



إصابات الرأس (إرشادات لإصابات الرأس)

إذا قيل لك بأنه من الممكن أن تغادر المستشفى الآن .حيث قمنا بالتأكد من الاعراض التي لديك وتبدو في طريقك الى الشفاء . وعند وصولك للمنزل سيكون من المستبعد وجود اي مشاكل اضافية .ولكن ان ظهرت لديك ايا من الاعراض التالية نقتراح عليك العودة للمستشفى و الطلب من اي شخص بان يأخذك الى اقرب قسم طوارئ في اي مستشفى بأقرب وقت ممكن:

. فقدان الوعي او ضعف في الوعي (وكمثال على ذلك ،اي مشاكل تمنعك من فتح عينيك).

.اي ارتباك (بحيث لاتعلم في اي مكان انت ، وتشعر بانك مشوش) .

.اي خمول (حيث تشعر بالنعاس)والذي يستمر لأكثر من ساعة في الوقت الذي يجب ان تكون فيه يقظاً بالاحوال الطبيعية.

.صعوبة في النهوض.

.اي مشاكل في الادراك والتكلم.

.اي فقدان للتوازن او مشاكل في المشي .

.اي ضعف في احدى او كلا الذراعين او الساقين .

.اي مشاكل في الرؤية .

.صداع مؤلم لا يزول .

.أي قيء - او شعور بالمرض.

.اي نوبات (انهيار او إغماء مفاجئ)

.خروج سائل وبصورة واضحة من الاذن او الانف.

.نزف من واحدة من الاذنين او كلاهما .

.صمم في احدى الاذنين او كلاهما لم يكن موجوداً في السابق.

بعض الاشياء التي يجب الا تقلق بشأنها :

قد تعاني من بعض الاعراض الاخرى في الايام القليلة القادمة والتي يجب ان تزول في خلال اسبوعين .وتشمل هذه الاعراض الصداع الخفيف والشعور بالمرض بدون قيء والدوار والشعور بالانزعاج او المزاج السيء ومشاكل في التركيز او الذاكرة والتعب والضعف في الشهية أو مشاكل في النوم .اذا شعرت بالقلق حيال واحدة من هذه الاعراض في الايام القليلة الاولى بعد الخروج من المستشفى يجب ان تذهب لزيارة طبيبك للتحدث بهذا الخصوص . اذا لم تزول هذه المشاكل بعد اسبوعين يجب ان تذهب لزيارة طبيبك .ونوصي ايضاً باستشارة الطبيب بخصوص قدرتك على قيادة السيارة او الدراجة النارية.

بعض النصائح التي تساعدك على التماثل للشفاء :

إذا قمت باتباع هذه النصائح من المؤكد بأنك ستتحسن تحسناً سريعاً وسوف تتمكن من التخلص من الاعراض التي ذكرناها سابقاً:

. لاتبقى في المنزل لوحدك بعد اول 48 ساعة من مغادرتك المستشفى .

.تأكد من ان يكون الهاتف في متناولك وقريباً منك لطلب المساعدة الطبية.

. خذ قسطاً وافراً من الراحة وان تباعد عن الامور التي تسبب لك الاجهاد .

.لا تتناول اي مشروبات كحولية او ادوية .

.لا تتناول اي حبوب منومة او مسكنات او مهدئات الا اذا كان موصى بها من قبل الطبيب.

.لا تمارس اي رياضة فيها احتكاك (كمثال على ذلك لعبة الركبي او كرة القدم)لثلاثة اسابيع على الاقل الا بعد

استشارة الطبيب بهذا الخصوص.

.لا تذهب الى المدرسة او الكلية ولا تزال عملك الا بعد ان تشعر بانك قد شفيت تماماً.

.لا تقود مركبة أو دراجة او تشغيل ماكنة الا بعد ان تشعر بانك قد تماثلت للشفاء تماماً.