# لهذه الأسباب... الصحة العالمية تحذر من اختفاء أعراض الإصابة بارتجاج المخ

حذرت الدكتورة تارون دوا، مسؤولة ببرنامج الأمراض العصبية وإدارة الاضطرابات العقلية والدماغية في قسم الصحة العقلية وإساءة استخدام المواد في منظمة الصحة العالمية، من الإهمال في حالات الارتجاج في المخ، التي يمكن أن يصاب بها الشخص أو الطفل أثناء ممارسة الرياضة أو إذا تعرض للانزلاق والتعثر بشكل عابر.

وأوضحت الدكتورة دوا أن:"الارتجاج هو نوع من إصابات الدماغ الرضحية. لذا، إذا تعرض الشخص لصدمة أو ضربة في الرأس أو حتى في الجسم، فإن ما يحدث هو أن القوى يمكن أن تؤدي إلى تحرك الدماغ وارتداده، مما يؤدي إلى تلف خلايا المخ. وأي نشاط يمكن أن يسبب الارتجاج. لذا، على سبيل المثال، إذا تعرض الشخص للسقوط في حقل مبلل ممطر أو كان يلعب رياضة مثل كرة القدم، ويحدث ذلك أيضًا أثناء حوادث المرور، مستشهدة بأنه، في أستراليا على سبيل المثال، تم تشخيص حالة من كل خمسة أشخاص حضروا إلى المستشفى مصابين بارتجاج في المخ، أصيبوا به أثناء ممارسة الرياضة".

وفي لقاء ببرنامج "العلوم في خمس"، الذي تقدمه فيسميتا غوبتا سميث وتبثه منظمة الصحة العالمية

على منصاتها الرسمية، أشارت الدكتورة دوا إلى أن:"الارتجاج ليس شيئًا ستراه في الخارج والشيء الآخر هو أن الأعراض لا تحدث على الفور. يمكن أن تحدث أيضًا في غضون 72 ساعة بعد الإصابة. لذا فإن الأعراض الشائعة هي أن الشخص يمكن أن يعاني من صداع أو إحساس بالضغط والغثيان والشعور بالدوار وفقدان التوازن والذاكرة وعدم القدرة على التركيز ومشاكل النوم".

وإن أعراض الارتجاج شائعة للغاية، كما أنه في بعض الأحيان يكون هناك أعراض شديدة، مثل التشنجات، وربما يعاني المصاب من فقدان الوعي أو الضعف أو الخدر وهذا يعني أنه بحاجة إلى الذهاب على الفور للحصول على أي مساعدة طبية بالمستشفى.

وأضافت الدكتورة دوا أن:"هناك العديد من الأشياء التي يمكن للجميع القيام بها، مثل ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة. وفي البيئة المنزلية، يجب التأكد من أن السجاد والكابلات لا تتعارض مع خط سير كبار السن، على وجه الخصوص، داخل المنزل. إذ أنه من المهم جدًا جعل المنازل صديقة وخالية من أي احتمالات للسقوط قدر الإمكان".

وأردفت قائلة إنه:"عند ممارسة الرياضات، التي تتطلب الاحتكاك الجسدي، يجب التأكد من ارتداء معدات الحماية، وأن يكون الشخص على دراية بمحيطه، بمعنى أن ينظر حوله كي لا تأتي كرة، على سبيل المثال، وتضربه أو أن ترتطم رأسه برأس المنافس أثناء القفز لالتقاط الكرة. ولا يجب أن يخاطر الشخص دون داعٍ".

وأكدت دكتورة دوا أن:"بعض الأشخاص لا يدرون عن الارتجاج وبالتالي لا يتم اكتشافه في كثير من الأحيان، وبالتالي فإنهم لا يطلبون المساعدة الطبية. لذلك من المهم جدًا، إذا تعرض الشخص للسقوط، أن يتأكد من طلب المساعدة الطبية أو أن يتوجه بنفسه للمستشفى أو الطبي لتوقيع الكشف الطبي عليه وتقييم الحالة لأنه أمر مهم للغاية والثاني هو أنه يكون بحاجة إلى الراحة، سواء الجسدية أو العقلية لأنها ستساعده على التعافي بسرعة".

وأما الشيء الثالث، الذي يجب القيام به هو تجنب تكرار الإصابات، لأن تكرار الارتجاج يمكن أن يؤدي إلى أضرار طويلة الأمد، بما يشمل الخرف.

واختتمت دكتورة دوا قائلة إن:"تكرار الإصابة بالارتجاج يمكن أن يؤدي إلى معاناة من مشاكل في الذاكرة طويلة المدى، ويمكن أن يعاني الشخص من مشاكل في النوم طويلة المدى. كما يمكن أن يؤثر ذلك

على التعليم والتعلم. لذا، فإنها تنصح في الشباب على وجه الخصوص عند ممارسة أي أنواع رياضة أن يحرصوا على ارتداء الأدوات الواقية الخاصة بها، منعًا للإصابة بارتجاج في المخ بسن مبكرة، مما يمكن أن يثير القلق بشأن خطر حدوث مشكلات عصبية إدراكية مثل الخرف".