

## كيف تعتني بطفلك الذي يعاني من إصابة في الرأس أو ارتجاج في المخ

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب إصابة الرأس والارتجاج في المخ وأعراضهما وتشخيصهما وعلاجهما ونصائح للرعاية المنزلية.



تشيع حالات إصابة الرأس عند الأطفال، ومع ذلك فإن معظمها لا يُشكل خطورة كبيرة.

### تصنف إصابات الرأس على النحو التالي:

- إصابات خفيفة - يمكن علاجها في المنزل.
- إصابات متوسطة وشديدة - يحتاج الطفل إلى زيارة الطبيب.

### ما هي الأسباب الشائعة لإصابة الرأس؟

الأسباب الشائعة لإصابات الرأس عادة هي:

- السقوط
- حوادث المركبات
- الإصابات الناتجة عن ممارسة الرياضة
- الاعتداءات الجسدية

### ما هو ارتجاج المخ؟

يشير مصطلح الارتجاج إلى إصابة الدماغ الخفيفة، وتحدث بشكل شائع عند الأطفال أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية.

## ما هي أعراض إصابة الرأس أو الارتجاج؟

- تورم فروة الرأس: يعتبر أحد الأعراض الشائعة، لأن فروة الرأس بها العديد من الأوعية الدموية الصغيرة التي يمكن أن تنزف.
- فقدان الوعي: يحدث عادة لفترة وجيزة مدتها أقل من دقيقة واحدة.
- الصداع: قد ينعكس شعور الطفل بالصداع على سلوكه فيكون سريع الانفعال (حاد الطبع) أو يشعر بالتعب خاصة الأطفال صغار السن الذين لا يقدرّون على التحدّث.
- القيء: الأطفال الذين يتقيؤون بعد إصابة الرأس لا يعانون بالضرورة من إصابة خطيرة في الدماغ ما لم يتكرر القيء.
- النوبات التشنجية: النوبات التشنجية الناتجة عن إصابة الرأس لا تعني بالضرورة أن إصابة الرأس خطيرة.

### تشمل الأعراض الشائعة لارتجاج المخ ما يلي:

- الصداع
- ارتباك خفيف
- الشعور بالغثيان أو القيء
- الدوخة
- التعب والإرهاق
- عدم القدرة على التركيز
- التغيرات المفاجئة في السلوك
- الانزعاج من الضوء الساطع أو الضوضاء العالية
- اضطراب نمط النوم
- فقدان الذاكرة (فقدان الذاكرة المؤقت وعدم القدرة على تذكر الأحداث التي وقعت في وقت حدوث الإصابة)

## كيف تُشخص حالات الإصابة في الرأس أو الارتجاج؟

- سيشرح الطبيب بعض الأسئلة حول صحة طفلك وسيفحصه لتحديد مدى خطورة الإصابة.
- سيخبرك الطبيب إذا كانت هناك حاجة لمزيد من الفحوصات.
- لا يحتاج معظم الأطفال المصابين بالارتجاج إلى الخضوع للتصوير بالأشعة السينية أو بالأشعة المقطعية أو بالرنين المغناطيسي.
- قد يكون الطفل مصابًا بارتجاج في المخ حتى وإن جاءت نتيجة التصوير بالأشعة المقطعية أو بالرنين المغناطيسي طبيعية.

## إذا كان الطفح يثير الحكة:

- تأكد من ان طفلك ال يخدش جلده ألن هذا قد يزيد الطفح الجلدي سوءًا.
- حافظ على أظافر طفلك قصيرة وناعمة.
- ضع منشفة وجه مبللة وباردة على مكان الطفح في جسم طفلك برفق.
- حافظ على برودة جسم طفلك. يمكن أن تجعل الحرارة الطفح الجلدي مثير لمزيد من الحكة.
- استخدم صابونا خفيفا في أثناء الاستحمام واشطف جيّدا. ربت على الجلد لتجفيفه (لا تفرك الجلد عند غسل ملابس طفلك، استخدم منتجات خالية من العطور (المنظف، ومنعم الأقمشة، أوراق التنشيف في المجفف)

## كيف يمكنني المساعدة في منع انتشار الفيروسات؟

ينبغي على جميع أفراد الأسرة:

- غسل اليدين جيّدا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، ثم شطفها وتجفيفها جيّدا. من الضروري غسل اليدين بعد السعال أو العطس، وقبل تناول الطعام أو تحضيره.
- إذا كان الصابون والماء غير متوفرين، استخدم معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- تنظيف أسطح الطاولات ومقابض الأبواب والأسطح الصلبة الأخرى بمنظف يقضي على الفيروسات

## متى ينبغي أن أسعى للحصول على المشورة الطبية؟

اسع للحصول على المشورة الطبية:

- إذا كان طفلك ال يتحسن بعد اتباعك للتعليمات المذكورة أعلاه.
- إذا كنت تشعر بالقلق من احتمال إصابة طفلك بالحصبة.
- إذا كان الطفح يفرز صديّدا.
- إذا أصيب طفلك بحمى وطفح ال يتحول إلى اللون الأبيض عند الضغط عليه
- إذا كان طفلك يبدو بصحة غير جيدة

## نصائح للرعاية المنزلية

- يمكن مراقبة معظم الأطفال المصابين بإصابة طفيفة في الرأس بأمان في المنزل. إليك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها في المنزل لمساعدة طفلك:
- من الشائع الشعور بصداع خفيف ودوخة وغثيان، خاصة خلال الثمان وأربعين ساعة الأولى بعد الإصابة.
- تأكد من أن القائم برعاية طفلك شخص بالغ قادر على تقديم الرعاية التي يحتاجها الطفل خلال أول 48 ساعة على الأقل.

## أدوية تسكين الألم

- قد يعاني طفلك من صداع أو ألم حول المنطقة المصابة. يمكنك إعطاء طفلك:
  - باراسيتامول أو إيبوبروفين (أي علامة تجارية).
  - اتبع النصائح الواردة على عبوة الدواء بشأن الجرعة الصحيحة لطفلك.
  - لا تعطي طفلك أسبرين لأنه يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة.

## التغذية

- إذا شعر الطفل بالغثيان أو تقيأ مرة واحدة على الأقل، قدم له سوائل صافية مثل المشروبات الغازية والعصائر الصافية.

## الراحة

- شجع طفلك على الراحة والاستلقاء أو اختيار نشاط هادئ.
- يمكن لطفلك النوم، فلا يشكل النوم خطرًا عليه بعد إصابة طفيفة في الرأس. يؤدي النوم دورًا مهمًا في التعافي من الارتجاج ويساعد طفلك على الشعور بالتحسن.
- وعادةً ما يكون إيقاظ طفلك من النوم بعد إصابة طفيفة في الرأس أمرًا غير ضروري.
- إذا أوصى الطبيب بإيقاظ طفلك من النوم، فيجب أن يكون الطفل عند استيقاظه قادرًا على التعرف على من حوله مثل والديه/ الأشخاص القائمين على رعايته.
- تجنب مشاهدة التلفاز أو استخدام الهواتف المحمولة أو الأجهزة اللوحية أو ألعاب الكمبيوتر حتى تختفي الأعراض من طفلك.

## النزيف

- إذا كان هناك جرح في الجلد:
  - اضغط على منطقة النزيف بقطعة قماش نظيفة. لا تضع القهوة أو أي مادة منزلية أخرى على الجرح.
  - سيتوقف النزيف في غضون 10 دقائق.

## التورم

- يعتبر التورم أيضًا (ظهور نتوء بياضوي أو بروز كبير في الرأس) أحد العلامات الشائعة التي تظهر بعد إصابة الرأس لأن فروة الرأس غنية بإمدادات الدم.
- يمكنك وضع الثلج أو كمادات باردة لمدة 20 دقيقة على المنطقة المتورمة لتخفيف التورم.
- قد يستغرق التورم فترة تصل إلى أسبوع حتى يختفي تمامًا.

## عودة الطفل للعب

قد تحدث لطفلك إصابة خطيرة في الدماغ إذا تعرض لإصابة ثانية في الرأس في فترة قصيرة بعد الإصابة الأولى.

- يرجى التأكد من الطبيب ما إذا كان بإمكان طفلك العودة إلى ممارسة النشاط الحركي أو الرياضة.
- إذا كان طفلك مصابًا بارتجاج في المخ، فلا تسمح لطفلك بالعودة إلى ممارسة الرياضة أو التمارين قبل أن يقيم أخصائي الرعاية الصحية حالته.

## متى تذهب إلى قسم الطوارئ؟

اذهب إلى قسم الطوارئ إذا:

- سقط طفلك من ارتفاع أعلى من 1 إلى 1.5 متر
- كان عمره أقل من ستة أشهر
- كان يشعر بالنعاس كثيرًا و/أو يصعب إيقاظه من النوم
- تقيأ أكثر من مرتين أو استمر في التقيؤ بعد أربع إلى ست ساعات من الإصابة
- عانى من نوبة صرع
- كان يفقد الوعي
- عانى من صداع شديد يزداد سوءًا بمرور الوقت
- واجه صعوبة في المشي أو التحدث أو الرؤية
- بدا مرتبكًا
- كان يتصرف بطريقة تقلقك
- يشعر بدوار لا يتوقف أو يعود بشكل متكرر
- خرج من أنفه أو أذنيه دم أو سائل مائي
- أصيب بجرح يستمر في النزيف بعد الضغط عليه لمدة 10 دقائق
- كان جسمه هزيل أو يشعر بخدر في أي جزء من الجسم
- أصبح سيء الطبع وسريع الانفعال أو لا يتوقف عن البكاء (الأطفال الصغار)
- أصيب بجرح يستلزم العناية