

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА 101

В СВЯЗИ С БОЛЬШИМ ВНИМАНИЕМ УДЕЛЁННОМ СОТРЯСЕНИЯМ МОЗГА,

они больше не считаются простыми «ударами по голове» или «звонками». Помогите защитить молодых спортсменов, лучше понимая симптомы, лечение и профилактику сотрясения мозга.

- Сотрясение мозга определено как «изменение психического состояния, вызванное травмой, которое может быть или не может быть связано с потерей сознания».
- Сотрясение мозга может быть вызвано тряской головы, ударом или толчком по голове или ударом по телу, что заставляет голову и мозг быстро перемещаться вперед и назад.
- Признаки и симптомы сотрясения мозга могут появиться сразу или могут не быть замеченными несколько дней или даже несколько недель после травмы.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЭТОЙ ОБЛАСТИ

- Удостоверьтесь в том, что все шлемы и оборудование для обеспечения безопасности относятся к конкретным видам спорта, правильно установлены и обновлены в соответствии с промышленными стандартами.
- Следуйте правилам безопасности и используйте надлежащие технические методы.
- Практикуйте хорошее спортивное поведение.

У ВАС СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА - ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Сообщите о симптомах:** Сообщите тренеру, родительскому или спортивному инструктору, если вы подозреваете, что у спортсмена сотрясение мозга.
- **Пройдите обследование:** Только специалист в области здравоохранения, имеющий опыт в области сотрясений мозга, может сказать, произошло ли сотрясение мозга или же всё в порядке для того, чтобы вернуться к игре.
- **Больше отдыхайте:** Сразу после сотрясения мозга рекомендуется отдых. Отдых включает в себя поддержание регулярного режима сна и избегание физической активности, которая требует большой сосредоточенности.
- **Уделите время на выздоровление:** Важно уделить время на выздоровление. Ещё одно сотрясение, полученное во время выздоровления головного мозга, может привести к долгосрочным проблемам или даже смерти в редких случаях.
- **Поначалу действуйте медленно:** После того, как врач или спортивный тренер дадут разрешение на то, чтобы вернуться к занятиям, спортсмен не должен сразу прыгать. Спортивный тренер будет работать со спортсменом, чтобы разработать безопасный план постепенного возвращения к игре.
- **Разрешите проблемы:** Если есть опасения, не стесняйтесь обговорить их с поставщиком медицинских услуг (спортивным тренером, врачом и т. д.).

ЗНАЙТЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

- НЕВОЗМОЖНО РАЗБУДИТЬ
- НЕВОЗМОЖНО РАСПОЗНАТЬ ЛЮДЕЙ ИЛИ МЕСТА
- ПОВТОРНАЯ РВОТА
- НЕВНЯТНАЯ РЕЧЬ



- УХУДШЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ
- УМЕНЬШЕННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ



- ПРОБЛЕМЫ С БАЛАНСОМ
- ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ



- ПРИСТУПЫ

- УВЕЛИЧЕНИЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЯ
- ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ
- СЛАБОСТЬ ИЛИ ОНЕМЕНИЕ В РУКАХ ИЛИ НОГАХ
- НЕОБЫЧНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ



- РАЗДРАЖЕНИЕ СВЕТОМ ИЛИ ШУМОМ
- МЕДЛЕННАЯ РЕАКЦИЯ
- ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

Источники: NATA (Национальная Ассоциация Спортивных Тренеров), Ортопедическая Спортивная Медицина Сэнфорд, Центр по Контролю и Профилактике Заболеваний, Предупреждения Сотрясения Мозга, Пятый Ежегодный Саммит Молодежи по Спортивной Безопасности

Иллюстрация: Thinkstock / bakhtiar_zein

Инфографическая вежливость Национальной Ассоциации Спортивных Тренеров