إلى الرياضة، وقبل ذلك إذا أقلقك الصداع أو ضعف الذاكرة أو تغيّر المزاج.

الأدوية

- يمكن أن يخفّف الباراسيتامول الصداع، ما لم يمنعك الطبيب منه. اتّبع التعليمات المكتوبة على العلبة أو تعليمات طبيبك.
- استشر طبيبك قبل تناول الإيبوبروفين أو الأسبرين، خاصة في اليوم الأول أو إذا كنت تتناول أدوية سيولة الدم.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- صداع يزداد سوءاً أو صداع شديد جداً
- القيء أكثر من مرة
- نعاس شديد أو صعوبة في الاستيقاظ أو تشوّش
- نوبة تشنّج، أو فقدان الوعي
- ضعف أو تنميل في الذراع أو الساق، أو صعوبة في الكلام أو المشي، أو رؤية مزدوجة
- خروج سائل شفاف أو دم من الأنف أو الأذن
- تصرّفات غريبة، أو هياج أو عصبية غير معتادة

