



پس از ضربه به سر، ممکن است ستاره‌ها یا نورهای روشن فلاش مانند را ببینید، سرگیجه داشته باشید و صدای زنگ یا سوت در گوش‌هایتان بشنوید. ممکن است بی‌هوش شوید یا یک حمله صرع داشته باشید. همچنین، ممکن است یک استفراغ کرده و یا حالت تهوع داشته باشید.

ممکن است علائم بیشتری را در روزهای بعد مشاهده کنید.

این علائم عبارتند از:

• تاری دید یا کم شدن بینایی در هر دو چشم، و صدای زنگ در گوش‌ها

• سردرد و مشکل در خوابیدن

• حساسیت به نور یا صدا

• عدم کنترل خشم و احساسات

دشواری در تمرکز و یادآوری مسائل ساده، (برخی از افراد آن را به احساس پوچی تشبیه می‌کنند)

هرچند این علائم علائم معمول ضربه به سر یا ضربه مغزی هستند، اما ممکن است آن‌ها نشانه یک نوع دیگر از آسیب مغزی باشند. شما ممکن است در زمان حادثه، گرفتار خفقان یا "خفگی" شده باشید و نوع دیگری از آسیب مغزی نیز داشته باشید. اگر شما مورد خفگی قرار گرفته‌اید، لطفاً ویدیوی اختناق یا خفگی ما را نیز تماشا کنید.

## [Serious Symptoms]

علائم و نشانه‌های جدی

برخی از علائم خاص نشان دهنده این است که آسیب جدی به سر و گردن شما وارد شده است.

این علائم شامل:

- تهوع و استفراغ شدید
- سرگیجه و صرع
- از دست دادن بینایی یا ضعیف شدن بینایی در یکی از چشم‌ها
- از دست دادن حس فلج شدن یک طرف چهره

- تلفظ نامفهوم کلمات و از دست دادن قدرت کلامی

می باشد. اگر این علائم را داشتید، به نزدیک ترین اورژانس یا بیمارستان مراجعه کنید.

## [Follow-up Care]

ما یک کلینیک پزشکی ویژه برای کمک به شما داریم که نام این کلینیک Embrace است. در این کلینیک پزشکی، ما می توانیم آسیب های شما را ارزیابی کرده، پیشرفت درمان شما را نظارت کنیم و درمان ارائه دهیم. ما می توانیم به شما در مدیریت درد، احساسات شما و هرگونه مشکل خواب کمک کنیم. ما می توانیم شما را به متخصصان و سرویس های خدمات اجتماعی معرفی کنیم. ما حتی می توانیم گواهی های استراحت پزشکی را برای مدرسه و کار ارائه دهیم. برای ملاقات با ما شما نیازی به معرف ندارید.

## [What you can do to manage your symptoms]

چه کارهایی می توانید برای کنترل علائم خود انجام دهید:

- داروهای مسکن مانند ایبوپروفن یا استامینوفن (نام تجاری آن ها آدویل و تاینول می باشد) را به طور منظم مصرف کنید.
  - تحمل درد می تواند پروسه درمان شما را کند کند. از تیم ما در کلینیک امبریس یا داروساز خود در مورد دوزی که برای شما مناسب است، سوال کنید. اگر داروهای دیگری مصرف می کنید، در مورد هرگونه تداخل دارویی با داروی مسکن، سوال بپرسید.
  - سعی کنید خواب کافی در شب داشته باشید.
- ما می دانیم که در حال حاضر این کار سخت است.
- در اینجا چند نکته کوتاه می گوئیم که می توانید انجام دهید تا به شما کمک کند ذهنتان را آرام کنید و شما خواب بهتری را تجربه کنید:
- ۱- روال خواب روزمره تان را دنبال کنید.
  - ۲- به پادکست خواب یا کتاب صوتی گوش دهید.

۳- حداقل یک ساعت قبل از خواب تمامی صفحات نمایش مانند تلویزیون و تلفن همراه خود را خاموش کنید.

۴- در ساعات پایانی روز هیچ نوشیدنی یا غذایی که حاوی کافئین می باشد نخورید.

قبل از استفاده از هرگونه داروی خواب، از جمله ملاتونین، لطفاً با یک متخصص سلامت و بهداشت و یا تیم ما در کلینیک امبریس مشورت کنید.

- از مصرف الکل و مواد مخدر، از جمله حشیش و ماریجوانا، خودداری کنید. این موارد می‌توانند علائم آسیب مغزی را پنهان کنند. همچنین شما نمی‌توانید خوابی مفید برای درمان خود داشته باشید.
- سعی کنید در طول روز استراحت کافی و منظم داشته باشید، به ویژه اگر سردرد دارید
- یک دفترچه یادداشت تهیه کنید و اموری را که باید به خاطر بسپارید، یادداشت کنید.
- زمان استفاده از تلویزیون، تلفن همراه و کامپیوتر را کاهش دهید.
- در مکان هایی که نور زیاد است، از عینک آفتابی استفاده کنید. در مکان های پرصدا، استفاده از صدا گیر گوش یا گوش گیر اسفنجی توصیه می‌گردد.
- برای عضلات گردن و پشت خود، تمرینات کششی و نرم را انجام دهید. در برخی موارد، کیسه های آب گرم و کمپرس گرم کمک می‌کنند.
- اگر می‌توانید، از مدرسه یا کار مرخصی بگیرید. اگر این موضوع نیاز به یک گواهی پزشکی دارید، کلینیک امبریس می‌تواند به شما کمک کند.

[Closing]

خبر خوب این است که بیشتر مردم در چند هفته بهبود پیدا می‌کنند. ما اینجا هستیم تا در طول این مسیر به شما کمک کنیم. شما از یک حادثه جدی جان سالم به در برده اید و مهم نیست بهبودی چقدر دشوار باشد، شما قادر به زنده ماندن و غلبه بر آسیب‌های جدی روانی و جسمی هستی. شما تنها نیستی. یک تیم حرفه‌ای و صمیمی از ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی در اینجا آماده هستند تا از شما حمایت کنند و در کنارتان باشند.