

إصابة الرأس

غالبًا ما يسقط الأطفال ويضربون رؤوسهم أو تصطم رؤوسهم بأشياء. قد يكون من الصعب تحديد ما إذا كانت إصابة الرأس خطيرة أم لا.

يجب على طفلك زيارة الطبيب إذا كان يعاني من أي عرض من الأعراض الآتية:

- يفقد وعيه أو يعاني من نوبة صرع (نشطة)
- يبدو عليه النعاس أو التشويش أو الخرق
- لديه كتلة كبيرة أو كدمة
- تعرض لضربة قوية على رأسه الأمر الذي يثير قلقك.

إن الطفل الذي تعرض لإصابة في الرأس:

- يتطلب المراقبة - لمدة 48 ساعة بعد تعرضه لإصابة الرأس.
- يجب ألا يقوم بفعل أي شيء لمدة 48 ساعة على الأقل حيث من المحتمل أن يتعرض لإصابة ثانية في الرأس، على سبيل المثال، ركوب الدراجة، وتسلق معدات اللعب، وممارسة الرياضة.
- عادة خلال 2-3 أيام من الإصابة، يمكن استئناف النشاط الطبيعي تدريجياً طبقاً للتوجيهات (باستثناء الرياضة).

مسكنات الألم

إذا كان طفلك يعاني من الألم، اعطه الباراسيتامول (paracetamol) أو الإيبوبروفين (ibuprofen) واتبع التعليمات المكتوبة على العبوة.

متى تطلب المساعدة؟

خذ طفلك إلى المستشفى إذا أصيب بأي مما سبق ذكره أعلاه في الأسابيع التالية لإصابة في الرأس في حالة:

- فقدان الوعي (اتصل بالإسعاف، اتصل بالرقم 000)
- أصبح مرتبكاً أو سريع الانفعال أو أضحى كلامه غير واضح
- لا يستطيع فتح عينه أو التحدث أو اتباع الأوامر
- أصابته بتشنج (تناسب، دوران أو تشنج في الوجه أو الأطراف)
- إذا اشتكى من صداع مستمر أو من تصلب في الرقبة
- إذا اشتكى من عدم وضوح الرؤية، أو ازدواجية الرؤية أو إذا كانت لديه مشاكل أخرى في الرؤية بشكل طبيعي يبدو أكثر خرقاء من المعتاد
- القيء المتكرر
- نزيف الأذن
- وجود إفرازات مائية من الأذنين أو الأنف.

المتابعة

إصابات الرأس الخفيفة لا تتطلب عادةً موعدًا للمتابعة.

ومع ذلك، قد يكون من الصعب اكتشاف المشاكل الناتجة عن إصابة طفيفة في الرأس. في الأسابيع التي تلي إصابة الرأس قد يظهر على طفلك الآتي:

- التهيج
- تقلب المزاج

- التعب
- مشاكل التركيز
- مشاكل سلوكية.

إذا حدث أي من هذه الأمور أو كانت لديك مخاوف أخرى، يجب أن تأخذ طفلك إلى الطبيب المحلي أو أقرب قسم للطوارئ.

يعد إخطار الرعاية النهارية/المدرسة الخاصة بطفلك فيما يتعلق بإصابة الرأس بمثابة فكرة حسنة، حتى يتمكنوا من مساعدة طفلك على التعافي (والبحث عن أي مشاكل أخرى)

أعراض الارتجاج

الارتجاج يعني أن هناك بعض الإصابات (المؤقتة عادة) في الدماغ. عادة ما يتعافى الدماغ بشكل كامل، ولكن قد يستغرق الأمر فترة زمنية تتراوح بين أيام إلى أسابيع (أو في بعض الأحيان قد يستغرق مدة أطول) .

وتشمل الأعراض: الصداع، والدوخة، والغثيان، وضعف التركيز، والتعب.

تدعم الأدلة الحالية العودة التدريجية إلى النشاط الطبيعي عقب حدوث إصابة متوسطة في الرأس، وتوصي بالعودة التدريجية للعب. إن الأطفال الذين يعودون إلى المدرسة أو الرياضة في وقت مبكر جدًا معرضون لخطر الإصابة بمضاعفات ناجمة عن إصابة الرأس.

يجب أن يحصل طفلك على فترة من الراحة الجسدية والعقلية ("راحة الدماغ") . يجب ألا يمارس الرياضة ويجب عليهم أيضاً تجنب الأنشطة التي تتطلب التركيز الذهني (بما في ذلك استخدام الكمبيوتر والتلفزيون والرسائل النصية والألعاب) لمدة 48 ساعة.

بمجرد أن يتعافى طفلك من الأعراض بمضي مدة 48 ساعة وشعوره بأنه قد عاد إلى طبيعته، يمكنه البدء في العودة التدريجية إلى الأنشطة كما هو مبين أدناه. يجب أن تستمر كل مرحلة من 24 إلى 48 ساعة بشرط أن يظل الأطفال خاليين من الأعراض، عندئذٍ يمكنهم الانتقال إلى المرحلة التالية.

العودة إلى المدرسة والأنشطة المعرفية

المرحلة	النشاط	الهدف من المرحلة
المرحلة الأولى: يمنع ممارسة أي نشاط	الراحة النفسية الكاملة	التعافي
المرحلة الثانية: النشاط المعرفي (الفكري) البسيط في المنزل	فترات قصيرة (5-15 دقيقة) من النشاط العقلي (الواجب المنزلي)	زيادة تدريجية ومراقبة عن كثب للأنشطة (بدون أعراض - مفصلة أعلاه)
المرحلة الثالثة: النشاط المعرفي المعتدل في المنزل	فترات أطول (20-30 دقيقة) من النشاط العقلي (الواجب المنزلي)	زيادة القدرة على التحمل المعرفي، والنشاط الذاتي

خدمة صحة الأطفال والمراهقين
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15
هاتف: (08) 64562222
انتاج: قسم الطوارئ
المرجع: CAHS 2023 © 2.247



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

إخلاء المسؤولية: هذا المنشور هو لأغراض التثقيف والمعلومات العامة. اتصل بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي نصيحة طبية مطلوبة
© ولاية غرب أستراليا، خدمة صحة الأطفال والمراهقين

يمكن توفير هذا المستند بنسق آخر عند الطلب لأي شخص ذي إعاقة.

العودة إلى المدرسة مع الأخذ بالاعتبار وضع الطفل المستجد وجعل التعليم المعرفي ملائماً لوضعه للحؤول دون ظهور أي أعراض	الحضور إلى المدرسة بدوام جزئي، بالإضافة إلى 1-2 ساعة من الواجبات المنزلية	المرحلة الرابعة: الالتحاق الجزئي بالمدرسة
زيادة القدرة على التحمل المعرفي	زيادة تدريجية إلى يوم كامل من الحضور في المدرسة	المرحلة الخامسة: إعادة الإدماج التدريجي في المدرسة
العودة الكاملة إلى المدرسة	التعويض عن العمل غير المنجز والاختبارات والتقييمات	المرحلة السادسة: استئناف العمل العقلي الكامل

العودة إلى الرياضة

مرحلة	النشاط	الهدف من المرحلة
المرحلة الأولى: يمنع ممارسة أي نشاط لأول 48 ساعة بعد الإصابة	الراحة الجسدية والعقلية الكاملة	التعافي
المرحلة الثانية: التمارين الرياضية الخفيفة	المشي، السباحة، ركوب الدراجات الثابتة	زيادة لطيفة في النشاط
المرحلة الثالثة: تمرين خاص بالرياضة	إجراء تدريبات على رموز كرة القدم والكريكيت وكرة السلة وكرة الشبكة والهوكي	يضيف الحركة
المرحلة الرابعة: تدريبات عدم الاتصال	تمرير التدريبات على رموز كرة القدم والكريكيت وكرة السلة وكرة الشبكة والهوكي	يضيف التنسيق وممارسة الرياضة
المرحلة الخامسة: ممارسة الاتصال الكامل	المشاركة في الأنشطة التدريبية العادية	يستعيد الثقة ويسمح لموظفي التدريب بتقييم التقدم
المرحلة السادسة: العودة للعب	اللعب العادي	

إذا ظهرت على طفلك أي من الأعراض التي سيرد ذكرها (الصداع أو الدوخة أو الغثيان أو التعب)، فيجب عليه التراجع مرحلة واحدة والمحاولة مرة أخرى بعد انصرام فترة 24 إلى 48 ساعة أخرى أو أخذ الراحة. إذا لم تكن متأكدًا من القدرة على العودة الكاملة للعب، فيمكنك الحصول على المشورة من طبيبك بشأن هذا الأمر.

إذا كان طفلك يعاني من الصداع المستمر، أو الدوخة، أو الغثيان، أو القيء، أو إذا كانت لديك أية مخاوف، فخذ طفلك إلى الطبيب أو راجع قسم الطوارئ.

يمكن لمقدمي الرعاية للأطفال الذين يعانون من إصابات خطيرة في الرأس الحصول على مزيد من المعلومات من هذا الموقع الإلكتروني:

https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers

على وجه الخصوص، بروتوكول العودة إلى الرياضة للأطفال، والذي يتضمن فترة أطول قبل العودة إلى الرياضة.

خدمة صحة الأطفال والمراهقين
.Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15
هاتف: (08) 64562222
انتاج : قسم الطوارئ
المرجع: CAHS 2023 © 2.247

إخلاء المسؤولية: هذا المنشور هو لأغراض التثقيف والمعلومات العامة.
اتصل بأخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي نصيحة طبية
مطلوبة
© ولاية غرب أستراليا، خدمة صحة الأطفال والمراهقين



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

يمكن توفير هذا المستند بنسق آخر عند الطلب لأي شخص ذي إعاقة.