



Minor Head Injuries

إصابات الرأس الخفيفة

ماذا نعني بإصابة الرأس الخفيفة؟

تحدث إصابة الرأس الخفيفة عن طريق ضربة على الرأس، ولكنها لا تؤدي إلى مشاكل خطيرة، أحياناً، تظهر المشاكل الخطيرة بعد بضعة ساعات أو بضعة أيام بعد أن يكون طفلك قد تلقى ضربة على الرأس. إن مراقبة طفلك أو ابنك المراهق بعناية خلال الأيام القليلة بعد هذه الإصابة يعتبر في غاية الأهمية، وذلك حتى يكون بإمكانك إحضاره/إحضارها فوراً مرة أخرى إلى المستشفى إذا احتاج الأمر لذلك.



بعد التعرض لضربة خفيفة على الرأس، يمكن أن يصاب طفلك بما يلي:

- ألم بسيط في الرأس
- اضطراب في المعدة (غثيان) لفترة قصيرة
- التقيؤ مرة أو مرتين
- الشعور بالدوخة أو اختلال التوازن



كيف نعتني بالطفل في البيت؟

- تأكد من أن طفلك أو ابنك المراهق يحصل على قسط وافر من الراحة
- اطلب من طفلك أن يتوقف عن القيام بأي نشاط إلى أن يشعر أنه قد عاد "إلى الوضع الطبيعي".
- اترك طفلك يأكل ويشرب حسب الرغبة.
- أعطه أدوية تحتوي على أسيتامينوفن (تايلنول®، تمبرا®) أو أيبوبروفن (أدفيل®، موترن®) لمعالجة ألم الرأس حسب الحاجة.

ما هي الكمية التي يجب أن يأخذها الطفل؟

يتم تحضير الأدوية المضادة للحمى أو ارتفاع الحرارة في درجات مختلفة من التركيز (عدد المليغرامات من الدواء في كل مليلتر، أو قرص أو تحميلة). انظر نسبة التركيز على زجاجة الدواء، وقرأ التعليمات بكل عناية.

وزن طفلي: _____

أسيتامينوفن (تايلنول®، تمبرا®، بنادول®، أتاسول®)
الجرعة: 10-15 ملغم/كغم من الوزن، كل 4 ساعات. يجب ألا يتجاوز عدد الجرعات 6 في كل 24 ساعة.
الجرعة التي يتناولها طفلي: _____

أيبوبروفن (أدفيل®، موترن®) يجب عدم إعطاء هذه الأدوية للأطفال دون سن 6 أشهر.
الجرعة: 10 ملغم/كغم من الوزن، كل 6-8 ساعات. يجب ألا يتجاوز عدد الجرعات 4 في كل 24 ساعة.
الجرعة التي يتناولها طفلي: _____

هل يتوجب علينا إيقاظ الطفل من النوم أثناء الليل؟

اسأل طبيبك إذا كان ذلك ضرورياً.

متى يستطيع طفلي العودة إلى صف الجمباز والألعاب الرياضية؟

سيكون طبيبك قادراً على أن يشرح لك متى يستطيع طفلك العودة إلى هذه النشاطات.



متى يجب أن تأتي بطفلك أو ابنك المراهق إلى المستشفى

- الأطفال من سن 3 سنوات فما فوق والشباب
- يجب أن تأتي بطفلك فوراً إلى قسم الطوارئ إذا كان:
- يقول أن ألم الرأس يزداد سوءاً
- يوصل التقيؤ باستمرار
- يغلب عليه النعاس إلى حد كبير أو من الصعب إيقاظه
- يجد صعوبة في النظر، أو السمع، أو الكلام أو المشي
- يفقد توازنه
- لا يعرف اسمه، أو المكان الذي يوجد فيه أو الوقت في ذلك اليوم
- يتصرف بطريقة غير مألوفة

الأطفال الرضع والأطفال حتى سن 3 سنوات
يجب أن تأتي بطفلك فوراً إلى قسم الطوارئ إذا كان الطفل:

- لا يأكل بشكل جيد
- يوصل التقيؤ باستمرار
- شديد الاضطراب، يبكي باستمرار أو من الصعب تهدئته
- يغلب عليه النعاس إلى حد كبير ومن الصعب إيقاظه
- يظهر عليه ورم أو انتفاخ في المنطقة اللينة من أعلى الرأس (نافوخ أو يافوخ)
- يتصرف بطريقة غير مألوفة



إتصل على الرقم 911

إتصل بالرقم 911 إذا:

- لم يكن بإمكانك إيقاظ طفلك
- كان من الصعب أن تتمكن من إيقاظ طفلك
- طفلك مصاب بنوبة صرع (يكون الطفل غائباً عن الوعي، مع اهتزاز الجسم بشكل عنيف)

911

كيف نستطيع تجنب إصابات الرأس في المستقبل؟

- استعمل خوذة الرأس. عندما تستعمل خوذة الرأس المناسبة تماماً لقياس طفلك، فإن ذلك يمكن أن يمنع ما يعادل 85% من إصابات الرأس التي تحدث أثناء ممارسة الرياضة.
- لا تترك الطفل على الكنب/الصوفا أو على طاولة تغيير ملابسه. يتسبب السقوط من على قطع الأثاث العديد من الإصابات لدى الأطفال الصغار. يجب أن تضع إحدى يديك دائماً على الطفل عندما يكون على طاولة تغيير ملابسه.
- يجب أن يبقى الأطفال الرضع في الكرسي الهزاز أو في كرسي السيارة على الأرض. إننا نرى الكثير من هؤلاء الأطفال يصابون بأذى عندما ينقلب الكرسي الذي يجلسون فيه ويقع من على الطاولة أو سطح تحضير الطعام في المطبخ.
- يجب أن تكون قريباً من الأطفال عندما يلعبون على معدات اللعب في الساحة (حتى لو كان ذلك في حديقة الخلفية). لا تدع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات يتسلقون أي شيء أعلى من 5 أقدام عن الأرض.
- يجب أن تكون جوانب سرير الطفل دائماً مرفوعة. ضع سرير الطفل بعيداً عن النوافذ، والشرفات (البلكون) وغير ذلك من الأثاث
- استعمل البوابات الخاصة لمنع الأطفال الرضع والصغار من تسلق الدرج/السلم داخل البيت.

هل تريد المزيد من المعلومات؟

تعرف على مواقع الانترنت التالية:

www.cheo.on.ca إتبع الروابط إلى
Health Information A-Z (معلومات صحية
مدرجة من الألف إلى الياء)

www.safekidscanada.ca
www.thinkfirst.ca

أرقام هواتف من المهم أن تعرفها

طبيب العائلة:

تيلي هيلث أونتاريو
Telehealth Ontario
1-866-797-0000

معلومات صحية يوفرها ممرضات وممرضون
مسجلون، 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع
للأشخاص المصابين بضعف السمع أو الصمم

1-866-797-0007

