

आघातजन्य मस्तिष्कको चोटहरूको

तथ्य



आघातजन्य मस्तिष्कको चोट (TBI) के हो ?

एक आघातजन्य मस्तिष्कको चोट (TBI) चकित्सकीय भाषामा मस्तिष्कमा अपरझट, अक्सर हिसात्मक, टक्कर (हड्ड) वा झटका (हड्ड) लागनु हो। कडा खप्परको वरिद्ध नरम मस्तिष्कको तन्तु अचानक हलचल हुँदा यसले मस्तिष्कलाई हल्लाउन, तन्काउन र चोट पुर्याउन सक्छ। आघातको अर्थ एउटा चोटको कारणले गम्भीर मानसिक वा शारीरिक पीडा र क्षति हो।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा धेरै मानिसहरूलाई प्रत्येक वर्ष मस्तिष्कको चोट लाग्छ, र आधा भन्दा बढी व्यक्तिहरूलाई हेरविचारको लागि अस्पताल जानुपर्ने गरि नराम्रोसँग चोट लाग्ने गर्छ। सबै खाले मस्तिष्कको चोटलाई गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ।

चोट कतिनराम्रो तरिकाले लागेको छ, व्यक्तिको घटना पछि मृत्यु भएको समयावधि, घटना पछि स्मृति हराउने संकेत, र मस्तिष्कको इमेजिग परीक्षणको परिणामहरूको आधारमा TBI लाई हलुका, मध्यम वा गम्भीर भनन्छ।^१ मध्यम TBI हरूलाई "मष्तिष्क आघात", भनन्छ र प्रत्येक वर्ष हुने सबैभन्दा प्रचलित TBI को प्रकार हो। गम्भीर TBI हरूले मस्तिष्कमा अत्यन्त गम्भीर क्षति गर्दछ। तनीहरूलाई कम जागरूकता वा चेतनाको वभिन्न स्तर, वा अवस्थामा क्रमबद्ध गरिएका छन्। गम्भीर TBI हरूको लागि प्रयोग गरिने केही प्रचलित शब्दहरूमा "कोमा", "वनस्पति" अवस्था, र "न्यूनतम सचेत" अवस्था समावेश छन्।^२

TBI को मुख्य कारणहरू के-के हुन्?

मानसिलाई मोटर वाहन (कार) को ठक्कर वा दुर्घटना, वा कुनै चीजले लाग्ने वा कुनै व्यक्तिद्वारा टाउकोमा प्रहार गर्नाले TBI हुनसक्छ।



लड्नु

- लडेर लगभग आधा (47%) जसो TBI सँग सम्बन्धित अस्पतालमा जानुपर्ने, आपतकालीन विभाग (ED) अस्पतालमा जानुपर्ने र मृत्यु हुने गर्छ।^३
- 65 वर्ष र माथिका वृद्ध वयस्कहरूमा लड्ने जोखिम बढी हुन्छ। वृद्ध मा लडेर TBI सँग सम्बन्धित 81% ED अस्पतालमा जानुपर्ने हुन्छन्।^४



कार दुर्घटनाहरू

- कार दुर्घटनाहरू TBI सँग सम्बन्धित अस्पतालमा जानुपर्ने दोस्रो शीर्ष कारण हो (20%)।^५
- हरेक दिन, 16 देखि 19 वर्षका कशिरकशोरीहरूको मृत्यु कार दुर्घटनाहरूको कारणले हुन्छ।^६



कुनै वस्तुले चोट लाग्नु वा ठोकिनु

- व्यक्तिलाई कुनै धार नभएको वस्तुले चोट लागेमा वा वस्तुमा ठोकिंमा यसले टाउकोमा आघात गर्न सक्छ।^७
- यी TBI का चोटहरू अक्सर फुटबल, बास्केटबल, सोसर, वा साइकल चलाउने जस्ता संगठित खेलहरू खेल्दा लाग्न सक्छ।^८

TBI का लक्षणहरू के-के हुन्?

मस्तिष्कमा लागेको चोटको गम्भीरतामा आधारित रहेर, TBI को संकेत व्यक्ति पछि फरक हुन सक्छ । मस्तिष्कमा लागेको गम्भीर आघातको लक्षणलाई अक्सर चारवटा समूहहरूमा राखिएका छन् : सोचाइ / सम्झने, शारीरिक, भावना / मानसिकता र निन्द्रासँग सम्बन्धित ।⁸

सोचाइ/ सम्झने



- सोझ वा स्पष्टसँग सम्झना कठिन हुने
- ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- नयाँ जानकारी सम्झन गाह्रो हुने
- सुस्त भएको अनुभव हुने

भावना/मानसिकता



- धेरै दुःखी वा उदास महशुस हुने
- असहज, चिन्तित, र / वा सामान्य भन्दा बढी अतालिएको महशुस हुने
- चिढिएको महशुस हुने
- सामान्य भन्दा बढी संवेदनशील वा भावनात्मक महशुस गर्ने

शारीरिक



- वाकवाकी वा तपाईंलाई बान्ता गर्न चाहने महशुस हुने
- थकित वा छटपटी महशुस हुने
- टाउको दुख्ने र / वा धमिलो दृष्टि हुने
- सन्तुलन गर्न गाह्रो हुने र / वा हल्ला वा प्रकाश प्रति संवेदनशील महशुस गर्ने

निन्द्रा



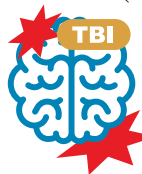
- सुत्नलाई गाह्रो हुने
- सामान्य भन्दा बढी सुत्ने (तपाईंको लागि)
- सामान्य भन्दा बढी सुत्ने (तपाईंको लागि)

मस्तिष्कको चोटमा यी संकेतहरू एकै पटकमा सबै कुरा नहुन सक्छ । दुर्घटनाको केही दिन पछि परिवर्तनहरू हुन सक्छन् वा चोट देखिएको महिना पछि देखा पर्न सक्छ ।⁸ कसैलाई टाउकोमा चोट लागेपछि ठीक भएको देखिन वा महशुस हुनसक्छ, तर पनि उनीहरूले गर्ने तरिकामा भएको परिवर्तनलाई ध्यानपूर्वक विचार गर्ने कुरा उसको / उनको लागि महत्वपूर्ण छ र आवश्यक परेमा चिकित्सा हेरविचार लिनुपर्नेछ ।

TBI को बारेमा किन चिन्तित हुनुपर्छ?

TBI को जोखिममा सबैजना छन्, विशेष गरेर वृद्ध वयस्क र बच्चाहरू ।

- व्यक्तिले कस्तो महशुस गर्छ, सोचछ, कार्य गर्छ र सकिन्छ सहित, टाउकोमा लागेको गम्भीर चोटले मस्तिष्कले काम गर्ने सामान्य तरिकालाई असर गर्दछ । TBI ले नमिन् जस्तै समस्याहरू नमित्याउन सक्छन् :¹



- शरीरको सन्तुलन र अन्य हलचलहरूमा समस्या
- व्यक्तिले गर्ने कार्य वा व्यवहारको तरिकामा परिवर्तन
- स्मृतिमा हानी वा तपाईंले प्रायः सम्झने कुराहरू सम्झनमा समस्या

- सोझ वा योजना बनाउन गाह्रो हुने
- उदास र / वा चिन्तित महशुस हुने

म कसरी आफूलाई TBI बाट सुरक्षित राख्न सक्छु?

तपाईंले आफूलाई TBI को जोखिमबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न र कम गर्न सक्नुहुन्छ । गम्भीर मस्तिष्कको चोट रोक्नको लागि तलको सुरक्षा सुझावहरू हेरनुहोस् ।⁹

- मोटर वाहन (कार, बस, भ्यान) ड्राइभ गर्दा वा चढ्दा सीट बेल्ट बाँध्नुहोस् ।
- रक्सी वा लागूऔषधको प्रभावमा कहिल्यै ड्राइभ नगर्नुहोस् ।
- (लड्ने वा कुनै वस्तुहरू ले चोट लाग्ने सम्भावना भएका खेलहरू खेल्दा सुरक्षात्मक हेडगियर (जस्तो हेलमेट) लगाउनुहोस् जस्तै:



- मोटरसाइकल, स्कुटर, स्केटबोर्ड, वा स्केट्स चलाउँदा
- घोडा चढ्दा
- स्नोबोर्ड वा स्किइङ गर्दा



- उच्च सम्पर्कका खेलहरू - फुटबल, आइस हकी, बक्सिङ

- वृद्ध वयस्कहरूमा लड्ने उच्च जोखिम हुन्छ, र लडेर टाउको वा मस्तिष्कमा चोट लाग्दाबाट जोगिन सावधानी अपनाउनुपर्छ :



- रक्तचाप, निन्द्रा, चिसो, मूत्राशयको नियन्त्रण, रगत जम्ने, र एलर्जीको लागि औषधिहरू जस्ता झुम्म पार्ने र निन्द्रा बढाउने औषधिहरूको बारेमा तपाईंको डाक्टर वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस् ।
- हरेक वर्ष आँखाको जाँच गराउनुहोस् र चस्माको लेन्सहरू अद्यावधिक भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।



- बाहिर जाँदा स्थिर महशुस गर्न र सन्तुलनमा रहन केन्स, वाल्कर, र व्हीलचेयर जस्ता उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- तपाईंको खुट्टा बलियो बनाउन र फिट रहनको लागि बल र सन्तुलन अभ्यासहरू गर्नुहोस् ।
- अल्झेयर लड्ने जस्ता चीजहरू हटाएर आफ्नो घर सुरक्षित बनौनुहोस् । तपाईंको भुईँका गलैचाहरूमा नाचिप्लाने ग्रीपहरू लगाउनुहोस् ।

मैले चिनेको कसैलाई TBI भएमा मैले के गर्न सक्छु?

तपाईंले चिने कसैलाई गम्भीर TBI भएमा उनीहरूलाई कसरी मद्दत र सहयोग गर्न सकिन्छ भनेर तल सुझावहरू दइएका छन् :



- राम्रोसँग कुराकानी गर्ने प्रयास गर्नुहोस्¹⁰
 - आँखामा हेरेर कुराकानी गर्नुहोस् र तपाईंको शब्दहरू बिस्तारै र स्पष्ट बोल्नुहोस् ।
 - व्यक्तिसँग बोल्दा सरल र सीधा वाक्यहरूको प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - स्पष्ट, छोटो प्रश्नहरू सोध्नुहोस्, र तिनीहरूले तपाईंलाई दिएको जवाफ राम्रोसँग सुन्नुहोस् ।
 - तपाईंले भन्नुभएका कुराहरूलाई बल दिन शारीरिक भाषा (टाउको हल्लाउने, हाउभाउ देखाउने) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आदरपूर्वक सहयोग प्रस्ताव गर्नुहोस्¹¹
 - व्यक्तिसँग धेरै सकारात्मक कुराकानी गरेर उत्साहित गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् जस्तै "तपाईं छिट्टै ठीक हुनुहुन्छ ।"
 - व्यक्तिलाई गल्ती गरेको वा वा लक्ष्य पुरा नगरेकोमा दोषी महशुस गराउने कोशिस नगर्नुहोस् ।
 - व्यक्तिले आफैले गर्नसक्ने क्षमताको नोट गर्नुहोस् र उनीहरूको विकल्पलाई सम्मान गर्नुहोस् ।
- दैनिक जीवनमा संरचना थप्नुहोस् वा सिर्जना गर्नुहोस्¹¹
 - व्यक्तिलाई दैनिक दिनचर्या बनाउन र त्यसमा रहनको लागि मद्दत गर्नुहोस् ।
 - व्यक्तिलाई परिवार र समूहगत क्रियाकलाप तथा कुराकानीमा सकृय भागको रूपमा राख्नुहोस् ।
 - तपाईंले अक्सर त्यो व्यक्तिसँग कस्तो महशुस गर्नुहुन्छ भनेर तपाईंका विचारहरू साझेदारी गर्नुहोस् ।
 - व्यक्तिको नजिकै वस्तुहरू राख्नुहोस् ताकी उनीहरूको त्यसमा सहजै पहुँच होस् ।

जब कुनै व्यक्तिले आघातजन्य मस्तिष्कको चोटको अनुभव गर्छ, व्यक्ति (बिरामी) र तिनीहरूको आसपासका मानिसहरू प्रभावित हुन्छन् । चोट लागेको व्यक्तिलाई हेरचाह गर्ने परिवार वा साथीहरूले भएको कुरामा दुःख, तनाव र चिन्तित महशुस गर्न सक्छन् । हानी भएको व्यक्तिलाई हेरचाह गर्ने परिवार वा साथीहरूले पनि उनीहरूलाई मद्दत गर्न र उनीहरूको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्न पनि सहयोग सेवाहरू खोज्ने र प्रयोग गर्नुपर्छ ।¹²

¹ मेडलाइनप्लस । आघातजन्य मस्तिष्कको चोट । अमेरिकी चिकित्सा पुस्तकालय । <https://medlineplus.gov/traumaticbraininjury.html>

² TBI को गम्भीरता । बाँचेकाहरू र स्याहारकर्ताहरूको लागि आघातजन्य मस्तिष्कको चोट । उत्तरपूर्वी विश्वविद्यालय । <https://bouve.northeastern.edu/nutraumaticbraininjury/what-is-tbi/severity-of-tbi/>

³ तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस् । आघातजन्य मस्तिष्कको चोट र बेहोशी । रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्रहरू । https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/get_the_facts.html

⁴ TBI को साथमा बाँच्ने - फ्लायर, NYU ल्यांगोन स्वास्थ्य, रस्क पुनर्स्थापना

⁵ संयुक्त राज्यमा आघातजन्य मस्तिष्कको चोट - सार्वजनिक स्वास्थ्य व्यावसायिकहरू । तथ्य पृष्ठ । रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्र । <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/pdf/TBIInTheUnitedStates-PublicHealthProfessionals.pdf>

⁶ लड्नुको बारेमा महत्वपूर्ण तथ्यहरू । घर र मनोरन्जनामा सुरक्षा । रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्र । <https://www.cdc.gov/homeandrecreationsafety/falls/adultfalls.html>

⁷ आघातजन्य मस्तिष्कको चोट : अनुसन्धान मार्फत आशा । NIH न्युरोलोजिकल विकारहरू र आघातको राष्ट्रिय संस्थान । <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Traumatic-Brain-Injury-Hope-Through>

⁸ लक्षणहरू । आघातजन्य मस्तिष्कको चोट र बेहोशी । रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्रहरू । <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/symptoms.html>

⁹ रोकथाम । आघातजन्य मस्तिष्कको चोट र बेहोशी । रोग नियन्त्रण र रोकथामका लागि केन्द्रहरू । <https://www.cdc.gov/traumaticbraininjury/prevention.html>

¹⁰ बौद्धिक-अपाङ्गता भएका वयस्कहरूसँग राम्रो सन्चारको लागि मार्गदर्शनहरू, परिवारिक स्याहारकर्ता प्लायन्स, स्याहारको राष्ट्रिय केन्द्र, 2017 ।

¹¹ TBI लाई बुझ्ने : भाग 4 - परिवारका सदस्यहरूमा हालसालैको TBI को प्रभाव र रिस्कभरीमा उनीहरूले के मद्दत गर्न सक्छन् । TBI को तथ्य पृष्ठहरू । मोडेल प्रणाली ज्ञान अनुवाद केन्द्र । <https://mskcc.org/tbi/factsheets/Understanding-TBI/The-Impact-On-Family-And-How-They-Can-Help>

¹² आघातजन्य मस्तिष्कको चोट । परिवारिक स्याहारकर्ता प्लायन्स । <https://www.caregiver.org/traumatic-brain-injury>