

**HEADS UP
SCHOOLS**

अभिभावकको लागि तथ्य पाना

मस्तिष्कघात भनेको के हो?

मस्तिष्काघात एक मस्तिष्कको चोटपटकको प्रकार हो जसले सामान्य रूपमा मस्तिष्कले काम गर्ने तरिका परिवर्तन गर्छ। मस्तिष्कघात टक्कर, टाउकोमा झटका, वा झटका लाग्ने कारणले गर्दा हुन्छ। मस्तिष्कघातहरू शरीरमा झटका लाग्नेबाट पनि हुन सक्छ जसले टाउको र दिमागमा द्रुत रूपमा प्याक र अगाडि सर्नेको लागि कारणहरू निम्ताउँछ। टाउकोमा हल्का टक्कर जस्तो देखिन्छ भने पनि गम्भीर हुन सक्छ।

मस्तिष्घातले युवा र विकासशील मस्तिष्कमा बढी गम्भीर प्रभाव पार्न सक्छ र सहि सम्बोधन गर्न आवश्यक हुन्छ।

मस्तिष्कघातको संकेत तथा लक्षणहरू के-के हुन्?

तपाईंले मस्तिष्कघात देख्न सक्नुहुन्न। मस्तिष्कघातको संकेत र लक्षणहरू चोटपटक पछि देख्न सकिन्छ वा चोटपटक लागेको घण्टा वा दिन नहुँदासम्म देखा पर्न वा ध्यान दिन सकिदैन। तपाईंको बच्चा वा किशोरले कस्तो अभिनय वा महसुस गर्नुभएको छ भनी परिवर्तनका लागि हेर्न यो महत्त्वपूर्ण हुन्छ। लक्षणहरू खराब हुँदै गइरहेको छ भने, वा उहाँहरूले " सहि महसुस गर्नु हुन्न" भने धेरैजसो मस्तिष्कघात चेतनाको हानीबिना देखा पर्छ। तपाईंको बच्चा वा किशोरले तल सूची गरिएका मस्तिष्कघातको लक्षणहरू एक वा सोभन्दा बढी रिपोर्ट गर्नुहुन्छ भने वा तपाईं आफैले लक्षणहरूलाई ध्यान दिनुहुन्छ भने तत्काल चिकित्सा हेरचाह खोज्नुहोस्। बालबालिका र किशोरहरू मस्तिष्कघातको लागि सबैभन्दा उच्च जोखिममा छन्।

मस्तिष्कघातको संकेत र लक्षणहरू

आमायुवा वा अभिभावकहरूद्वारा अवलोकन गरिएका संकेतहरू

- स्तब्ध वा अवाक देखा पर्ने
- कार्यक्रमहरूबारे अलमल हुने
- प्रश्नहरूको उत्तरहरू विस्तारै दिने
- प्रश्न दोहोर्‍याउने
- हिर्काउने, टक्कर, वा खसु भन्दा पहिले घटनाहरू सम्झन नसक्ने
- हिर्काउने, टक्कर, वा खसु भन्दा पछि घटनाहरू सम्झन नसक्ने
- चेतना गुमाउने
- (छोटकरीमा कार्यक्रम)
- व्यवहार वा व्यक्तित्वमा परिवर्तनहरू देखाउने
- कक्षा तालिका वा असाइनमेन्टहरू भुल्ने

तपाईंको बच्चा वा किशोर किशोरीहरूद्वारा रिपोर्ट गरिएका लक्षणहरू

- सोच्ने/सम्झने:**
- स्पष्ट रूपमा सोच्न कठ हुने
 - ध्यान केन्द्रित गर्न वा सम्झन कठिनाई हुने
 - बढी कम्जोर भएको महसुस गर्ने
 - सुस्त, धमिलो, अन्धकारमय वा नशामा भएको महसुस गर्ने
- शारीरिक:**
- टाउको दुख्ने वा टाउकोमा "चाप" हुने
 - वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुने
 - सन्तुलनका समस्याहरू वा चक्कर लाग्ने
 - थकान वा थकित महसुस गर्ने
 - धमिलो वा दृष्टि दुईवटा देख्ने
 - प्रकाश वा आवाजमा संवेदनशीलता
 - संवेदनशून्यता वा झमझमाउने
 - "सही महसुस" नगर्ने

- भावनात्मक:**
- झर्को लाग्ने
 - दुःखी हुने
 - सामान्यभन्दा बढी भावुक हुने
 - डराउने
- निद्रा*:**
- निद्रालु
 - सामान्यभन्दा कम सुत्ने
 - सामान्यभन्दा धेरै सुत्ने
 - निद्राउँदा समस्या हुने
- *चोटपटक अघिल्लो दिनमा देखा पर्छ भने, निद्राको लक्षणहरूको बारेमा मात्र सोध्नुहोस्

यो तथ्य सूची स्पेशलिस्ट डाउनलोड गर्नका लागि, कृपया निम्न लिङ्कमा जानुहोस्: www.cdc.gov/concussion/



खतराका संकेतहरू

समयको क्रमसँगै खराब लक्षणहरूका लागि सतर्क रहनुहोस् उनीहरूमा निम्न लक्षणहरू छन् भने तपाईंको बच्चा वा किशोरलाई तत्काल आकस्मिक विभागमा देखा सकिन्छ:

- एउटा आँखाको नानी (आँखाको बीचमा भएको कानो भाग) अन्यभन्दा ठूलो हुने
- तंद्रा वा उठ्न नसक्ने
- टाउको दुखाइ खराब हुँदै जाने र नजान्ने
- कमजोरी, संवेदनशून्यता, वा समन्वय कम हुने
- बाक्काकी वा बान्ता दोहोरिने
- तिरस्कारपूर्ण बोली
- ऐटन वा घातहरू
- मानिसहरू वा ठाउँहरू पहिचान गर्न कठिनाई हुने
- भ्रम, आतुरता वा खलबली बढ्ने
- असामान्य व्यवहार
- चेतना गुमाउने (छोटो चेतना गुमेपनि गम्भीरताका साथ लिनु पर्छ)

मस्तिष्कघात भएका बालबालिका र किशोरहरू चोटपटक देखा परेको समान दिनमा खेलकुद वा मनोरञ्जन क्रियाकलापहरूमा कहिल्यै फर्किन हुँदैन। मस्तिष्कघातको मूल्याङ्कन गर्न अनुभवी भएको स्वास्थ्य स्याहार पेशेवरले उहाँहरू लक्षण-मुक्त हुनुहुन्छ र खेलमा फर्किन केही हुँदैन भनी नभन्दासम्म उहाँहरू आफ्ना क्रियाकलापहरूमा ढिलो फर्किनुपर्छ। यसको अर्थ अनुमति नभएसम्म, फिर्ता नगरेसम्म:

- शारीरिक शिक्षा (PE) कक्षा।
- खेलकुद वा खेलहरूको अभ्यासहरू, वा
- नध्यायमा शारीरिक क्रियाकलाप

मेरो बच्चा वा किशोरलाई मस्तिष्कघात भएमा मैले के गर्ने?

1. चिकित्सा ध्यान तत्काल खोज्नुहोस्। मस्तिष्कघातका लागि मूल्याङ्कनमा अनुभव भएका स्वास्थ्य हेरचाहले मस्तिष्कघात कतिको गम्भिर छ र तपाईंको बच्चा वा किशोरका लागि शारीरिक क्रियाकलाप र विद्यालय (केन्द्रीकरण र अध्ययन गर्ने क्रियाकलापहरू) सहित सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्किन कहिले सुरक्षित हुन्छ भनी निर्धारण गर्न सक्छन्।
2. उनीहरूलाई राम्रो हुन समय लिएर मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा वा किशोरलाई मस्तिष्कघात भएमा, उहाँहरूको मस्तिष्कलाई निको हुन समय आवश्यक पर्छ। उहाँहरू मस्तिष्कघातबाट स्वास्थ्यलाभ हुँदा, तपाईंको बच्चा वा किशोरलाई गतिविधिहरू सीमित गर्न आवश्यक पर्दछ। एकदम धेरै मस्तिष्कघात समावेश हुने व्यायाम गर्ने वा क्रियाकलापहरू जस्तै अध्ययन गर्ने, कम्प्युटरमा काम गर्ने वा भिडियो गेमहरू खेल्नले पुनः देखा पर्ने वा खराब हुने मस्तिष्कघात लक्षणहरू (जस्तै टाउको दुख्ने वा थकित हुने) निम्ताउन सक्छ। मस्तिष्कघात पछि, शारीरिक र संज्ञानात्मक क्रियाकलापहरू जस्तै केन्द्रीकरण र अध्ययन स्वास्थ्यस्याहार पेशेवरहरूद्वारा ध्यानपूर्वक व्यवस्थित र निरीक्षण गरिनुपर्छ।
3. तपाईंको बच्चा वा किशोरसँगै, मस्तिष्कघातहरूको बारेमा थप सिक्नुहोस्। मस्तिष्कघातको प्रभावहरूको दीर्घकालीन सम्भाव्य र सामान्य गतिविधिहरूबाट छिट्टै फर्कने खतराहरू (विशेष गरी शारीरिक क्रियाकलाप र अध्ययन/केन्द्रीकरण)को बारेमा कुरा गर्नुहोस्। मस्तिष्कघात र निःशुल्क संसाधनहरूका बारेमा जानकारीको लागि, निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्: www.cdc.gov/concussion.

मस्तिष्कघात पछि मेरो बच्चा/लाई विद्यालयमा फर्किन कमरी मद्दत गर्न सक्छु

मस्तिष्कघात पछि विद्यालयमा फर्कदा आफ्नो बच्चा वा किशोरलाई आवश्यक समर्थन प्राप्त गर्न मद्दत गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको मस्तिष्कघात-र लक्षणहरूको बारेमा आफ्नो बच्चाको शिक्षक, विद्यालयको नर्स, कोच, वाचन-भाषा प्याथोलोजिस्ट वा सल्लाहकारसँग कुरा गर्नुहोस्। उहाँहरू तत्काल मनोरञ्जन र खेलकुदमा फर्किन वा विद्यालयकार्यसँग राख्न नसकेको कारणले तपाईंको बच्चाले निराश, उदास र रिसाउने महसुस गर्न सक्छन्। तपाईंको बच्चाले पनि साथी र सामाजिक नेटवर्कहरूबाट एक्लो महसुस गर्न सक्छन्। आफ्नो बच्चासँग यी समस्याको बारेमा अक्सर कुरा गर्नुहोस् र आफ्नो समर्थन र प्रोत्साहन प्रस्ताव गर्नुहोस्। जसरी तपाईंको बच्चाको लक्षणहरू घट्छ, अतिरिक्त मद्दत वा सहायतालाई विस्तारै हटाउन सकिन्छ। मस्तिष्कघात भएपछि बालबालिका र किशोरहरू जो विद्यालयमा फर्किन उनीहरूलाई निम्न कुराहरू आवश्यक पर्नसक्छ:

- ध्यान दिएर आराम विश्रामहरू लिनुपर्छ,
- विद्यालयमा कम घण्टा बिताउनु पर्छ,
- परीक्षणहरू किन वा असाइनमेन्ट पूर्ण गर्न धेरै समय दिनुपर्छ,
- विद्यालयको कार्यका साथ मद्दत प्राप्त गर्ने र/वा,
- पढाइ, लेखाइ वा कम्प्युटरमा समय बिताउन कम गर्नुपर्छ।

*मस्तिष्कघातको बारेमा थप जान्न र सामग्रीहरू अर्डर गर्न निःशुल्क, निम्न लिङ्कमा जानुहोस्: www.cdc.gov/concussion वा 1.800.CDC.INFO मा कल गर्नुहोस्



खेलाडीहरूको तथ्य

पाना



CDC HEADS UP
SAFE BRAIN. STRONGER FUTURE.

यस पानामा तपाईंलाई मस्तिष्क घात वा अन्य गम्भीर मस्तिष्कको चोटपटकबाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्ने र मस्तिष्क घात भएमा के गर्ने भन्ने बारे जानकारी गराउने जानकारी छ।

क घात भनेको के हो?

मस्तिष्क घात भनेको तपाईंको मस्तिष्कले काम गर्ने प्रक्रियालाई प्रभाव पार्ने मस्तिष्कको चोटपटक हो। यो लोटेपछि वा टाउको ठोक्केपछि तपाईंको मस्तिष्क तपाईंको खप्परको वरिपरि ठोक्किदा हुन सक्छ।

मलाई मस्तिष्क घात भएको छ जस्तो लागेमा मैले के गर्नुपर्छ?



यस बारे रिपोर्ट गर्नुहोस्। तपाईं वा तपाईंका टोली सदस्यहरूमध्ये कसैलाई मस्तिष्क घात भएको छ जस्तो तपाईंलाई लाग्छ भने आफ्नो कोच, आमाबुवा र खेलकूद प्रशिक्षकलाई बताउनुहोस्। आफ्ना लक्षणहरू बताउने कि नबताउने भन्ने कुरा तपाईंमा भर पर्छ। तपाईंको कोच र टोली तपाईंको भर परिरहेका छन्। साथै, तपाईंलाई सन्धो छैन भने तपाईं राम्रो खेल्नुहुँदैन।

जाँच गराउनुहोस्। तपाईंलाई मस्तिष्क घात भएको छ जस्तो लाग्छ भने, चोटपटक लागेको दिन खेल नजानुहोस्। तपाईंलाई मस्तिष्क घात भएको छ कि छैन र विद्यालय र खेल जान कहिले मकिन्छ भन्ने कुरा स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले मात्र बताउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको जति छिटो जाँच हुन्छ, त्यति नै छिटो तपाईं खेल जान सक्नुहुनेछ।



आफ्नो मस्तिष्कलाई निको हुने समय दिनुहोस्। मस्तिष्क घातले विद्यालय जाने जस्ता दैनिक क्रियाकलापहरूलाई गाह्रो बनाउन सक्छ। तपाईंलाई आफ्ना सामान्य क्रियाकलापहरूमा फर्किन थप सहायता आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंलाई कस्तो छ भन्ने बारेमा आफ्ना आमाबुवाहरू र चिकित्सकलाई थाहा दिइरहन निश्चित हुनुहोस्।

मैले मेरा लक्षणहरू बारे मेरो कोच र अभिभावकलाई किन बताउनुपर्छ?

- मस्तिष्क घात हुँदाहुँदै खेल्नु वा अभ्यास गर्नु खतरनाक कुरा हो र रिकभरी हुन लामो समय लाग्न सक्छ।
- तपाईंको मस्तिष्क अझैपनि निको भइराख्दा, तपाईंलाई अर्को मस्तिष्कघात हुने धेरै सम्भावना हुन्छ। यसले तपाईंलाई तपाईंको मस्तिष्कमा थप गम्भीर चोटपटकको जोखिममा राख्न सक्छ र घातक पनि हुन सक्छ।









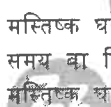
राम्रा टोली सदस्यहरूलाई निम्न कुरा थाहा हुन्छः
पूरे वर्ष छुटाउनुभन्दा एउटा खेल छुटाउनु राम्रो हुन्छ।



cdc.gov/HEADSUP

मलाई मस्तिष्क घात भएमा मैले कसरी बताउन सक्छु?

तपाईंलाई टाउको वा शरीरमा ठोक्केपछि, धक्का लागेपछि वा झट्का लागेपछि बीचमा कुनै पनि लक्षण देखिएमा तपाईंलाई मस्तिष्क घात हुन सक्छ:

-  टाउको दुब्रे
-  रिंगटा लाग्ने, सुस्त हुने वा धमिलो लाग्ने भएमा
-  प्रकाश वा वाजबाट हैरान भएमा दुईवटा
-  देख्ने वा धमिलो देख्ने भएमा
-  वान्ता हुने वा पेट दुखेको महसुस भएमा
-  ध्यान केन्द्रित गर्न वा कुराहरू याद गर्न समस्या भइरहेमा
-  बढी भावनात्मक वा कमजोर महसुस भएमा
-  दोधारमा परेको महसुस भएमा
-  निदाउन समस्या भएमा

मस्तिष्क घातका लक्षणहरू प्रायः पहिल्यै देखिन्छन्, तर तपाईंले केही समय वा दिनसम्म केही कुरा "ठीक छैन" भनेर ध्यान नदिन सक्नुहुन्छ। मस्तिष्क घात हरेक व्यक्तिलाई छुट्टा-छुट्टै हुन्छ, त्यसैले तपाईंलाई महसुस भइरहेको कुरा आफ्ना अभिभावकहरू र चिकित्सकलाई बताउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

म आफ्नो टोलीलाई
कसरी मद्दत गर्न सक्छु?

आफ्ना मस्तिष्क बचाउनुहोस्!
टाउको नठोक्काउनुहोस् र तपाईंलाई मस्तिष्क घात हुन सक्ने सम्भावनाहरू कम गर्न सुरक्षित र निष्पक्ष खेलका नियमहरूको पालना गर्नुहोस्। थप सुझावहरूका लागि आफ्ना कोचहरूलाई सोध्नुहोस्।

समूहमा खेल्ने खेलाडी बन्नुहोस्!
तपाईंले टोलीको भागको रूपमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुहुन्छ। आफ्ना टोली सदस्यहरूलाई उनीहरूका लक्षणहरू बताउन प्रोत्साहन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तिका हुनको लागि चाहिने समय दिएर सहज महसुस गर्न मद्दत गर्नुहोस्।

यस कागजातमा वा अन्य साइटहरूमा भएका शृंखलाहरू मार्फत उपलब्ध गराइएका जानकारी चिकित्सा वा व्यवसायिक चिकित्साको प्रतिस्थापन होइन। मस्तिष्क घातको निदान र उपचार बारे प्रश्नहरू चिकित्सक वा अन्य स्वास्थ्यस्याहार प्रदायकलाई निर्देशित गर्नुपर्छ।

संशोधित जनवरी 2019

थप कुरा जान्नका लागि,
cdc.gov/HEADSUP मा जानुहोस्


CDC HEADS UP

