

ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტი 5 ©

რაც გვეხმარება ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებაში ბავშვებში, მოზარდებსა და ზრდასრულებში



ამოიცანით და გამოიყვანეთ

თავის ტრავმა შესაძლოა ასოცირებული იყოს ტვინის სერიოზულ და პოტენციურად სასიკვდილო დაზიანებებთან. ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტი 5 (CRT5) გამოიყენება საექმო ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებისათვის. იგი არაა შექმნილი ტვინის შერყევის დიაგნოზის დასასმელად.

ნაბიჯი 1: წითელი დროშები - გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება

თუ ტრავმის მიღების შემდეგ სპორტსმენის მდგომარეობა შემოთავაზების საფუძველს იძლევა, ანდა თუ აღინიშნება რომელიმე ქვემოთ ჩამოთვლილი ნიშანი ან ჩივილი, მაშინ მოთამაშე უსაფრთხოდ და დაუყოვნებლივ უნდა იქნას გამოყვანილი თამაშიდან/მატჩიდან/აქტივობიდან. თუ ლიცენზირებული სამედიცინო პერსონალი ხელმიუწვდომელია, გამოიძახეთ სასწრაფო დახმარება გადაუდებელი სამედიცინო შემოწმების ჩასატარებლად:

- კისრის ტკივილი ან მომატებული მგრძობელობა
- გარეგანი მხედველობა
- სისუსტე ან ჩხვლეტის/წვის შეგრძნება კიდურებში
- ძლიერი ან მზარდი თავის ტკივილი
- გულყრა ან კრუნჩხვები
- გონების დაკარგვა
- ცნობიერების მდგომარეობის გაუარესება
- პირღებინება
- მზარდი მოუსვენრობა, აჟიტაცია, აგრესიულობა

გახსოვდეთ:

- ყოველთვის უნდა მიეცეთ პირველადი დახმარების ბაზისურ პრინციპებს (საფრთხე, პასუხისუნარიანობა, სასუნთქი გზები, სუნთქვა, ცირკულაცია)
- უადრესად მნიშვნელოვანია ხერხემლის დაზიანების შეფასება
- არ სცადოთ მოთამაშის გადაადგილება, თუ ამაში არ ხართ გაწვრთნილი (გარდა იმ შემთხვევებისა, როცა აუცილებელია სასუნთქი გზების ღიაობის შენარჩუნება)
- არ მოხსნათ ჩახუტვი ან რაიმე სხვა აღჭურვილობა, თუ ამის უსაფრთხოდ შესრულებაში არ ხართ გაწვრთნილი

თუ არ აღინიშნება “წითელი დროშები”, ტვინის შერყევის იდენტიფიცირებისათვის უნდა მიეცეთ შემდეგ ნაბიჯებს:

ნაბიჯი 2: დაკვირვებადი ნიშნები

ბილული ნიშნები, რომლებიც მიგვანიშნებს საექმო ტვინის შერყევაზე:

- უძრავად წოლა სათამაშო მოედანზე
- შენელებული წამოდგომა თავზე პირდაპირი ან არაპირდაპირი დარტყმის მიღების შემდეგ
- დეზორიენტაცია ან დაბნეულობა, ან კითხვებზე პასუხის სწორად გაცემის უუნარობა
- “უაზრო” ან ცარიელი მხერა
- სირთულე წონასწორობის შენარჩუნების ან სიარულისას, მოტორული კოორდინაციის დარღვევა, წაბორძიკება, შენელებული, “მძიმე” მოძრაობები
- სახის დაზიანება თავის ტრავმის მიღების შემდეგ

ნაბიჯი 3: სიმპტომები

- თავის ტკივილი
- თავში “წნევის” შეგრძნება
- წონასწორობის პრობლემები
- გულისრევა ან პირღებინება
- ძილიანობა
- თავბრუსხვევა
- ბუნდოვანი მხედველობა
- მომატებული მგრძობელობა
- სინათლეზე მომატებული მგრძობელობა ხმაურზე
- დადლილობა ან უენერგობა
- “კარგად ვერ ვგრძობ თავს”
- უფრო მეტად ემოციურობა
- უფრო მეტად ადგილზე დადობა
- სევდიანობა
- ნერვულობა ან აგზნებადობა
- კისრის ტკივილი
- სირთულე კონცენტრირებისას
- სირთულე დამახსოვრებისას
- შენელებულობის შეგრძნება
- “ბურუსში” ყოფნის შეგრძნება

ნაბიჯი 4: მეხსიერების შეფასება

(12 წელს გადაცილებულ სპორტსმენებში)

- არასწორი პასუხის გაცემა ამ შეკითხვებიდან ნებისმიერზე (მოდულირებული სპორტის სახეობისდა მიხედვით) მიუთითებს ტვინის შერყევის შესაძლო არსებობაზე:
- “სად ვიმყოფებით ახლა ჩვენ?”
 - “რომელი ტაიშია ახლა?”
 - “ვინ მიითვალა ბოლო ქულა ამ თამაშში?”
 - “რომელ გუნდს ეთამაშეთ გასულ კვირას?”
 - “თქვენმა გუნდმა მოიგო წინა თამაში?”

საექმო ტვინის შერყევის მქონე სპორტსმენები:

- არ უნდა დარჩნენ მეთვალყურეობის გარეშე (სულ მცირე, პირველი 1-2 საათის განმავლობაში)
- არ უნდა მიიღონ ალკოჰოლი
- არ უნდა მიიღონ ფსიქოაქტიური ნივთიერებები თუ რეცეპტით გამოწერილი წამლები
- არ უნდა წავიდნენ სახლში მარტო. უნდა იყვნენ პასუხისმგებელ ზრდასრულ პირთან ერთად
- არ უნდა მართონ სატრანსპორტო საშუალება, სანამ სამედიცინო პერსონალისგან არ მიიღებენ ამის ნებართვას

ტვინის შერყევის ამოცნობის ინსტრუმენტის (CRT5) ასლები შესაძლოა თავისუფლად დაურიგდეს ინდივიდუალურ პირებს, გუნდებს, ჯგუფებს და ორგანიზაციებს. ნებისმიერი ცვლილების შეტანა და ნებისმიერი რეპროდუქცია ციფრული ფორმით მოითხოვს სპორტში ტვინის შერყევის ჯგუფის თანხმობას. იგი არ უნდა შეიცვალოს რაიმე გზით, რებრენდირდეს ან გაიყიდოს კომერციული მოგების მიღების მიზნით.

ნებისმიერი სპორტსმენი საექმო ტვინის შერყევით დაუყოვნებლივ უნდა იქნას გამოყვანილი ვარჯიშიდან ან თამაშიდან და აღარ უნდა დაუბრუნდეს აქტივობას საექიმო შემოწმების გავლამდე, მაშინაც კი თუ მას უკვე აღარ აღინიშნება სიმპტომები