

दरदनाक मस्तिष्क चोट से संबंधित तथ्य पत्रक



दरदनाक मस्तिष्क चोट (TBI) क्या है?

दरदनाक मस्तिष्क चोट (TBI) दमिग में चोट (जैसे घाव) के लिए एक चकित्सा शब्द है जो सरि में अचानक चोट, अक्सर हसिक, टक्कर या झटका लगने के बाद की स्थिति से संबंधित है। मस्तिष्क की कोमल कोशिका, सख्त कपाल के वपिरीत अचानक से गतमिान होने से मस्तिष्क हलि सकता है, उसमें प्रसार और नुकसान हो सकता है।¹ मानसकि आघात का अर्थ गंभीर मानसकि या शारीरकि दरद और चोट से है।

अमेरिका में कई लोगो को प्रत्येक वर्ष मस्तिष्क चोटें होती है और उनमें से आधे से अधिक लोगो की स्थिति इतनी खराब हो जाती है कि उन्हें देखभाल के लिए अस्पताल में भरती होना पड़ता है।¹ मस्तिष्क में होने वाली सभी चोटों पर बहुत गंभीरता से ध्यान देना चाहिए।

नमििन के आधार पर TBI हल्के, मध्यम या गंभीर माने जाते है: चोट कतिना अधिक है, व्यक्ति को कतिने अधिक समय तक उस स्थिति में रहना पड़ा, घटना के बाद वसि्मृताि हानि के लक्षण और मस्तिष्क इमेजिगि के परिणाम। हल्के TBI "नष्किर्ष" के रूप में जाने जाते है और यह प्रत्येक वर्ष होने वाले सर्वाधिक सामान्य प्रकार के TBI है।³ गंभीर TBI वे है, जनिसे मस्तिष्क में गंभीर क्षति होती है। ये कम जागरूकता या चेतना के भनििन स्तर या अवस्थाओं में बांटे जाते है। गंभीर TBI समूहीकृत करने में उपयोग कएि जाने वाले कुछ सामान्य शब्दों में "कोमा," "नष्किर्षि" स्थिति और "न्यूनतम रूप से जागरूक" स्थिति है।³

TBI के मुख्य कारण क्या है?

किसी व्यक्ति में TBI की स्थिति किही गरिने, मोटर वाहन (गाड़ी) की टक्कर या दुरघटना होने पर या किसी वस्तु या व्यक्ति के द्वारा सरि में चोट लगने पर होने की संभावना से हो सकती है।⁴



गरिना

- TBI-संबंधित अस्पताल के दौरे, आपातकालीन वभिग (ED) के दौरे और मृत्यु में गरिने से लगभग आधा (47%) है।⁵
- 65 वर्ष और अधिक उम्र के बुजुर्गो को गरिने का अधिक जोखिम होता है। लगभग 81% TBI-संबंधित ED के दौरे बड़े लोगो के गरिने के कारण होते है।⁴



गाड़ी की टक्कर होना

- ऐसी दुरघटनाएँ जहाँ कोई व्यक्ति किसी नुकीली वस्तु से टकराता है या उसके खिलाफ जाता है, जसिसे सरि में चोट लग सकती है।⁴
- प्रतिदिनि, 16 से 19 वर्ष के छ: अमेरिकी कशिरो की मौत गाड़ी की टक्कर होने से होती है।⁵



किसी वस्तु से चोट लगना या उस पर गरिना

- ऐसी दुरघटनाएँ जहाँ कोई व्यक्ति किसी नुकीली वस्तु से टकराता है या उसके खिलाफ जाता है, जसिसे सरि में चोट लग सकती है।
- ये TBI अक्सर वे क्षतियाँ है जो फुटबॉल, बास्केटबॉल, सॉकर या साइकलिंग संबंधित खेलकूद आयोजन के दौरान होती है।⁷

TBI के लक्षण क्या है?

मस्तिष्क चोट की गंभीरता के आधार पर, TBI के लक्षण अलग-अलग लोगों में अलग-अलग हो सकती हैं। मस्तिष्क में गंभीर चोट के लक्षणों को अक्सर चार समूहों में रखा जाता है: सोचना/याद करना, शारीरिक, मानसिक/मन की स्थिति और नदिरा-संबंधित।⁷

सोचना/याद करना



- सोचने या ठीक से याद नहीं कर पाने की मुश्किल समस्या
- ध्यान केंद्रित नहीं कर पाने की मुश्किल समस्या
- नई जानकारी को याद नहीं कर पाने की मुश्किल समस्या
- थका हुआ महसूस होना

मानसिक/मन की स्थिति



- बहुत दुखी या तनावग्रस्त महसूस होना
- चिताग्रस्त, दुखी तथा/अथवा सामान्य से अधिक घबराहट महसूस होना
- चड़िचड़ि महसूस होना
- सामान्य से अधिक संवेदनशील या भावुक महसूस होना

शारीरिक



- बेचैनी या आपको उल्टी आने जैसा महसूस होना
- थका हुआ या बेचैन महसूस होना
- सरिदरद तथा/अथवा धुंधला दिखाई देना
- संतुलन नहीं रख पाना तथा/अथवा शोर या प्रकाश के प्रति संवेदनशील महसूस करना

नदिरा



- बहुत अधिक समय तक नींद नहीं आना
- सामान्य से अधिक नींद लेना (आपके लिए)
- सामान्य से कम नींद लेना (आपके लिए)

मस्तिष्क की चोट के ये संकेत एक बार में नहीं हो सकते हैं। दुर्घटना के कुछ दिनों बाद बदलाव हो सकता है या चोट लगने के बाद महीनों लग सकते हैं।⁸ हालांकि, सरि पर चोट लगने के बाद कोई व्यक्ति ठीक दिख सकता है या ठीक महसूस कर सकता है, परन्तु उनके आसपास के लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह उनकी क्रियाओं के बदलाव पर ध्यान दें और आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सा देखभाल प्राप्त करें।

मुझे TBI की चिंता क्यों करनी चाहिए?

सभी लोगों को TBI का जोखिम है, विशेष रूप से बूढ़े और बच्चों के लिए।

- सरि में गंभीर चोट लगने से मस्तिष्क के कार्य करने पर प्रभाव पड़ता है, इसमें व्यक्ति के द्वारा अनुभव करने, विचार करने, कार्य करने और जानने की प्रक्रिया शामिल है। TBI से नमिनलखित समस्याएं हो सकती हैं, जैसे¹:



- संतुलन और शरीर की अन्य क्रियाओं से संबंधित समस्याएं
- किसी व्यक्ति के कार्य करने या व्यवहार करने के तरीके में परिवर्तन
- स्मृति हानि या समस्याओं को याद रखने वाली चीजें, जिन्हें आप आमतौर पर याद करने में सक्षम हैं

- विचार या योजना नहीं बना पाना
- तनावग्रस्त तथा/अथवा चिताग्रस्त महसूस होना

मैं स्वयं को TBI से सुरक्षित कैसे रख सकता हूँ?

आप स्वयं को सुरक्षित रख सकते हैं और TBI के अपने जोखिम को कम कर सकते हैं। गंभीर मस्तिष्क क्षति को रोकने के लिए नीचे दिए गए सुरक्षा सुझाव देखें।⁸

- आप मोटर वाहन (कार, बस, वैन) चलाते या उसमें सवार होने के समय सीट बेल्ट लगाएं।
- शराब या नशीली दवा के नशे में कभी भी गाड़ी न चलाएं।
- गरिने या किसी चीज से चोट लगने की संभावना वाले खेल खेलने पर सुरक्षात्मक हेडगियर (जैसे हेलमेट) लगाना याद रखें, जैसे:



- बाइक, स्कूटर, स्केटबोर्ड, स्केट्स की सवारी करना
- घुड़सवारी करना
- स्नोबोर्डिंग या स्कीइंग करना



- अधिक संपर्क में होने वाले खेल – फुटबॉल, आईस हॉकी, बॉक्सिंग
- तनावग्रस्त तथा/अथवा चिताग्रस्त महसूस होना

- बड़ी उम्र में गरिने का अधिक खतरा होता है, और गरिने से होने वाली सरि या मस्तष्किक हानि रोकने पर ध्यान देना चाहिए:



- अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से उन दवाओं के बारे में पूछें, जिनसे चक्कर आना और नींद बढ़ा सकती है, जैसे रक्तचाप, नींद, सर्दी, मूत्राशय पर नियंत्रण, खून का थक्का, और एलर्जी की दवाएं।
- प्रतर्विष आंखों की जांच करवाएं और सुनिश्चित करें कि चश्मे का नंबर सही है।



- मजबूत महसूस करने और संतुलित रहने के लिए बाहर जाते समय कैन, वॉकर और व्हीलचेयर जैसे उपकरणों का उपयोग करें।
- अपने पैरों को मजबूत बनाने और फटि रखने के लिए शक्तिपूरण व संतुलित व्यायाम करें।
- घर से वे चीजे हटाएं जिनसे आपको टक्कर लग सकती है। अपने फर्श की कालीन पर एंटी-स्लिपि ग्रिपि लगाएं।

यदि मुझे अपने किसी परिचित को TBI होने का पता चलता है तो मैं क्या कर सकता हूं?

नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं जिनके माध्यम से आप गंभीर TBI से ग्रसति अपने किसी परिचित व्यक्ति की मदद और समर्थन कर सकते हैं:



- ठीक से संवाद करने का प्रयास करें⁹
 - आंख से आंख मिलाकर बात करें और अपने शब्दों को धीरे-धीरे और स्पष्ट रूप से कहें।
 - व्यक्ति से बात करते समय सामान्य व सीधा बयान दें।
 - स्पष्ट, छोटे प्रश्न पूछें और उसके द्वारा दिए जाने वाले उत्तरों को ध्यान से सुनें।
 - अपने द्वारा कही जाने वाली बातों के संकेत या उन पर जोर देने के लिए, बॉडी लैंग्वेज (नोड्स, शर्ग) का प्रयोग करें।
- सम्मानजनक सहायता प्रदान करें¹⁰
 - "आप कुछ ही समय में ठीक हो जाएंगे" जैसे कई सकारात्मक बयानों के साथ व्यक्ति को अभिभूत करने की कोशिश न करें।"
 - गलती करने या लक्ष्य प्राप्त न होने पर व्यक्ति को दोषी महसूस न होने दें।
 - व्यक्ति द्वारा स्वयं कार्य करने और अपने विकल्पों को सम्मान करने की क्षमता पर ध्यान दें।
- दैनिक जीवन में संरचना जोड़े या बनाएं¹¹
 - व्यक्ति को दैनिक दिनचर्या बनाने और रूटीन बनाने में मदद करें।
 - व्यक्ति को परिवार व समूह की गतिविधियों व बातचीत का सक्रिय भाग बनाएं।
 - व्यक्ति के साथ अपने विचारों और आपको अक्सर कैसा महसूस होता है, को साझा करें।
 - व्यक्ति के आसपास वस्तुएं रखें ताकि वह आसानी से उन तक पहुंच सकें।

जब किसी व्यक्ति को दर्दनाक मस्तष्किक चोट का अनुभव होता है तो वह व्यक्ति (रोगी) और उसके आसपास के लोग प्रभावित होते हैं। पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करने वाले परिवार के सदस्य या मतिर दुखी, उदास, तनाव, और घटना के कारण चिताग्रस्त महसूस कर सकते हैं। पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करने वाले परिवार या मतिरों को भी अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने में मदद करने के लिए सहायता सेवाएं लेनी चाहिए।¹¹

¹ मेडलाइनप्लस। मस्तष्किक चोट। यू.एस. नेशनल लाइवरेरी ऑफ मेडिसिनि। <https://medlineplus.gov/traumaticbraininjury.html>

² TBI की गंभीरता। पीड़ित और देखभालकर्ताओं के मस्तष्किक चोट। नॉर्थव्स्टर्न यूनिवर्सिटी। <https://bouve.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/what-is-tbi/severity-of-tbi/>

³ तथ्य जाने। दर्दनाक मस्तष्किक चोट और आघात। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र। https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html

⁴ लिविंग बिदि TBI – फ्लायर, NYU लैंग्वेज हेल्थ, रस्क रिविबलिटीशन

⁵ अमेरिका में दर्दनाक मस्तष्किक चोट – पब्लिक हेल्थ प्रोफेशनल्स। तथ्य पत्रक। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र। <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/TBIInTheUnitedStates-PublicHealthProfessionals.pdf>

⁶ गरिने के बारे में महत्वपूर्ण तथ्य। घर और मनोरंजनात्मक सुरक्षा। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र। <https://www.cdc.gov/homeandrecreationsafety/falls/adultfalls.html>

⁷ दर्दनाक मस्तष्किक चोट: अनुसंधान के माध्यम से आशावृत्ति। NIH नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोलॉजिकल डिजाइनिंग एंड स्ट्रोक। <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Traumatic-Brain-Injury-Hope-Through>

⁸ लक्षण। दर्दनाक मस्तष्किक चोट और आघात। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र। <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html>

⁹ लक्षण। दर्दनाक मस्तष्किक चोट और आघात। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र। <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/prevention.html>

¹⁰ मस्तष्किक पीड़ित व्यक्ति, परिवार की देखभाल करने वाले सहयोगियों के साथ बेहतर संचार के दिशानिर्देश, नेशनल सेटर ऑन केयरगिविंग, 2017

¹¹ TBI के बारे में समझना: भाग 4 – परिवार के सदस्यों पर नवीन TBI का प्रभाव और रिकवरी करने में उनसे किस तरह मदद मिल सकती है। TBI तथ्य पत्रक। मॉडर्न सॉल्यूशंस नॉलेज ट्रांसलेशन सेटर। <https://mskcc.org/tbi/factsheets/Understanding-TBI/The-Impact-On-Family-And-How-They-Can-Help>

¹² दर्दनाक मस्तष्किक चोट। परिवार की देखभाल करने वाले सहयोगी। <https://www.caregiver.org/traumatic-brain-injury>