



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

إرشادات الخروج للمرضى بإصابات في الرأس، للأطفال والمراهقين

Head Injury Discharge Instructions, for Children and Adolescents

حول هذا الموضوع

إصابة الرأس هي أي إصابة رضية بالرأس. قد تنجم هذه الإصابة عن ضربة قوية أو صدمة مفاجئة للرأس؛ وتحدث معظم إصابات الرأس لدى الأطفال بسبب السقوط، أو التعرض لحادث سيارة أو دراجة، أو الإصابة أثناء ممارسة الرياضة، أو بعض أنواع الإساءة الجسدية.

إصابة الرأس المغلقة تعني أن الضربة على الرأس لم تكسر الجمجمة. إصابات الرأس المغلقة الشائعة تكون عادةً عبارة عن ارتجاج أو رضوض بالدماغ. إذا حدث اهتزاز للدماغ، يعتبر ذلك ارتجاجًا. إذا حدثت كدمات للدماغ، يعتبر ذلك رضوضًا بالدماغ. قد يسبب ذلك التلف تورمًا أو ضغطًا على الدماغ. قد تكون إصابات الرأس المغلقة خفيفة أو شديدة. تعتمد شدة الإصابة على مدى تورم الدماغ والضغط عليها.

لا تسبب إصابات الرأس الخفيفة مشاكل حادة، وتحسن في خلال وقت قصير؛ وقد يحدث تلف في الدماغ دون فقدان الوعي؛ ويشعر بعض الأطفال بالتحسن خلال بضع ساعات، ويعاني آخرون من صداع أو يشعرون بالتشوش أو يفقدون الذاكرة. يشعر آخرون باضطراب المعدة أو التقيؤ. يشعر بعض الأطفال بالنعاس، أو يتصرفون بغضب أو بشكل خارج عن المألوف.

قد لا تظهر بعض علامات إصابة الرأس وتلف الدماغ إلا بعد مرور بضعة أسابيع على الإصابة؛ وتشمل:

- صعوبة في المشي أو الكلام
- مشكلات في الذاكرة أو الانتباه
- مشكلات في النوم
- تغيرًا في الحالة المزاجية أو السلوك
- تغيرات في البصر
- الانزعاج من الضوء أو الضوء
- الصداع

تستغرق بعض الإصابات وقتًا أطول للشفاء، وقد تسبب تلفًا طويل المدى وتغيرات على المدى الطويل.

About this Subject

Head Injury is any contused injury of the head. An injury may arise from a strong hit or sudden shock to the head. Most head injuries of children result from fall, vehicle or bicycle accident, injury during exercise or some types of physical abuse.

Closed head injury means that the head blow does not fracture the skull. Common closed head injuries are usually concussions or contusions of the brain. If brain vibrates, it is called "concussion". In case of brain ecchymosis, it is called "contusions". This damage may cause swelling or pressure of brain. Closed head injuries could be mild or severe. Injury seriousness relies upon brain swelling and pressure.

Mild head injuries do not cause significant problems and can be improved within a short period. Brain damage may occur without losing consciousness. Some children feel better within a few hours, meanwhile others get headache, feel confusion or lose memory. Others suffer from stomach unrest or vomiting. Some children feel drowsiness or act angrily or unfamiliarly.

Certain signs of head injury and brain damage may arise only after the passage of a few weeks, including:

- Walking or Speaking Difficulty
- Memory or attention problems
- Sleep disorders
- Changes to mood or behavior
- Vision changes
- Discomfort by noise or light
- Headache

Some injuries take a longer time for healing, and may cause long-term damage and changes.

ما هي العناية المطلوبة في المنزل؟

- اسأل طبيبك عما يجب عليك فعله عند عودتك إلى المنزل. احرص على الاستفسار من الطبيب إذا لم تفهم ما يقوله. بهذه الطريقة ستعرف ما يجب عليك فعله للعناية بطفلك.
 - يعتمد علاج طفلك في المنزل على مدى التلف الذي أصاب الدماغ. قد تحتاج الإصابات الخفيفة لرعاية بسيطة جدًا؛ أما الإصابات الحادة فقد ينتج عنها تغيرات طويلة الأجل في الحالة العقلية. قد يحتاج الأطفال المصابون بحالات بالغة السوء لرعاية مكثفة.
 - قد يستغرق الشفاء وقتًا؛ ولذلك عليك التحلي بالصبر.
 - تأكد من إخبار العائلة والأصدقاء بإصابة طفلك وبسبل المساعدة التي يمكنهم تقديمها.
 - راقب طفلك خلال أول ١٢ إلى ٢٤ ساعة بعد العودة إلى المنزل واتصل بالطبيب إذا واجهته أي مشكلة. من المهم أن تتأكد من أن طفلك يتنفس بصورة طبيعية، ومن عدم وجود قيء أو أنين أثناء النوم.
 - شجّع طفلك على الحصول على الراحة. لا تسمح لطفلك بممارسة الرياضة أو القيام بأنشطة عنيفة. يمكنه القيام بأنشطة خفيفة.
 - اجعل طفلك يريح دماغه، وأبعده عن الأمور التي تحتاج مزيدًا من التفكير أو التركيز، وأبعده عن التلفزيون والكمبيوتر وألعاب الفيديو. راجع الطبيب لتعرف الوقت الذي يمكن أن يعود فيه طفلك إلى القيام بهذه الأمور.
 - تأكد من أن طفلك يشعر بالراحة قدر الإمكان. ضع كمادة ثلجية أو كيسًا من البازلاء المجمدة ملفوفًا في منشفة فوق الجزء المؤلم، تجنب تمامًا وضع الثلج على الجلد مباشرة. لا تترك الثلج على الجلد لمدة تزيد عن ١٠ إلى ١٥ دقيقة في كل مرة.
- قد تكون الرعاية الخاصة بإعادة التأهيل هامة للغاية. قد يكون طفلك بحاجة لمساعدة معينة فيما يلي:**
- المهارات الأساسية مثل المشي وارتداء الملابس
 - مهارات التواصل مثل التحدث
 - مهارات الدماغ مثل التذكر، والتفكير، والتركيز

What is the requested care at home?

- Ask your physician what you should do, when returning home. Do not hesitate to ask about anything that seems unclear. In this way, you will know what to do for your child.
- The possibility of treatment at home depends on the extent of brain damage. Mild injuries may require very simple care. Meanwhile severe injuries may lead to long-term changes to the mental health. Children in very bad condition may need intensive care.
- Healing may require a time, thus you need to be patient.
- Assure your family and friends about the child injury and how to help him/her.
- Monitor your child during the first 12-24 hours after returning home. Call your physician when facing any problem. It is important to ensure that your child breathes normally and the lack of vomiting or whine while sleeping.
- Encourage your child to get rest. Do not let your child exercise or perform violent activities. The child can undertake limited activities.
- Make your child relax his/her brain. Avoid matters that require thinking or concentrating. Avoid television, computer and video games. Refer to physician to know when the child can resume normal activities.
- Assure that your child rests as much as possible. Apply an ice pack or a bag of frozen peas, wrapped in a towel over the painful part. Do not put ice on skin directly. Do not leave ice on skin for more than 10-15 minutes per once.

Rehabilitation may be very significant. Your child may need particular help as follows:

- Basic skills like walking and wearing clothes
- Communication skills like speaking
- Brain skills like remembering, thinking and concentrating
- Assure monitoring your child closely following head injuries, particularly when outside. Tell teachers, school nurse and trainers about your child injury.

ما هي المتابعة المطلوبة؟

قد يطلب منك الطبيب زيارة عيادته للاطمئنان على التقدم الذي يحرزها طفلك. احرص على المداومة على هذه الزيارات. يجب مراقبة الطفل عن كثب. قد يقترح الطبيب أن يتلقى طفلك الرعاية الخاصة بإعادة التأهيل. وقد يساعد هذا طفلك على استعادة وظائف الدماغ والتحسن بشكل أسرع. من المهم أن يذهب طفلك إلى جميع جلسات إعادة التأهيل.

ما هي العقاقير التي قد تكون مطلوبة؟

قد يصف الطبيب بعض العقاقير من أجل:

- المساعدة في تخفيف الألم
- علاج أو منع نوبات الصرع
- تخفيف الدوار
- تخفيف اضطراب المعدة

هل سيكون النشاط البدني محدودًا؟

- يجب تقليل النشاطات البدنية لبعض الوقت.
- قد يتم الحد من أنشطة طفلك طالما أنه يعاني من أعراض هذه المشكلة الصحية.
- يجب أن يكون طفلك قادرًا على القيام بأنشطة خفيفة مثل القراءة والمشي. ينبغي عليك زيادة أنشطة طفلك ببطء، وتجنب القيام بالأنشطة المرهقة والتدريبات الثقيلة والسباحة.
- قد لا يتمكن طفلك من ممارسة الرياضة حتى يسمح الطبيب بذلك.
- قد يتم الحد من الأنشطة التي تتطلب التفكير أو التذكر. راجع طبيبك لتعرف الوقت الذي يمكن أن يعود فيه طفلك إلى ممارسة أنشطته العادية.
- إذا تعرض طفلك لنوبة صرع، فراجع القوانين المحلية الخاصة بالقيادة.
- تأكد من معرفة المدرسين بمشكلة طفلك.

What is the required follow-up care?

- The physician may ask you to visit the clinic to be reassured regarding your child's case progress. Pay such visits frequently.
- You should monitor your child closely. The physician may suggest that your child receives rehabilitation care. That may help your child to restore brain functions and to get better soon. Your child must attend all sessions of rehabilitation.

What are the requested medications?

The physician may prescribe some medications for:

- Helping to relieve pain
- Treating or preventing epileptic seizures
- Relieving dizziness
- Relieving stomach unrest

Will physical activity be limited?

- Your child has to reduce physical activities for some time. Your child activities may be limited as long as s/he suffers from such health problem.
- Your child should undertake simple activities like reading and walking. Raise your child activities slowly. Avoid strenuous activities, hard exercises and swimming. Your child cannot exercise until allowed by the physician.
- Activities that require thinking or concentrating may be limited. Refer to the physician to know when the child can resume normal activities.
- If your child goes through epileptic seizure, refer to local laws of driving.
- Assure that teachers are aware of your child's case.

ما المشكلات المحتملة حدوثها؟

قد تسبب إصابات الدماغ تغييرًا في أسلوب الحياة. في الحالات بالغة الحدة، قد تتضمن هذه التغييرات اختلاف مستوى الوعي أو الحالة العقلية، والوعي بالأشياء المحيطة، وعدم القدرة على الاستجابة للتنبيهات، تتضمن التغييرات الأخرى:

- ضعف الذاكرة والقدرة على التعلم والتمييز
- مشكلات في التواصل؛ وقد يؤدي ذلك إلى الإحباط والنزاعات والتعرض للمزيد من الإصابات
- تغييرات في السلوكيات والمشاعر. قد يعاني من الشعور بالغضب وانخفاض الحالة المزاجية أغلب الوقت
- مشكلات في القدرة على السمع أو الشم أو الرؤية
- نوبات الصرع
- خطر الإصابة بأمراض الدماغ مثل الزهايمر والباركنسون
- إذا أصيب طفلك بارتجاج مرة أخرى قبل التعافي من الارتجاج الأول، فقد يتفاقم التورم وهو ما قد يشكل خطرًا عليه

ما الذي يمكن القيام به للوقاية من هذه المشكلة الصحية؟

- احرص على أن يرتدي طفلك دائمًا حزام الأمان
- يجب أن يجلس الأطفال الأصغر سنًا في مقعد السيارة أو في مقعد الأمان المرتفع حتى يصلوا إلى الطول والوزن المناسبين
- راقب الأطفال الصغار وهم يعبرون الطريق؛ وتأكد من أن طفلك ينظر في كلتا الجهتين قبل عبور الطريق
- احرص على ألا يسقط طفلك على الدرج أو من النافذة. استخدم البوابات والأقفال وإطارات النوافذ الآمنة لحمايته
- احرص على أن يرتدي طفلك معدات واقية مناسبة عند ممارسة الرياضة
- اطلب من طفلك ارتداء خوذة وغيرها من معدات السلامة عند ركوب دراجة نارية أو دراجة أو سكوتر أو لوح تزلج أو عند التزلج على الجليد
- احرص على إبعاد طفلك عن ممارسة الأنشطة الخطرة التي قد تسبب السقوط

What are the probable problems?

Brain injuries may cause change to lifestyle. In very severe cases, such changes may involve:

- Variation of level of consciousness or mental health, awareness of surroundings and incapability of reacting to alerts
- Poor memory and limited capability to learn and distinguish
- Communication problems that may lead to frustration, disputes, exposure and more injuries
- Changes to behaviors and feelings – the child may feel angry and be in bad mood most of the time
- Problems related to hearing, smelling or vision capabilities
- Epileptic seizures
- The danger of brain diseases like Alzheimer and Parkinsonism
- If your child gets concussion again before recovering from the first concussion, swelling may be aggravated, which could constitute serious danger

What can we do to avoid that health problem?

- Assure that your child puts on safety belt. Younger children should sit at car seat or highchair until reaching the appropriate height and weight
- Monitor young children while crossing the road. Assure that your child looks at both sides before crossing
- Take care of your child to avoid falling on stairs or from window. Use gates, locks and windows' secure frames to protect your child
- Your child should put on appropriate PPE while exercising
- Ask your child to wear a helmet and other PPE when riding a motorcycle, bicycle, scooter or skateboard, snowboarding or when practicing any other similar activities
- Assure that your child avoids undertaking dangerous activities that may lead to fall

متى أحتاج للاتصال بالطبيب؟

- **عند ظهور مشكلات في دماغ الطفل مثل:**
 - الشعور بالارتباك أو النعاس أو تغييرات في الوعي
 - عدم القدرة على تذكر الأشياء
 - الشعور بالنعاس الشديد (أكثر من المتوقع) أو صعوبة الاستيقاظ
 - تغير في السلوك مثل نوبات غضب أو ورود خواطر تتعلق بإيذاء نفسه أو غيره
 - تدهور حالة الصداع أو شعور مختلف به
- **مشكلات في عين الطفل أو أذنه أو فمه مثل:**
 - مشاكل في التحدث أو التحدث بكلام غير واضح
 - عدم وضوح الرؤية أو الرؤية المزدوجة أو مشاكل أخرى خاصة بالرؤية
 - نزيف أو تسريب سائل شفاف من أذن الطفل أو أنفه
 - كدمات حول العينين
- **مشكلات في حركة الطفل أو مشاعره مثل:**
 - اضطراب المعدة والتقيؤ
 - الشعور بدوار أو بإغماء
 - التعثر أو صعوبة في المشي
 - فقدان القوة أو تنميل إحدى الذراعين أو الساقين أو أي من أجزاء الجسم
 - تيبس الرقبة
 - نوبات الصرع
 - فقدان التحكم في التبرز والتبول

When should I call a physician?

Child brain problems, such as:

- Child feels confusion, drowsiness or changes to consciousness
- Incapability to remember things
- Child feels severe drowsiness (more than expected) or awakening difficulty
- Changes to behavior, like tantrums, thoughts of self-harm, etc
- Aggravated or different headache

Problems in the eyes, ears or mouth, like:

- Speaking problems or uttering unclear words
- Blurred vision, double vision, or other vision problems
- Bleeding or leakage of transparent fluid from the child's ears or nose
- Ecchymosis around eyes

Child movement or emotional problems, such as:

- Stomach unrest and vomiting
- Feeling dizzy or fainted
- Stumbling or walking difficulty
- Losing power or numbness of an arm, leg or any part of child's body
- Neck stiffness
- Epileptic seizures
- Losing control over defecating and urinating

الإخبار بما تعلمته: المساعدة على الفهم

تساعدك طريقة التعليم الراجع (Teach Back) على فهم المعلومات التي نقدمها لك. بعد التحدث مع الفريق الطبي، أخبرهم بأسلوبك الخاص عما تعلمته. يساعد ذلك على التأكد من أن الفريق الطبي قد وصف كل شيء بوضوح. كما يساعد أيضًا في تفسير الأشياء التي كانت مبهمّة بعض الشيء. قبل الذهاب إلى المنزل، تأكد من تمكنك من القيام بما يلي:

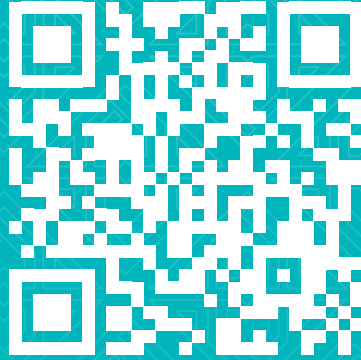
- يمكنني أن أخبرك عن حالة طفلي
- يمكنني أن أخبرك عما قد يساعد طفلي في إراحة عقله
- يمكنني أن أخبرك عما سأفعله إذا واجه طفلي صعوبة في تذكر الأشياء

Informing what you have learnt helps to understand

The method of teach-back helps you understand the information provided to you. After talking to the medical team, tell them about what you have learnt, in your own words. That helps assuring that the medical team has described everything clearly. It helps also interpreting matters that seemed vague to some extent. Before going home, assure that you can:

- Tell about your child's case
- Tell about what to do to help your child relax his/her brain
- Ask about what to do, if your child has difficulty remembering things

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa