

## ضربه مغزی

ضربه مغزی می‌تواند برای همه، در هر مکان و هر زمانی اتفاق بیافتد. در خصوص نحوه جلوگیری از ضربه مغزی، شناسایی علائم و درمان آن مطالبی بیاموزید.

ضربه مغزی شایع‌ترین شکل جراحات سر است. ضربه مغزی از ضربه مستقیم به سر یا بدن ناشی می‌شود که موجب تکان خوردن و حرکت سریع مغز در داخل جمجمه می‌گردد. ضربه مغزی می‌تواند برای همه، در هر مکان و هر زمانی اتفاق بیافتد. حتی چیزی که به نظر می‌رسد یک ضربه جزئی است نیز می‌تواند منجر به ضربه مغزی شود. ضربه مغزی ضرورتاً منجر به بیهوش شدن (از دست دادن هوشیاری) نمی‌شود.

### علل ضربه مغزی

فعالیت‌هایی که منجر به ضربه مغزی می‌شوند عبارتند از:

- سقوط و زمین خوردن
- تصادم با افراد یا اجسام
- تصادفات رانندگی
- ورزش و فعالیت‌های تفریحی

### پیشگیری

انجام اقدامات احتیاطی می‌تواند احتمال بروز ضربه مغزی را کاهش داده و همچنین باعث محافظت از دیگران نیز بشود.

- به هنگام رانندگی یا سوار شدن در یک وسیله نقلیه جانب احتیاط را رعایت کرده و از کمربند ایمنی استفاده کنید.
- از رانندگی در زمان‌هایی که تحت تاثیر مواد یا الکل هستید خودداری کنید.
- اقدامات احتیاطی جهت جلوگیری از لغزش یا سقوط را رعایت کنید مانند خشک و مرتب نگه داشتن فضاهای فیزیکی
- از وسائل مناسب مانند کلاه ایمنی و محافظ دندان جهت فعالیت‌های خود استفاده کنید
- در فعالیت‌های ورزشی رفتار مسئولانه و جوانمردانه داشته باشید

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه جلوگیری از ضربه مغزی به این مطالب رجوع کنید:

- [دولت کانادا: ضربه مغزی - پیشگیری و خطرات](#)
- [دولت کانادا: ضربه مغزی - ورزش و تفریحات](#)

### ضربه مغزی و کودکان

جهت کسب اطلاعات در خصوص کاهش احتمال بروز ضربه مغزی در فرزند خود از آدرس زیر دیدن نمایید:

- [صندلی ماشین کودک](#)
- [ایمنی کودک: دوچرخه و سه‌چرخه](#)
- [ایمنی کودک: خیابان‌ها و وسایل نقلیه موتوری](#)

- [ایمنی کودک: پیشگیری از سقوط](#)
  - [ایمنی زمین بازی](#)
  - [پیشگیری از آسیب‌های وارده به کودکان در اثر ورزش و سایر فعالیت‌ها](#)
- جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کاهش احتمال بروز ضربه مغزی در افراد مسن از آدرس زیر دیدن نمایید:

- [آیا شما در معرض خطر سقوط/افتادن هستید؟](#)
- [پیشگیری از افتادن در افراد مسن](#)
- [می‌توان از سقوط افراد مسن جلوگیری کرد \(HealthLink BC File # 78\)](#)
- [برای جلوگیری از سقوط چکار باید کرد؟](#)

### بهبودی

جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص درمان ضربه مغزی، مدیریت بهبودی و بازگشت به زندگی عادی از آدرس زیر دیدن نمایید:

- [CATT آنلاین: راهبرد بازگشت به فعالیت‌ها \(PDF 120KB\)](#)
- [CATT آنلاین: راهبرد بازگشت به مدرسه \(PDF 102KB\)](#)
- [CATT آنلاین: راهبرد بازگشت به ورزش \(PDF 93.5KB\)](#)
- [CATT آنلاین: راهبرد بازگشت به کار \(PDF 100KB\)](#)
- [دولت کانادا: ضربه مغزی - علائم و درمان](#)

### وبسایت‌های مفید

#### واحد پژوهش آسیب‌دیدگی و پیشگیری بریتیش کلمبیا (BCIRPU)

واحد پژوهش آسیب‌دیدگی و پیشگیری بریتیش کلمبیا اطلاعات و پشتیبانی در خصوص پیشگیری از آسیب‌دیدگی را برای ساکنین بریتیش کلمبیا فراهم می‌کند که شامل اطلاعاتی درباره ضربه مغزی نیز می‌شود.

- [BCIRPU: ضربه مغزی](#)
- [BCIRPU: تبعات ضربه مغزی در بریتیش کلمبیا \(PDF 423KB\)](#)

#### ابزار آموزش آگاهی ضربه مغزی (CATT)

ابزار آموزش آگاهی ضربه مغزی (CATT) مجموعه‌ای از منابع و طرح‌های آموزشی است که هدف آن استاندارد سازی شناسایی، تشخیص، درمان و مدیریت ضربه مغزی است.

- [CATT آنلاین:](#)
- [CATT: منابع ضربه مغزی برای مربیان ورزشی \(PDF 2.2MB\)](#)
- [CATT: منابع ضربه مغزی برای والدین و پرستاران \(PDF 1443KB\)](#)
- [CATT: منابع ضربه مغزی برای بازیکنان و شرکت‌کنندگان \(PDF 1848KB\)](#)
- [CATT: منابع ضربه مغزی برای کارشناسان مدارس \(PDF 1414KB\)](#)
- [CATT: منابع ضربه مغزی برای افراد شاغل و محیط‌های کار \(PDF 1312KB\)](#)

## Parachute

Parachute یک سازمان خیریه ملی در کاناداست که هدف آن پیشگیری از آسیب‌دیدگی است. این خیریه بر روی مکان‌هایی تمرکز می‌کند که در آن افراد دچار آسیب‌دیدگی غیر عمد می‌شوند: در منزل، بازی و هنگام حرکت.

• [Parachute: ضربه مغزی](#)

### سازمان بهداشت شما

برای آگاهی از اطلاعات ضربه مغزی منتشر شده از سوی سازمان بهداشت خود روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [Fraser Health: ضربه مغزی](#)
- [Interior Health: پیشگیری از آسیب‌دیدگی](#)
- [Northern Health: ضربه مغزی](#)
- [خدمات بهداشتی استانی: پیشگیری از آسیب‌دیدگی](#)
- [Vancouver Coastal Health: راهنمای من: کاتالوگ ضربه مغزی](#)
- [Vancouver Island: امنیت/ایمنی در سن مدرسه](#)

آخرین بازبینی: 10 ژوئن 2020

---

برای اطلاعات بیشتر درباره پرونده‌های HealthLinkBC به نشانی [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد محلی بهداشت عمومی خود رجوع کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا، به آدرس [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره **8-1-1** (رایگان) تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره **7-1-1** تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.