



ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

# ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ

ကလေးများသည် မကြာခဏ လဲကျခြင်း၊ တိုက်မိခြင်းနှင့် ဦးခေါင်းနှင့်ဆောင့်မိခြင်းများ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ (Head Injury) သည် ပြင်းထန်သည် မပြင်းထန်သည်ကို ပြောရန်ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အောက်ပါ တစ်ခုခု ဖြစ်နေပါက ဆရာဝန်နှင့်ပြသသင့်ပါသည်။

- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် တက်ခြင်း
- ငိုက်မြည်းပုံရခြင်း၊ ဇဝေဇဝါဖြစ်နေပုံရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ယိုင်တိယိုင်တိုင်ဖြစ်နေပုံရခြင်း
- အဖုအဖောင်းဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် သွေးခြေဥအညိုအမည်းစွဲနေခြင်း
- ဦးခေါင်းနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်မိ၍ သင် စိုးရိမ်နေရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

## ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရသောကလေးသည် -

- ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ရပြီး 48 နာရီ - စောင့်ကြည့်ရန် လိုအပ်သည်။
- နောက်ထပ်အနည်းဆုံး 48 နာရီအတွင်း ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ဒုတိယအကြိမ် ရနိုင်သော လှုပ်ရှားမှု တစ်ခုခုကို မလုပ်သင့်ပါ။ ဥပမာ၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ တွယ်တက်ကစားခြင်းနှင့် အားကစားလုပ်ခြင်း။
- သာမန်အားဖြင့် 2 ရက်မှ 3 ရက်အတွင်း ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု (အားကစားလုပ်ခြင်း မပါ) ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လုပ်နိုင်သည်။

## အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး

အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် နာကျင်ကိုက်ခဲနေပါက ပါရာစီတမောလ် သို့မဟုတ် အိုင်ဗူပရိုဖင်ကို ဘူးပါဆေးညွှန်းအတိုင်း တိုက်ပါ။

## ဆရာဝန်နှင့်ပြသရမည့်အချိန်

ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရသည့် အပတ်များအတွင်း အောက်ပါ တစ်ခုခုဖြစ်ပွားလျှင် သင့်ကလေးကို ဆေးရုံသို့ ပြန်ခေါ်လာပါ -

- သတိလစ်သွားခြင်း (000 ကို ဖုန်းဆက်ပြီး လူနာတင်ကားကိုခေါ်ပါ)
- ဇဝေဇဝါဖြစ်နေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဂဏာမငြိမ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စကား ဗလုံးဗထွေးပြောခြင်း
- မျက်လုံးမဖွင့်နိုင်ခြင်း၊ စကားမပြောနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြောသည့်အတိုင်း လိုက်မလုပ်နိုင်ခြင်း
- တက်ခြင်း (တက်ခြင်း၊ အော်ဂလီဆန်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာ သို့မဟုတ် ခြေလက်အင်္ဂါများ အကြောဆွဲနေခြင်း)
- ခေါင်းဆက်တိုက်ကိုက်နေသည် သို့မဟုတ် ဇက်ခိုင်နေသည်ဟု ပြောခြင်း
- အမြင်မှန်ဝါးသည်၊ ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်သည်ဟု ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ထက် ပို၍ ဝေဝါးနေပုံရသည့် အမြင်တွင် အခက်အခဲများရှိနေခြင်း
- မကြာခဏ အော့အန်ခြင်း
- နားမှ သွေးထွက်ခြင်း
- နား သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှ အရည်ကြည်များ စီးထွက်နေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

## နောက်ဆက်တွဲ ပြန်လည်ပြသခြင်း

မပြင်းထန်သော ဦးခေါင်းဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်ပြသရန်ရက်ချိန်း သာမန်အားဖြင့် မလိုအပ်ပါ။



သို့သော် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ အနည်းအကျဉ်းမှ ဖြစ်လာနိုင်သော ပြဿနာများကို သိရှိနိုင်ရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေးသည် ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရသည့် အပတ်များအတွင်း အောက်ပါတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည် -

- ဂဏာမငြိမ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျမြန်ခြင်း
- မောပန်းခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- အပြုအမူဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ ဤသို့တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားလျှင် သို့မဟုတ် သင် တစ်ခုခု စိုးရိမ်ပူပန်နေလျှင် သင့်ကလေးကို ရပ်ကွက်တွင်း ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အနီးဆုံး အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။

သင့်ကလေး၏ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း/ပုံမှန်ကျောင်းကို ဦးခေါင်းဒဏ်ရာအကြောင်း အသိပေးထားပါ သို့မှသာ သင့်ကလေး ပြန်ကောင်းလာရန် (ပြဿနာ တစ်စုံတစ်ရာကို သတိထားကြည့်ပေးခြင်းဖြင့်) သူတို့ ကူညီပေးနိုင်သည် ။

**ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ လက္ခဏာများ**

ဦးခေါင်းဒဏ်ရာဆိုလိုသည်မှာ ဦးနှောက်တွင် ထိခိုက်မှု (သာမန်အားဖြင့် ယာယီ) အနည်းငယ် ရှိသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ ဦးနှောက်သည် သာမန်အားဖြင့် လုံးဝ ပြန်ကောင်းလာသည် သို့သော် ရက်အနည်းငယ်မှ အပတ်အနည်းငယ် ကြာနိုင်သည် (သို့မဟုတ် တစ်ခါတစ်ရံ ပိုကြာနိုင်သည်)။

လက္ခဏာများမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်အနာချင်ဖြစ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း တို့ဖြစ်ကြပါသည်။

တော်ရုံတန်ရုံ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရပြီးနောက် ကစားရန် အဆင့်ဆင့်ပြန်ကစားခြင်းနှင့်အတူ ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လုပ်နိုင်သည်ဟု လက်ရှိအထောက်အထားများအရ ထောက်ခံထားပါသည်။

သင့်ကလေးတွင် ကိုယ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်း အနားယူချိန် (ဦးနှောက် အနားယူချိန်) ရှိသင့်ပါသည်။ သူတို့သည် 48 နာရီအတွင်း အားကစား မလုပ်သင့်ပါ။ (ကွန်ပျူတာ ၊ ရုပ်မြင်သံကြား၊ မိုဘိုင်းဖုန်းစာဆင့် စာရိုက်ပေးပို့ခြင်း၊ ဂိမ်းကစားခြင်း အပါအဝင်) ဦးနှောက် အာရုံစူးစိုက်ရသော ကိစ္စများကိုလည်း ရှောင်ရှားသင့်သည်။

သင့်ကလေးသည် 48 နာရီကြာ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းပြီး ပုံမှန်အနေအထားကို ပြန်ရောက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်ပြီဟု ခံစားရပါက သူတို့သည် အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရှားမှုများကို တဖြည်းဖြည်း မူလအဆင့်သို့ပြန်ရောက်အောင် စတင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။ အဆင့်တိုင်းသည်တွင် 24 နာရီမှ 48 နာရီအထိ ကြာသင့်ပြီး အကယ်၍ ရောဂါလက္ခဏာကင်းနေသေးပါက နောက်တဆင့်သို့ ကူးပြောင်းလုပ်နိုင်ပါသည်။



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



**Child and Adolescent Health Service**

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

တယ်လီဖုန်း - (08) 6456 2222

ထုတ်ဝေသူ - အရေးပေါ်လူနာဌာန

ရည်ညွှန်း - 247.3 © CAHS 2023

ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိသူများအတွက် တောင်းခံပါက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက် - ဤစာစောင်သည် အထွေထွေ ပညာပေးရေးနှင့် သိကောင်းစရာများ ဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။  
မူပိုင် © State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.

ကျောင်းပြန်တက်ခြင်းနှင့် သိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများ

အဆင့်	လုပ်ဆောင်မှု	အဆင့်၏ ရည်ရွယ်ချက်
အဆင့် ၁။ လုပ်ဆောင်မှု မရှိ	ဦးနှောက် လုံးဝ အနားယူခြင်း	ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း
အဆင့် ၂။ အိမ်၌ အသေးအဖွဲ့ သိမှုဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှု (စဉ်းစားခြင်း)	အချိန်တို (5 -15 မိနစ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်စရာ (အိမ်၌လုပ်ရန်)	ဖြည်းဖြည်းချင်း ဂရုစိုက် တိုးမြှင့် လုပ်စရာများ (အထက်ပါအတိုင်း လက္ခဏာများ မရှိဘဲ)
အဆင့် ၃။ အိမ်၌ အလယ်အလတ် သိမှုဆိုင်ရာ လုပ်စရာ	အချိန်ကြာကြာ (20 -30 မိနစ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်စရာ (အိမ်၌လုပ်ရန်)	တိုးမြှင့်လုပ်ရမည့် သိမှုဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်ရှိသော မိမိအလိုကျ လုပ်စရာ
အဆင့် ၄။ အချိန်ပိုင်း ကျောင်းတက်ခြင်း	အချိန်ပိုင်း ကျောင်းတက်ခြင်းနှင့် အိမ်၌ 1- 2 နာရီ ကျောင်းစာအလုပ်	လက္ခဏာ တစ်စုံတစ်ရာမပြသဘဲ သိမှုဆိုင်ရာ ဝန်ကိုထိန်း၍ ကျောင်း ပြန်တက်ခြင်း
အဆင့် ၅။ ကျောင်းနှင့် တဖြည်းဖြည်း ပြန်လည်အဆင်ပြေသွားခြင်း	တဖြည်းဖြည်း ကျောင်း အချိန်ပြည့် ပြန်တက်ဖြစ်ခြင်း	သိမှုဆိုင်ရာ ခံနိုင်ရည်သက်လုံကို တိုးမြှင့်ပေးခြင်း
အဆင့် ၆။ ဦးနှောက်ဝန်အပြည့် ပြန်လုပ်ခြင်း	မလုပ်ဖြစ်ခဲ့သော ကျောင်းစာအလုပ်၊ စာမေးပွဲနှင့် သင်ခန်းစာစစ်ဆေးမှုများကို ပြန်လုပ်ခြင်း	ကျောင်း အချိန်ပြည့် ပြန်တက်ဖြစ်ခြင်း

အားကစား ပြန်လုပ်ခြင်း

အဆင့်	လုပ်ဆောင်မှု	အဆင့်၏ ရည်ရွယ်ချက်
အဆင့် ၁။ အားကစား လုံးဝ မလုပ်ရ ဒဏ်ရာရပြီး ပထမ 48 နာရီအတွင်း	ဦးနှောက် လုံးဝ အနားယူခြင်း	ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း
အဆင့် ၂။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လေ့ကျင့်ခန်းများ	လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်းနှင့် ရွှေ့လျားမှုမဲ့ စက်ဘီးစီးနည်း	လှုပ်ရှားမှုကို ညင်သာစွာ တိုးမြှင့်ပေးခြင်း
အဆင့် ၃။ သီးသီးခြားခြား အားကစား လေ့ကျင့်ခန်း	ဘောလုံးကစားနည်း စည်းမျဉ်းအရ အပြေးကျင့်ခြင်း၊ ခရစ်ကက်၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ နက်တဲဘောလုံး၊ နှင့်ဟော့ကီ	လှုပ်ရှားမှု ထပ်တိုးခြင်း
အဆင့် ၄။ ထိတွေ့မှု မပါသည့် အစမ်း လေ့ကျင့်ခန်း	ဘောလုံးကစားနည်း စည်းမျဉ်းအရ ဘောလုံးကန်ပို့ကစားခြင်း၊ ခရစ်ကက်၊ ဘတ်စကက်ဘော၊ နက်တဲဘောလုံး၊ နှင့်ဟော့ကီ	ကိုယ်ဟန်ချက်ထိန်းကစားခြင်းနှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကို ထပ်တိုးလုပ်ခြင်း

အဆင့် ၅။ ထိတွေ့မှု အပြည့်ပါသည့် လေ့ကျင့်ခန်း	ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ လုပ်ဆောင်ခြင်း	မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု ပြန်လည်ရယူပြီး တိုးတက်မှုအဆင့်ကို နည်းပြအား စိစစ်ခိုင်းခြင်း
အဆင့် ၆။ ပြန်လည် ကစားခြင်း	ပုံမှန်ကစားခြင်း	

အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် လက္ခဏာတစ်ခုခု (ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်အန်ချင် ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း) ဖြစ်လာပါက အဆင့်တစ်ဆင့် နောက်ပြန်ဆုတ် လုပ်သင့်ပြီး နောက်ထပ် 24- 48 နာရီကြာပြီးနောက် သို့မဟုတ် အနားယူပြီးနောက် ပြန်ကြိုးစားလုပ်သင့်သည်။ အကယ်၍သင် အပြည့်အဝ ပြန်ကစားရန် မသေချာလျှင် သင့်ဆရာဝန်သည် နောက်ထပ် အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အော့အန်အန်ချင် ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အော့အန်ခြင်း ဆက်တိုက်ဖြစ်နေပါက သို့မဟုတ် သင် စိတ်ပူပန်နေပါက သင့်ကလေးကို ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ်လူနာဌာနသို့ ခေါ်သွားပါ။

ဦးခေါင်းဒဏ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရထားသောကလေးများ၏ စောင့်ရှောက်သူများသည် ဤဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် နောက်ထပ် အကြောင်းချင်းရာများကို ရရှိနိုင်ပါသည် - [https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

အထူးသဖြင့် ကလေးများအတွက် အားကစား ပြန်ကစားခြင်း (Return to Sport) လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွင် အားကစား ပြန်မကစားမီ အချိန်ကာလပိုမိုကြာကြာ ယူရပါသည်။



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service



**Child and Adolescent Health Service**

15 Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009.

တယ်လီဖုန်း - (08) 6456 2222

ထုတ်ဝေသူ - အရေးပေါ်လူနာဌာန

ရည်ညွှန်း - 247.3 © CAHS 2023

ဤစာစောင်ကို မသန်စွမ်းမှု တစ်ခုခုရှိသူများအတွက် တောင်းခံပါက ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

တာဝန်ယူခြင်းဆိုချက် - ဤစာစောင်သည် အထွေထွေ ပညာပေးရေးနှင့် သိကောင်းစရာများ ဖြန့်ဝေခြင်းအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကြံဉာဏ် လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်သော ကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။  
မူပိုင် © State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service.