

## صدمه سر

اطفال اکثراً به زمین می افتند و سرشان به زمین می خورد یا ضربه می بیند. ممکن است به مشکل بفهمیم که آیا صدمه به سر جدی است یا نه.

اگر فرزند شما هر یک از نکات ذیل را دارد، وی باید نزد داکتر مراجعه کند:

- ضعف کند یا تشنج (حمله عصبی) دارد
- خواب آلوده، گیج باشد یا دست و پایش سُست بنظر می رسد
- یک پندیدگی بزرگ یا کبودی دارد
- ضربه سختی به سرش خورده است که نگران آن هستید.

### یک طفلیکه سرش صدمه دیده است:

- نظارت لازم دارد -- برای مدت 48 ساعت بعد از صدمه دیدن سرش.
- برای مدت حداقل 48 ساعت نباید در جایی باشد که احتمال ضربه خوردن دوباره به سرش موجود باشد، بطورمثال بایسکل سواری، بالا رفتن از وسایل بازی، یا ورزش کردن.
- وی می تواند فعالیت عادی (به استثنای ورزش) را به تدریج و طبق هدایت شروع کند، معمولاً بعد از گذشت 2 الی 3 روز.

### تسکین درد

اگر فرزندتان درد دارد، برایش پراستامول یا ایبوپروفین بدهید و از هدایات روی پاکت دوا پیروی کنید.

### چه موقعی باید کمک طلبید؟

- در صورت وقوع هر یک از نکات فوق در طی هفته های بعد از صدمه دیدن سر طفل تان، وی را دوباره به شفاخانه بیاورید:
- بیهوش شود (برای امبولانس به شماره 000 زنگ بزنید)
  - گیج یا بدخلق شود یا زبانش کلالت/بندش پیدا کند.
  - نتواند چشمانش را باز کند، صحبت کند یا هدایات را پیروی کند
  - تشنج (حمله عصبی، کجی یا گرفتگی عضله صورت یا اعضای بدن) داشته باشد
  - از سردرد مداوم شکایت کند یا گردنش گرفتگی پیدا کند
  - از تیرگی دید چشمانش، دوتا بینی یا مشکلات دیگر بینایی شکایت دارد. معمولاً دست و پایش سُست تر از حالت عادی بنظر برسد.
  - مکرراً استفراق کند
  - از گوش اش خون بیاید
  - از گوش یا بینی اش ترشحات آبگین بیرون بیاید.

### پیگیری

صدمات خفیف به سر معمولاً ضرورت به قرار ملاقات بعدی ندارند.

اما تشخیص دادن مشکلات ناشی از صدمات جزئی سر می تواند مشکل باشد. در طی هفته های بعد از صدمه دیدن سر فرزند تان، ممکن است نکات ذیل در وی بروز نماید:

- بی حوصلگی
- نوسان در خلق

- خستگی
- عدم تمرکز فکری
- مشکلات رفتاری.

## در صورت وقوع هریک از این نکات یا داشتن نگرانی های دیگر، فرزندتان را نزد داکتر یا نزدیکترین بخش عاجل شفاخانه محل تان ببرید.

فکر خوبی است که موضوع صدمه دیدن سر طفل تانرا برای کودکان/مکتب فرزندتان اطلاع دهید، تا ایشان بتوانند در زمینه بهبود فرزند تان کمک کنند (و مواظب هرگونه مشکلی باشند)

### علائم ضربه مغزی

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

علائم شامل سردرد، سرگنگسی، دلیدی، تمرکز فکری ضعیف و خستگی می باشند.

شواهد کنونی برگشت تدریجی به فعالیت عادی بعد از صدمه متوسط به سر را همراه با بازگشت تدریجی به بازی کردن حمایت می کند. اطفالیکه خیلی زود به مکتب یا ورزش بر می گردند در معرض احتمال 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 همچنان از فعالیت هایی که تمرکز ذهنی لازم دارند (مثل استفاده از کامپیوتر، تلویزیون، پیام کتبی نوشتن و گیم بازی کردن) برای مدت 48 ساعت خودداری کند.

وقتیکه فرزند شما برای مدت 48 ساعت بدون علائم باشد و به حالت عادی برگردد، می تواند به تدریج به فعالیت ها طوریکه در زیر نشان داده شده است، برگردد. هر مرحله باید 24 الی 48 ساعت طول بکشد و در صورت عدم موجودیت علائم، وی می تواند به مرحله بعدی برود.

### بازگشت به مکتب و فعالیت های ادراکی

مرحله	فعالیت	هدف مرحله
مرحله 1: بدون فعالیت	استراحت ذهنی کامل	بهبود
مرحله 2: فعالیت ادراکی (تفکر) جزئی در خانه	دوره های کوتاه (5 الی 15 دقیقه) فعالیت ذهنی (انجام دادن کارخانگی)	فعالیت ها با افزایش تدریجی و تحت نظارت دقیق (بدون علائم -- مطابق شرح فوق)
مرحله 3: فعالیت ادراکی متوسط در خانه	دوره های طولانی تر (20 الی 30 دقیقه) فعالیت ذهنی (انجام دادن کارخانگی)	افزایش استقامت ادراکی، فعالیت مطابق توانایی

**Child and Adolescent Health Service**  
Hospital Avenue, Nedlands, WA, 6009 15  
تلفون: (08) 64562222  
ترتیب شده توسط: بخش عاجل شفاخانه  
مرجع: CAHS 2023 © 4.247



Government of Western Australia  
Child and Adolescent Health Service

رفع مسؤلیت: این نشریه برای ارائه معلومات و آموزش عمومی ترتیب شده است. با یک متخصص صحتی معتبر برای دریافت هرنوع توصیه های صحتی تماس بگیرید.  
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service

این نشریه در صورت درخواست، بشکل های جایگزین برای اشخاص معلول قابل دسترس است.

ورود مجدد مکتب با محل اقامت برای حفظ توان ادراکی بدون هیچ علائم مریضی	ورود نیمه وقت به مکتب، به اضافه 1 الی 2 ساعت انجام دادن کارخانگی	<b>مرحله 4: ورود نیمه وقت به مکتب</b>
افزایش استقامت ادراکی	افزایش تدریجی الی حضور تمام وقت در مکتب	<b>مرحله 5: ادغام مجدد تدریجی در مکتب</b>
بازگشت کامل به مکتب	جبران دروس از دست رفته، امتحان و ارزیابی ها	<b>مرحله 6: شروع مجدد کار ذهنی کامل</b>

### بازگشت به ورزش

مرحله	فعالیت	هدف مرحله
مرحله 1: بدون فعالیت برای مدت 48 ساعت اول بعد از صدمه دیدن	استراحت کامل جسمی و روحی	بهبود
مرحله 2 تمرین سبک	پیاده روی، آبیازی، بایسکل سواری ساکن	افزایش ملایم فعالیت
مرحله 3 تمرینات خاص ورزشی	تمرینات دویدن در کدهای فوتبال، کریکت، باسکتبال، نتبال، هاکی	تحرك را افزایش می دهد
مرحله 4 تمرینات آموزشی غیر تماسی	تکمیل کردن موفقانه تمرینات در کدهای فوتبال، کریکت، باسکتبال، نتبال، هاکی	هماهنگی و تمرین را افزایش می دهد
مرحله 5 تمرین تماسی کامل	شرکت در فعالیت های تمرینی عادی	اعتماد به نفس اش باز می گردد و به مربی اجازه می دهد پیشرفت را ارزیابی کنند
مرحله 6 بازگشت به بازی	بازی گیم عادی	

اگر فرزند شما کدام علائمی (مانند سردرد، سرگنگسی، دلبدی یا خستگی) پیدا کند، باید یک مرحله به عقب برگردد و بعد از مدت 24 الی 48 ساعت وقفه یا استراحت بیشتر دوباره سعی نماید. اگر در مورد بازگشت کامل به بازی مطمئن نیستید، داکتر تان می تواند معلومات بیشتر به شما بدهد.

اگر فرزند شما سردرد، سرگنگسی، دلبدی یا استفراغ مداوم دارد، یا اگر نگرانی دارید، فرزندتان را نزد یک داکتر یا بخش عاجل شفاخانه ببرید.

مراقبت کنندگان اطفالیکه سرشان صدمه جدی دیده است، می توانند معلومات بیشتر را از این وبسایت دریافت کنند:

[https://concussioninsport.gov.au/parents\\_and\\_teachers](https://concussioninsport.gov.au/parents_and_teachers)

مخصوصاً، پروتوکول بازگشت به ورزش برای اطفالی که دوره طولانی تری قبل از بازگشت به ورزش دارند.