



Head Trauma

العناية بعد إصابة
في الرأس



Patient
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



Discharge instructions: care after a head trauma

You need to know that:

- Mild TBI (traumatic brain injury) and concussions are brain injuries. A mild TBI or concussion is caused by a bump, blow, or jolt to the head or body.
- Symptoms of mild TBI and concussion are different for each person. Most people will have one or more symptoms that affect how they feel, think, act, or sleep. Symptoms may change during recovery.
- Symptoms generally improve over time, and most people will feel better within a couple of weeks.

Please following the below instructions:

- Rest for at least 24 hours
- Have an adult stay with you for the first 12 to 24 hours after you are home.
- Take simple painkillers as needed such as paracetamol for any headache. Check the packet for the right dose.
- keep your diet light if you have nausea and vomiting. Drink fluids to stay hydrated.
- Going to sleep is OK. Ask your doctor whether, for at least the first 12 hours, someone should wake you up every 2 or 3 hours. They can ask a simple question, such as your name, and then look for any other changes in the way you look or act.
- Consult your doctor before taking blood thinners (for example, if you have a history of heart problems such as abnormal heart rhythm).

Avoid the below:

- use aspirin, ibuprofen (Motrin or Advil), naproxen, or other non-steroidal anti-inflammatory drugs.
- take sedatives or other drugs unless instructed by your doctor.
- drink alcohol until you have fully recovered.
- exercise, lifting weights, or other heavy activity.
- drive a car, motorbike or bicycle or operate machinery **for at least 24 hours** or unless you feel you have completely recovered.
- play any contact sport (for example; rugby or football) for at least 3 weeks without talking to your doctor first.
- return to your normal school, college or work activity until you feel you have completely recovered.
- Minimize screen time (TV, computers, phones) and avoid reading or any mentally stimulating tasks if they worsen symptoms.

Contact your doctor if you have any of the following symptoms return:

- Unconsciousness, or lack of full consciousness (for example, problems keeping eyes open)
- Drowsiness (feeling sleepy) that goes on for longer than 1 hour when you would normally be wide awake
- Unusual behavior, increased confusion, restlessness, or agitation

- Problems understanding or speaking
- Loss of balance or problems walking
- Weakness in one or more arms or legs
- Problems with your eyesight
- Painful headache that won't go away
- Vomiting more than twice (being sick)
- Seizures (also known as convulsions or fits)
- Clear fluid coming out of your ear or nose, or bleeding from one or both ears.

تعليمات الخروج: العناية بعد إصابة في الرأس

يجب أن تعلم أن:

إصابة الدماغ الطفيفة (TBI) والارتجاج هما إصابتان في الدماغ. تحدث إصابة الدماغ الطفيفة أو الارتجاج نتيجة لضربة أو اصطدام أو هزة للرأس أو الجسم. تختلف أعراض الإصابة بالدماغ الطفيفة والارتجاج من شخص لآخر. يعاني معظم الأشخاص من عرض أو أكثر يؤثر على شعورهم أو تفكيرهم أو تصرفاتهم أو نومهم. قد تتغير الأعراض أثناء فترة التعافي. عموماً، تتحسن الأعراض مع مرور الوقت، ويتعافى معظم الأشخاص في غضون بضعة أسابيع.

يرجى اتباع التعليمات التالية :

- الراحة لمدة لا تقل عن 24 ساعة.
- يجب أن يرافك شخص بالغ خلال ال 12 إلى 24 ساعة الأولى على الأقل بعد العودة على المنزل .
- تناول مسكنات بسيطة للألم عند الحاجة مثل الباراسيتامول (لتخفيف الصداع). تحقق من العبوة لمعرفة الجرعة المناسبة .
- حافظ على نظام غذائي خفيف إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء، واشرب السوائل للحفاظ على سوائل الجسم.
- النوم مسموح، ولكن استشر طبيبك حول ضرورة إيقافك كل ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل في الساعات ال 12 الأولى، مع طرح سؤال بسيط مثل اسمك وملاحظة أي تغيرات في مظهرك أو تصرفاتك.
- استشر طبيبك قبل تناول أدوية مسيلة للدم (إذا كنت تتناولها مثلاً إذا كان لديك أمراض القلب مثل عدم انتظام ضربات القلب).

تجنب الأمور التالية :

- استخدام الأسبرين أو الإيبوبروفين (Motrin or Advil) أو naproxen أو أدوية مضادة للالتهاب غير الستيرويدية الأخرى
- تناول المهدئات أو أي أدوية أخرى ما لم يوصي بها طبيبك .
- شرب الكحول حتى تتماثل للشفاء بالكامل.
- ممارسة التمارين الرياضية أو رفع الأثقال أو أي نشاط بدني ثقيل .
- قيادة السيارة أو الدراجة النارية أو الدراجة الهوائية أو تشغيل الآلات لمدة لا تقل عن 24 ساعة أو حتى تشعر أنك قد تعافيت تماماً.
- ممارسة أي رياضة تلامسية (مثل rugby or football) لمدة لا تقل عن 3 أسابيع دون استشارة طبيبك أولاً.
- العودة إلى النشاطات اليومية المعتادة في المدرسة أو الجامعة أو العمل حتى تشعر أنك قد تعافيت تماماً.
- الجلوس لوقت طويل أمام الشاشات (التلفزيون، الحواسيب، الهواتف) وتجنب القراءة أو أي أنشطة مرهقة تحفز الدماغ إذا كانت تزيد الأعراض سوءاً.

اتصل بطبيبك إذا لاحظت أنه عادت أي من الأعراض التالية:

- فقدان الوعي أو عدم الحفاظ على الوعي بالكامل (مثل مشاكل في إبقاء العينين مفتوحتين).
- النعاس (الشعور بالنعاس) الذي يستمر لأكثر من ساعة في الوقت الذي من المفترض أن تكون فيه عادةً مستيقظاً.
- سلوك غير عادي أو زيادة في الارتباك أو القلق أو الهياج
- مشاكل في الفهم أو التحدث .
- فقدان التوازن أو مشاكل في المشي.
- ضعف في أحد أو أكثر من الأطراف.
- مشاكل في الرؤية .
- صداع مؤلم لا يزول.
- التقيؤ أكثر من مرتين.
- النوبات (المعروفة أيضاً باسم التشنجات أو نوبات الرجفان أو الهزات).
- خروج سائل صافٍ من الأذن أو الأنف، أو نزيف من إحدى أو كلتا الأذنين.