

صدمه سر

اطفال اکثراً خطا موشن و سر شی د اگو چیز اگو جای موخره. سخته که آدم بوفامه که یک صدمه سر خطرناک استه یا نه.

اگه طفل شیم اگودنه ازی چیزا ره دیره باید پیش داکتر بوبرید:

- بی هوش شده یا تشنج کیده (fit)
- خاو آلود، گیج یا دست و پا به هم خورده مالوم موشه
- دارای یک بوغوندی یا کبودی کلان شده
- یگو چیز موکم د سر شی خورده که شیمو به تشویش شدید.

یک طفلی که سر شی صدمه دیده:

- بلده 48 ساعت باد از صدمه - به نظارت ضرورت دیره.
- حداقل بلده 48 ساعت دیگه باید کارایی نکنه که باعث شونه دوباره سر شی صدمه بینگرنه بلده مثال. بایسکل رانی، بال شدو بلی سامان بازی، ورزش کیدو.
- می تینه فعالیتای معمولی خوره (بجز از ورزش) طوریکه هدایت دده شده، معمولاً د بین 2 تا 3 روز کم کم شروع کنه.

تسکین درد

اگه طفل شیم درد دیره، پراستامول یا ایبوپروفین د مطابق هدایتی که د بله پاکت شی نوشته استه بی دید.

چی وقت درخواست کمک کنی

اگه طفل شیم د هفتای باد از صدمه سر، هر کدم از علائم بال ره پیدا کد، اوره پس د شفابخانه بیرید:

- بی هوش شد (د امبولانس زنگ دید، د شماره 000 زنگ دید)
- گیج یا بدخوی شد یا ایله گوپی ره شروع کد
- چیمای خوره واز نمی تنیست، توره گفته نمی تنیست یا گپ ره نه موفا مید
- تشنج موکد (حمله، چرخش یا اسپاسم صورت یا اندام ها)
- شکایت از سردردی دوامدار یا گردون شی شیخ شد
- شکایت از دید خیره، یک چیز دو چیز مالوم شونه یا اگو مشکل دیگه د دید خو دشته شه یا دید شی از دیگه وقتا کیده زیادتر به هم خورده باشه
- یکسره استفراق کنه
- از گوش شی خون بایه
- از گوشا یا بینی شی ترشح اوگی بایه.

پیگیری کیدو

صدمای خفیف سر معمولاً به یک قرار ملاقات پیگیری نیاز ندره.

اما، مشکلاتایی که از خاطر یک صدمه خفیف سر پیدا موشه شناسایی شی مشکل استه. د هفتای باد از صدمه سر طفل شیم شاید موارد زیر ره از خود خو نیشو بیدیه:

- بدخویی
- خوی بدل کیدو
- مندگی

- مشکل د تمرکز کیدو
- مشکلات رفتاری.

اگه اگودنه ازی چیزا اتفاق افتاد یا اگو تشویش دیگه دشتید، طفل خوره د پیش داکتر محلی یا نزدیکترین بخش ایمرجنسی خو بویرید.

نظر خوب استه که مرکز مراقبت روزانه/مکتب طفل خوره د باره صدمه سر شی خبر کید، تاکه اونا طفل شیم ره کمک کنه خوب شونه (و متوجه بییش امدون اگو رقم مشکل باشن)

علائم ضربه مغزی (Concussion)

ضربه مغزی به ای معنی یه که باضی جراحت (معمولاً موقتی) به مغز وارد شده. معمولاً مغز کاملاً خوب موشه، ولی شاید چندین روز یا هفته (یا باضی وقتا دیرتر) وقت بیگره.

علائم شی شامل سردردی، گنگسیت، دلبدی، توجه ضعیف، و مندگی موشه.

شواهد فعلی برگشت مرحله ای ره به فعالیتای نورمال باد از یک صدمه ملایم سر، قد یک برگشت گام به گام د بازی حمایت مونه. اطفالی که خیلی زود به مکتب یا ورزش پس مورن د معرض خطر قرار گرفتن پیچیدگی ها از خاطر صدمه سر خو استن.

طفل شیم باید یک مدت استراحت فیزیکی و روحی («استراحت مغزی») دشته شه. اونا باید ورزش نکنن و باید از فعالیتایی که نیاز به تمرکز ذهنی دیره (از جمله استفاده کمپیوتر، تلویزون، پیام ری کیدو و گیم بازی) بلده 48 ساعت خودداری کنن.

یکدغه که طفل شیم بلده 48 ساعت علائم نشان نه دد و پس به حالت عادی برگشت، می تینه به تدریج به فعالیتای خو طوری که د پایین نیشو دده شده شروع کنه. هر مرحله باید 24 تا 48 ساعت دوام کنه و اگه بدون علائم مند، می تنن د مرحله بعدی بورن.

برگشت به مکتب و فعالیتای تشخیصی

مرحله	فعالیت	هدف این مرحله
مرحله 1: بدون فعالیت	استراحت ذهنی ره تکمیل کید	خوب شدو
مرحله 2: فعالیت تشخیصی (فکر کیدو) جزئی د خانه	فعالیت ذهنی کوتاه مدت (5 تا 15 دقیقه) (کار خانگی)	افزایش تدریجی فعالیتای با نظارت دقیق (بدون علائم - با تفصیل د بالا)
مرحله 3: فعالیت تشخیصی ملایم د خانه	فعالیت ذهنی طولانی تر (20 تا 30 دقیقه) (کار خانگی)	افزایش استقامت تشخیصی، فعالیت به سرعت خود
مرحله 4: رفتون کم کم به مکتب	حاضری یک بخش روز د مکتب، به اضافه 1 تا 2 ساعت کار خانگی	رفتون دوباره به مکتب قد اقامتگاه بلده نگهداشت وزن تشخیصی بدون کدم علائم

سرویس صحتی طفل و نوجوان
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15
تلفون: (08) 64562222
تولید شده توسط: دیارتمنت ایمرجنسی
مرجع: CAHS 2023 © 247.5



Government of Western Australia
Child and Adolescent Health Service

سلب مسنولیت: ای نشریه بلده هدفای آموزش و مالومات عموی تهیه شده. بلده هر گونه مشوره طبی مورد ضرورت به یک متخصص مراقبت صحتی مسلکی تماس بیگرید.
© ایالت استرالیای غربی، سرویس صحتی طفل و نوجوان

ای سند ره می تنیم نظر به تقاضا بلده کسانی که معیوب استن به یک قالب دیگه قابل دسترس کد.

مرحله 5: پیوستن مجدد تدریجی به مکتب	زیاد کیدون تدریجی به حاضری روز کامل مکتب	زیاد کیدون استقامت تشخیصی
مرحله 6: فعالیت ذهنی کامل از سر گرفته شد	رسیدگی به کارای درسی، امتحانا و ارزیابی های انجام نشده	بازگشت کامل به مکتب

بازگشت به ورزش

مرحله	فعالیت	هدف ای مرحله
مرحله 1: بدون فعالیت بلده اولین 48 ساعت باد از صدمه	استراحت فیزیکی و ذهنی ره تکمیل کید	خوب شدو
مرحله 2: ورزش سبک	پیاپه گشتی، آوبازی، سایکل دوانی ایستاده	فعالیت ره بطور ملایم زیاد کید
مرحله 3: تمرین مخصوص-ورزش	تمرین دوش د میدان فوتبال، کرکیت، بسکتبال، نتبال، هاکی	حرکت ره اضافه مونه
مرحله 4: تمرینات آموزشی غیر-تماسی	گزراندون تمرینا د میدان فوتبال، کرکیت، بسکتبال، نتبال، هاکی	هماهنگی و تمرین ره اضافه نه
مرحله 5: تمرین تماس کامل	د فعالیتای تمرینی عادی شرکت کنه	اعتماد به نفس ره دوباره ایجاد نه و به کارمندی مربی اجازه ارزیابی پیشرفت ره میدیه
مرحله 6: برگشت به بازی	گیم بازی عادی	

اگه طفل شیم هر رقم علائم (سردردی، گنگسیت، دلبدی یا مندگی) در شی پیدا شد، باید یک مرحله پس رفته و باد از 24 الی 48 ساعت مدت استراحت دوباره امتحان کنه. اگه د باره برگشت کامل به بازی مطمئن نیستید، داکتر شیم می تینه بیشتر مشوره ببیدیه.

اگه طفل شیم سردردی دوامدار، گنگسیت، دلبدی یا استفراق دیره، یا اگه خود شیم اگو تشویش دیرید، طفل خوره پیش داکتر یا بخش ایمرجنسی بویرید.

سرپرستای اطفالی که سر شی صدمه شدید دیده، می تنن مالومات زیادتر ره از وب سایت بیگرن:

https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers

به خصوص، پروتکل برگشت به ورزش بلده اطفال، که یک مدت طولانی تر ره پیش از برگشت به ورزش دیرن.