

# СТРУС МОЗКУ

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

Цей лист містить інформацію, яка допоможе захистити ваших дітей або підлітків від струсів мозку чи іншої серйозної травми головного мозку. Використовуйте цю інформацію, під час ігор або тренувань своїх дітей або підлітків, щоб навчитися розпізнавати струс мозку та що робити, якщо він стався.

### Що є струс мозку?

Струс мозку - це вид черепно-мозкової травми або ЧМТ, спричиненої ударом, поштовхом голови чи ударом в тіло, який змушує голову та мозок швидко рухатися вперед і назад. Цей швидкий рух може змусити мозок підстрибувати або крутитися в черепі, створюючи хімічні зміни в мозку, а іноді розтягуючи та пошкоджуючи клітини мозку.

### Як я можу допомогти моїм дітям або підліткам залишатись безпечними?

Спорт - це чудовий спосіб для дітей і підлітків залишатись здоровими та може допомогти їм бути успішними в школі. Щоб зменшити ймовірність струсів чи іншої серйозної черепно-мозкової травми, ви повинні:

- Допомогти створити безпечні умови для команди.

- Співпрацюйте з їхнім тренером щоб навчити, як знизити ймовірність струсів мозку.
- Поговоріть зі своїми дітьми або підлітками про струс мозку та запитайте, чи є у них будь які занепокоєння (страх) щодо повідомлення про струс мозку. Поговоріть з ними про їх занепокоєння; підкреслюйте про важливість повідомлення про струс мозку та час, для відновлення після нього.
- Переконайтеся, що вони дотримуються правил безпеки встановлених їхнім тренером та правилами спорту.
- Скажіть своїм дітям або підліткам, що ви очікуєте, що вони завжди будуть демонструвати повагу до правил гри та інших гравців.

- Якщо це доцільно для спорту чи діяльності, навчіть своїх дітей або підлітків, що вони повинні одягати шолом для того щоб знизити ймовірність в отриманні найсерйозніших видів травм головного мозку чи голови. Однак "шолома-захисту від струсів" немає. Тож навіть із шоломом дітям і підліткам важливо уникати ударів головою.

**Поговоріть зі своїми дітьми та підлітками про струс мозку.** Скажіть їм щоб вони негайно повідомляли вас і своєму тренеру про симптоми струсів мозку. Деякі діти та підлітки вважають, що струс мозку не є серйозною травмою, і переживають, що якщо вони повідомлять про це, вони втратять своє місце в команді або виглядатимуть слабкими. Обов'язково пригадайте їм, що краще пропустити одну гру, ніж увесь спортивний сезон.

### Плануйте зазделегідь. Що ви хочете щоб ваша дитина або підліток знали про струс мозку?

#### Як помітити можливий струс мозку?

Діти та підлітки у яких проявляється або які повідомляють про одну або більше ознак або симптомів зазначених нижче - або просто кажуть, що вони "не почуються добре" після удару чи поштовху в голову чи тіло, можуть мати струс мозку або іншу серйозну черепно-мозкову травму.

#### Ознаки, які помітили батьки або тренери

- Виглядає ошелешеним або приголомшеним.
- Незграбно рухається.
- Відповідає на запитання повільно.
- Втрачає свідомість (навіть на короткий час).
- Показує зміни у настрої, поведінці або особистості.
- Не може відобразити подій, які відбулися під час або після удару.

#### Симптоми, про які повідомляють діти або підлітки

- Головні болі або "тиск" у голові.
- Нудота або блювота.
- Проблеми з рівновагою або запаморочення, двоїння або розмитість зору.
- Турбує світло або шум.
- Відчуття млявості, туману або запаморочення.
- Плутанина або проблеми з концентрацією або пам'яттю.
- Або просто "почуваюсь недобре" або "почуваюсь погано".

## СТРУС МОЗКУ ВПЛИВАЄ ПО РІЗНОМУ НА КОЖНУ ДИТИНУ І ПІДЛІТКА.

У той час як більшість дітей або підлітків зі струсом мозку почуваються краще через кілька тижнів, у деяких симптоми будуть спостерігатися протягом кількох місяців або довше. Поговоріть з лікарем ваших дітей або підлітків якщо симптоми струсу мозку не зникають або погіршуються після повернення їх до звичайних занять.

### Які симптоми є більш небезпечними, що потребують додаткової уваги?

У рідкісних випадках небезпечне скупчення крові (гематома) може формуватись у мозку після удару або поштовху в голову чи тіло та може притискати мозок до черепа. Телефонуйте 9-1-1 або Завезіть вашу дитину або підлітка до відділення невідкладної допомоги негайно якщо після удару або поштовху в голову або тіло у нього або неї проявляються один або більше небезпечних симптомів:

- Одна зіниця ока більша за іншу
- Сонливість або неможливість прокинутись
- Головний біль, який посилюється і не зникає
- Невиразна мова, слабкість, оніміння або погіршення координації
- Повторна блювота або нудота, конвульсії або судоми (тремтіння або посмикування)
- Незвична поведінка, підвищена плутанина, неспокій або збудження

### Що я повинна (повинен) робити якщо моя дитина або підліток має струс мозку?

Як батьки, якщо ви думаєте, що ваша дитина або підліток має струс мозку, ви повинні:

1. Відкликати (забрати) свою дитину або підлітка з гри.
2. Не дозволяти своїй дитині або підлітку грати в день травми. Ваша дитина або підліток повинні бути оглянуті медичним працівником і повертатись до гри лише з дозволу лікаря, який має досвід оцінки струсу мозку.
3. Зверніться до лікаря вашої дитини або підлітка щоб отримати письмову інструкцію щодо допомоги вашій дитині або підлітку повернутись до школи. Ви можете також надати інструкції шкільній медсестрі або вчителям вашої дитини або підлітка, а також надати дозвіл на повернення до гри командному тренеру або спортивному тренеру.

Не намагайтеся самостійно оцінити тяжкість травми. Тільки професійний лікар повинен оцінювати дитину або підлітка на предмет можливого струсу мозку. Симптоми струсу мозку часто проявляються відразу після травми. Але спочатку ви можете не знати наскільки вони серйозним є струс мозку і деякі симптоми можуть не проявитися аж до кількох годин або днів. Мозок потребує часу щоб відновитися після струсу. Повернення дитини або підлітка до школи або спорту повинно бути поступовим процесом, який ретельно контролюється лікарем.

Діти та підлітки, які продовжують грати, маючи симптоми струсу мозку, або повертаються до гри занадто рано, коли мозок ще відновлюється, мають більше шансів отримати інший струс мозку. Повторний струс мозку, який виникає, коли мозок ще відновлюється від першої травми, може бути дуже серйозним і може вплинути на все життя дитини чи підлітка. Це може бути навіть летальним. Дізнатись більше можна за посиланням [cdc.gov/HEADUP](http://cdc.gov/HEADUP)

Обговоріть зі своєю дитиною чи підлітком ризики струсу мозку та інших травм головного мозку та попросіть кожного підписатися нижче.

Від'єднайте нижню частину, і збережіть цей інформаційний лист щоб використовувати його під час ігор і тренувань ваших дітей або підлітків щоб захистити їх від струсу мозку або інших травм головного мозку.

-Я дізнався (лася) про струс мозку і поговорив(ла) з батьками або тренером про те, що робити якщо у мене струс мозку або інша серйозна травма мозку.

Ім'я і прізвище спортсмена  
друкованими \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис спортсмена \_\_\_\_\_

-Я прочитав (ла) цей інформаційний лист для батьків про струс мозку зі своєю дитиною або підлітком, і обговорив(ла) про те, що робити якщо вони матимуть струс мозку або іншу серйозну черепно-мозкову травму.

Ім'я і прізвище батьків  
або опікунів друкованими \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Підпис батьків або опікунів \_\_\_\_\_

