

## آسیب به سر

کودکان اغلب به زمین می‌خورند و سرشان را جایی می‌کوبند یا به آن ضربه می‌زنند. گفتن اینکه آیا آسیب به سر جدی است یا نه، شاید دشوار باشد.

اگر فرزند شما یکی از موارد زیر را دارد، وی باید به پزشک مراجعه کند:

- از حال می‌رود یا تشنج (غش) دارد
- خواب آلوده، گیج یا دست و پا چلفتی به نظر می‌رسد
- یک برآمدگی یا کبودی بزرگ دارد
- ضربه سختی به سرش خورده است که نگران آن هستید.

### کودکی که آسیب به سر داشته است:

- برای ۴۸ ساعت بعد از آسیب به سر باید تحت نظر باشد.
- برای حداقل ۴۸ ساعت نباید در جایی که احتمال دارد ضربه دومی به سرش وارد شود، هیچ کاری انجام دهد، مثلاً دوچرخه سواری کند، از وسایل بازی بالا برود، یا ورزش کند.
- وی ممکن است فعالیت عادی (به استثنای ورزش) را به تدریج و طبق دستور، معمولاً ظرف ۲ تا ۳ روز شروع کند.

### مسکن

اگر فرزندتان درد دارد، پاراستامول یا ایبوپروفن بدهید و از دستورالعمل‌های روی بسته پیروی کنید.

### چه موقعی باید به دنبال کمک باشید

اگر هر یک از موارد بالا در هفته‌های بعد از آسیب به سر اتفاق بیافتد، فرزندتان را به بیمارستان برگردانید:

- بیهوش شود (با آمبولانس تماس بگیرید، ۰۰۰ را بگیرید)
- گیج یا تحریک پذیر بشود یا گفتارش آشفته باشد.
- نمی‌تواند چشمانش را باز کند، صحبت کند یا از دستورات پیروی کند
- تشنج دارد (غش، چرخش یا انقباض صورت یا دست و پاها)
- از سردرد مداوم شکایت دارد یا گردن‌اش سفت می‌شود
- از تاری دید، دو بینی یا مشکلات دیگر بینایی شکایت دارد. معمولاً دست و پا چلفتی‌تر از معمول به نظر می‌رسد.
- مکرراً استفراغ می‌کند
- گوش‌اش خونریزی می‌کند
- ترشحات آبی در گوش یا بینی دارد.

### پیگیری

آسیب‌های خفیف به سر معمولاً نیازی به قرار ملاقات پیگیری ندارند.

با این حال، تشخیص دادن مشکلات ناشی از آسیب جزئی سر می‌تواند دشوار باشد. در هفته‌های بعد از آسیب به سر فرزند شما ممکن است موارد زیر را نشان دهد:

- تحریک پذیری
- نوسانات خلقی
- خستگی

- مشکلات تمرکز
- مشکلات رفتاری.

## اگر هر یک از این موارد اتفاق بیافتد یا نگرانی های دیگری دارید، فرزندتان را پیش پزشک محلی یا نزدیکترین بخش اورژانس ببرید.

فکر خوبی است که به مهدکودک/مدرسه فرزندتان در مورد آسیب به سر اطلاع دهید تا بتوانند به بهبودی فرزند شما کمک کنند (و مواظب هر گونه مشکلی باشند)

### علائم ضربه مغزی

ضربه مغزی به این معنی است که آسیبی (معمولاً موقتی) به مغز وارد شده است. مغز معمولاً به طور کامل بهبود پیدا می کند، اما ممکن است روزها تا هفته ها (یا بعضی اوقات طولانی تر) طول بکشد.

علائم شامل سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، تمرکز ضعیف و خستگی هستند.

شواهد کنونی از برگشت تدریجی به فعالیت عادی بعد از آسیب متوسط به سر، همراه با بازگشت تدریجی به بازی حمایت می کند. کودکانی که خیلی زود به مدرسه یا ورزش بر می گردند در معرض خطر عوارض ناشی از آسیب به سرشان هستند.

فرزند شما باید یک دوره استراحت جسمی و ذهنی ("استراحت مغز") داشته باشد. وی نباید ورزش کند و همچنین باید از فعالیت هایی که تمرکز ذهنی لازم دارند (مثل استفاده از کامپیوتر، تلویزیون، اس ام اس فرستادن و گیم بازی کردن) به مدت ۴۸ ساعت خودداری کند.

وقتی که فرزند شما به مدت ۴۸ ساعت بدون علائم باشد و به حالت عادی برگردد، می تواند به تدریج به فعالیت ها بصورتی که در زیر نشان داده شده است، برگردد. هر مرحله باید ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول بکشد و در صورت عدم وجود علائم، وی می تواند به مرحله بعدی برود.

### برگشتن به مدرسه و فعالیت های شناختی

مرحله	فعالیت	هدف مرحله
مرحله ۱: بدون فعالیت	استراحت ذهنی کامل	بهبود
مرحله ۲: فعالیت شناختی (تفکر) جزئی در خانه	دوره های کوتاهی از (۵ تا ۱۵ دقیقه) فعالیت ذهنی (تکالیف مدرسه)	فعالیت ها با افزایش تدریجی و با نظارت دقیق (بدون علائم - به شرح فوق)
مرحله ۳: فعالیت شناختی متوسط در خانه	دوره های طولانی تر (۲۰ تا ۳۰ دقیقه) فعالیت ذهنی (تکالیف مدرسه)	مقاومت شناختی افزایش یافته، فعالیت با سرعت خودش
مرحله ۴: ورود نیمه وقت به مدرسه	حضور در مدرسه در بخشی از روز، به اضافه ۱ تا ۲ ساعت تکلیف مدرسه	ورود مجدد به مدرسه با محل اقامت برای حفظ بار شناختی بدون هیچ علامتی

**Child and Adolescent Health Service**  
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15  
تلفن: (08) 64562222  
تولید شده توسط: بخش اورژانس  
مرجع: CAHS 2023 © 7.247



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

**رفع مسولیت:** این نشریه برای ارائه اطلاعات و آموزش عمومی ترتیب شده است. برای دریافت هر نوع توصیه پزشکی مورد نیاز، لطفاً با متخصصین مراقبت بهداشتی مجاز تماس بگیرید.  
State of Western Australia, Child and Adolescent ©  
Health Service

این سند در صورت درخواست، در فورمت های جایگزین برای اشخاص معلول قابل دسترس است.

افزایش استقامت شناختی	افزایش تدریجی تا حضور تمام وقت در مدرسه	مرحله ۵: ادغام مجدد تدریجی در مدرسه
بازگشت کامل به مدرسه	پیگیری کارهای از دست رفته، امتحان و ارزیابی	مرحله ۶: کار ذهنی کامل از سر گرفته می شود

## بازگشت به ورزش

هدف مرحله	فعالیت	مرحله
بهبود	استراحت کامل جسمی و روحی	مرحله ۱: بدون فعالیت برای ۴۸ ساعت اول بعد از آسیب
افزایش ملایم فعالیت	پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ثابت	مرحله ۲: تمرین سبک
حرکت را اضافه کنید	تمرینات دویدن در بازی های فوتبال، کریکت، بسکتبال، نت بال، هاکی	مرحله ۳: تمرینات خاص ورزشی
هماهنگی و تمرین را اضافه می کند	گذراندن تمرینات در بازی های فوتبال، کریکت، بسکتبال، نت بال، هاکی	مرحله ۴: تمرینات آموزشی غیر تماسی
اعتماد به نفس را باز می گرداند و به مربی اجازه می دهد پیشرفت را ارزیابی کنند	شرکت در فعالیت های تمرینی عادی	مرحله ۵: تمرین تماس کامل
	بازی کردن های عادی	مرحله ۶: برگشت به بازی

اگر فرزند شما علائمی (سردرد، سرگیجه، حالت تهوع یا خستگی) داشت، باید یک مرحله به عقب برگردد و بعد از یک دوره ۲۴ تا ۴۸ ساعته یا استراحت، دوباره سعی کند. اگر در مورد بازگشت کامل به بازی مطمئن نیستید، پزشک می تواند اطلاعات بیشتر به شما بدهد.

اگر فرزند شما سردرد، سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ مداوم دارد، یا اگر نگرانی دارید، فرزندتان را به پزشک یا بخش اورژانس ببرید.

مراقبین برای کودکان دارای آسیب سر قابل توجه، می توانید اطلاعات بیشتر را از این وب سایت دریافت کنید:  
[https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

مخصوصاً، پروتکل بازگشت به ورزش برای کودکانی که دوره طولانی تری قبل از بازگشت به ورزش دارند.