

ما هو الارتجاج؟

الارتجاج هو نوع من إصابة في الدماغ الذي يغير طريقة وظيفة الدماغ. يحصل الارتجاج بواسطة عثرة، ضربة، أو هزة في الرأس أو بسبب اهتزاز الرأس والدماغ بسرعة. حتى الضربة الخفيفة، أو ما يبدو أنها عثرة خفيفة أو ضربة على الرأس يمكن أن تكون خطيرة.

ما هي علامات وأعراض الارتجاج؟

يمكن أن تظهر علامات وأعراض الارتجاج مباشرة بعد الإصابة أو قد لا تظهر لغاية أيام أو أسابيع بعد الإصابة. إذا أقر لاعب الرياضة التعرض لارتجاج الدماغ بعد عثرة، ضربة، أو هزة في الرأس أو الجسم، يجب عدم مشاركتهم في اللعب. ولا يسمح للاعب مزاوله اللعب إلا إذا كان معه إذن من الطبيب أو من ذوي الخبرة في تقييم الارتجاج.

الأعراض التي تم التبليغ عنها من لاعبي الرياضة:

- * صداع أو "الضغط" في الرأس
- * الغثيان أو القيء
- * مشاكل في التوازن أو الدوار
- * الرؤية المزدوجة أو ضبابية
- * الحساسية للضوء
- * حساسية للضحج
- * الشعور بالدوار أو الضبابية
- * مشاكل في التركيز أو الذاكرة
- * الارتباك
- * الشعور بعدم الراحة

هل تعلم؟

- * تحدث معظم حالات الارتجاج بدون فقدان الوعي
- * تزداد مخاطر حدوث الارتجاج للرياضيين الذين قد تعرضوا لذلك من قبل
- * الأطفال الصغار والمراهقين هم أكثر احتمالاً لحصول الارتجاج ويستغرقون وقتاً أطول للتعافي من البالغين

علامات لاحظها المدرب الرياضي:

- * ظهور اللاعب في حالة ذهول أو وهم
- * عدم التمييز
- * نسي التعليمات
- * عدم التأكد من اللعبة، والنتيجة، أو الخصم
- * التحرك بشكل غير متوازن
- * الإجابة على الأسئلة ببطء
- * فقدان الوعي
- * المزاجية، و تغيير في السلوك
- * عدم تذكر الأحداث قبل تعرضه للضربة أو السقوط
- * عدم تذكر الأحداث بعد الضربة أو السقوط

علامات الارتجاج

في الحالات النادرة، قد يشكل الارتجاج جلطة دم خطيرة على الدماغ وحشد الدماغ بالجمجمة. ينبغي على الرياضي أن يتلقى عناية طبية فورية إذا كان بعد عثرة، ضربة، أو هزة في الرأس أو الجسم ظهر/ ظهرت أي من العلامات الخطرة التالية:

- * بؤبؤ أحد العيون أكبر من الثاني
- * إذا أصيب بالنعاس ولا يمكن إيقاظه
- * صداع يزداد سوءا
- * الضعف، التتميل، أو عدم الحركة المتناسقة
- * التقيؤ المتكرر أو الغثيان
- * خطاب مدغم
- * النوبات أو التشنجات
- * لا يمكنه/ يمكنها التعرف على الأشخاص أو الأماكن
- * ازدياد الحيرة، وضيق الصدر
- * سلوك غير عادي
- * فقدان الوعي (حتى ولو لدقائق)

ما هي الأعراض؟

إذا كان اللاعب لديه ارتجاج، يحتاج المخ إلى وقت للشفاء. في حين يمكن تعرض دماغ الرياضي وهو ما زال يتعافى، إلى ارتجاج آخر. تكرار التعرض للارتجاج يستغرق وقتا للتعافي. وفي حالات نادرة، يمكن تكرار الارتجاج عند الرياضيين الشباب مما يؤدي إلى تلف وتورم في الدماغ. ويمكن أن تكون ذلك الضربة قاتلة.

ماذا يجب أن تفعل إذا ظننت أن أحد الرياضيين لديهم ارتجاج؟

- 1- إذا كنت تشك في أن أحد الرياضيين لديهم ارتجاج، قم بإزالة الرياضي من الملعب والتمس العناية الطبية. لا تحاول أن تحكم على مدى خطورة الإصابة بنفسك. إبقاء الرياضي خارج الملعب في يوم الحادثة حتى يقول الطبيب وذوي الخبرة في تقييم الارتجاج، أن الرياضي خالي من الأعراض وأنه موافق على عودته للعب.
- 2- الراحة مفتاح مساعد لتعافي الرياضي من الارتجاج. قد تسبب الأنشطة التي تنطوي على الكثير من التركيز، مثل الدراسة، العمل على الكمبيوتر، ولعب ألعاب الفيديو، في ازدياد أعراض أو ظهور الارتجاج مجددا. بعد التعرض للارتجاج، تحتاج عودة الرياضي لمزاولة الرياضة والمدرسة عملية تدريجية التي ينبغي أن تدار بعناية وأن تكون مراقبه من قبل الطبيب المختص.
- 3- تذكر: الارتجاج يؤثر على الناس بشكل مختلف. في حين أن معظم الرياضيين الذين تعرضوا للارتجاج يتعافون سريعا وكاملا، لكن البعض لديهم أعراض تستمر لأيام أو حتى أسابيع. كما يمكن أن يستمر الارتجاج القوي لأشهر أو لفترة أطول.

توقيع الطالب

اسم الطالب

التاريخ

توقيع ولي الأمر

اسم ولي الأمر