

Long Beach Unified School District  
Nursing Services

Concussion Information Sheet / ទំព័រព័ត៌មានស្តីពី ការទង្គិចខ្លាំង (ក្រឡាតូចក្បាល)

តើមានអ្វីកើតឡើងលើកូនខ្ញុំបន្តិចនៅពេលវាជួបនឹងការបញ្ជូនក្បាល ឬធ្លាក់ត្រឡប់មកលើដីវិញនោះ?

អ្នកលេងកីឡាទាំងឡាយ ជាមួយនិងសញ្ញា និងរោគសញ្ញាផ្សេងៗពីការទង្គិចខ្លាំងត្រូវតែឱ្យចាកចេញការលេងកីឡាភ្លាមៗ។ ការបន្តនៅលេងជាមួយសញ្ញាឬរោគសញ្ញានៃការទង្គិចខ្លាំង បណ្តោយឱ្យកីឡាករ រក្សាទុក នឹងទៅជាមានរបួសកាន់តែធ្ងន់ឡើង។ គឺមានការកើនចំនួនគ្រោះថ្នាក់បញ្ជាក់ពីការខូចខាតនៃការទង្គិចខ្លាំងដែលបានកើតឡើង។ ជាពិសេស បើសិនជាកីឡាករមានការទង្គិចខ្លាំងលើកទីមួយ ហើយមិនទាន់ព្យាបាលបានសះស្បើយនោះ។ នេះអាចនាំឱ្យបន្តការព្យាបាលយូរតទៅទៀត ឬក៏ធ្វើឱ្យហើមដល់ខួរក្បាល (គឺរោគសញ្ញានៃការបេះទង្គិចទី២) ជាមួយការខូចខាត ហើយអាចទៅជាស្លាប់ក៏មាន។ នេះកិច្ចការដែលយុវកីឡាករ និងអ្នកកីឡាករទាំងឡាយត្រូវដឹង ហើយត្រូវឧប្យាសវាយការណ៍អំពីលក្ខណៈនៃរបួសទាំងនោះ។ ហើយការទង្គិចខ្លាំងទាំងអស់មិនជាខុសគ្នាទេ។ ជាលទ្ធផល បុគ្គលិកវេជ្ជបាលសិក្សាធិការ, គ្រូបង្ហាត់កីឡា, ឪពុកម្តាយ និងសិស្ស គឺជាអ្នកមានតួនាទីសំខាន់ដើម្បីសុវត្ថិភាពសំរាប់សិស្សអ្នកលេងកីឡា។

លើអ្នកដឹងនាំកូនអ្នកគ្រប់គ្រងមានលិខិតចែកពីការទង្គិចខ្លាំង

កីឡាករណាម្នាក់ កាលបើសង្ស័យ ថាលិខិតចែកពីការទង្គិចខ្លាំង ត្រូវតែឱ្យចាកចេញការលេងកីឡា ឬការហ្វឹកហាត់ភ្លាមៗ។ គ្មានកីឡាករអាចត្រឡប់មកលេងវិញក្រោយពេលមានរបួសក្បាលឬទង្គិចខ្លាំង មិនត្រូវទ្រទ្រង់ប្រហែសដោយឃើញថាមិនជាធ្ងន់ប៉ុន្មាន ឬក៏ស្លាកស្នាមបាត់ទៅវិញ ដោយមិនមានការព្យាបាល។ គួរចំណាយពេលពីរ, បីម៉ោងលើ ការពិនិត្យមើលកីឡាករឱ្យបានឱ្យបានឱ្យបានដល់។ យោងតាមលក្ខន្តិកៈថ្មី CIF Bylaw 313 បច្ចុប្បន្ន តម្រូវការប្រតិបត្តិពេលយូរ គេបង្កើតឡើងជាកូនណែនាំសំរាប់ការត្រឡប់មកលេងវិញបន្ទាប់ពីមានទង្គិចខ្លាំងរួច ដែលគេបានដាក់ជូនពីរ, បីឆ្នាំមកហើយ។

"សិស្សអ្នកលេងកីឡាណាដែលត្រូវគេឃើញច្បាស់ថា រងគ្រោះថ្នាក់ដោយមានទង្គិចខ្លាំង របួសក្បាលក្នុងពេលហាត់កីឡានឹងត្រូវគេដកចេញពីការប្រកួតក្នុងពេលនោះនិងសំរាប់ថ្ងៃនោះ ។" និង

"កីឡាករណាម្នាក់ ដែលត្រូវបានគេដកចេញពីការលេងកីឡាមិនអាចត្រឡប់មកលេងវិញបានទេ លុះត្រាណាអ្នកលេងកីឡានោះត្រូវបានប្រមាណមើលដោយអ្នកដែលមានសញ្ញាប័ត្រខាងផ្តល់ការស្នង់ប៉ាន់មើលនិងព្យាបាលអំពីការទង្គិចខ្លាំងហើយមានលិខិតបញ្ជាក់ការពិនិត្យសំរាប់ត្រឡប់លេងវិញបាន មកពីខាងផ្នែកផ្តល់ការមើលថែសុខភាពទើបបាន។"

លោកអ្នកត្រូវតែជម្រាបដល់គ្រូបង្ហាត់កីឡាតូចរបស់លោកអ្នក បើសិនជាដឹងថាកូនអាចមានការទង្គិចខ្លាំង។ ចូរចងចាំថាការខកខានមិនលេងមួយលើកប្រសើរជាងមិនលេងពេញមួយរដូវកីឡា។ និងក្នុងពេលសង្ស័យ, កីឡាករនោះគួរអង្គុយក្រៅ។

សំរាប់ព័ត៌មានថ្មីៗ ស្តីពី ការទង្គិចខ្លាំង លោកអ្នកអាចម្តងទៅគេហទំព័រ:  
<http://www.cdc.gov/Concussion In YouthSports/>

**ដំណុកម្តាយ-ចម្បាំងវាយបាត់នាគនាគូល - សូមធ្វើត្រឡប់ទៅជូនសាលាស្រុកវិញ**

យើងខ្ញុំបានទទួលនូវសន្តិភាពពីការទង្គិចខ្លាំង

សរសេរជាអក្សរពុម្ព-ឈ្មោះសិស្សជាកីឡាករ	ហត្ថលេខា-សិស្សជាកីឡាករ	ខែ, ថ្ងៃ, ឆ្នាំ
សរសេរជាអក្សរពុម្ព-ឈ្មោះឪពុកម្តាយ, អភិបាលជន	ហត្ថលេខា- ឈ្មោះឪពុកម្តាយ, អភិបាលជន	ខែ, ថ្ងៃ, ឆ្នាំ

**Long Beach Unified School District  
Nursing Services**

**Concussion Information Sheet / ទំព័រព័ត៌មានស្តីអំពី-ការទង្គិចខ្លាំង(ក្រឡាត្រូវរក្សា)**

ក្រឡាត្រូវរក្សា គឺ ជារបួសខ្លួនរក្សាលម្អយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។ គឺបណ្តាលមកពីការទង្គិចខ្លាំង, ឬញ័ររងឡើងខ្លួនរក្សាល, ឬវាយខ្ទប់ខ្លួនជាមុនបណ្តាលឱ្យរាលដាលទៅដល់ក្បាល។ គេអាចកំណត់លំដាប់ពីមធ្យមទៅដល់ភាពធ្ងន់ និងអាចធ្វើខ្លួនរក្សាលមានដំណើរការមិនធម្មតា។ ថ្វីបើទង្គិចខ្លាំងភាគច្រើនឈឺឈួម, ការទង្គិចខ្លាំងទាំងឡាយអាចទៅជាធ្ងន់នឹងអាចខូចខ្លួនរក្សាល បណ្តាលឱ្យស្លាប់ បើមិនដឹងនូវរបៀបគ្រប់គ្រងព្យាបាលឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ក្នុងន័យថា សូម្បីតែ "វាយ" ឬជំលក់និងក្បាលអាចទៅជាធ្ងន់បាន។ អ្នកមិនអាចឃើញការទង្គិចខ្លាំង នៅក្នុងការលេងកីឡាផ្សេងៗ ការទង្គិចខ្លាំងជាច្រើនមិនមានសន្ទប់បាត់ស្មារតី។ សញ្ញានិងរោគសញ្ញាទាំងឡាយអាចបង្ហាញឱ្យឃើញភ្លាមៗ ក្រោយពីរបួស ច្រើនម៉ោងឬច្រើនថ្ងៃបន្ទាប់មកទើបលេចចេញ។ បើសិនជាកូនអ្នកប្រាប់អំពីរោគសញ្ញាណាមួយពីការទង្គិចខ្លាំង ឬមួយអ្នកសង្កេតឃើញដោយខ្លួនឯងនូវរោគសញ្ញា ឬសញ្ញាផ្សេងៗ គួរតែរកការព្យាបាលជាបន្ទាន់។

<b>រោគសញ្ញាអាចមានមួយច្រើនដូចតទៅ៖</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. ឈឺក្បាល</li> <li>. តឹងក្នុងក្បាល</li> <li>. រមួល, ឆ្អើម ឬ ក្អក, ចង្កោរ</li> <li>. រោយ-ក</li> <li>. បញ្ហាទម្ងន់ ឬវិលមុខ</li> <li>. ស្រវាំងភ្នែក, មើលឃើញពីរ, ភ្នែកឡើងព្រិល</li> <li>. ភាពប្រែប្រួលដាច់រហ័សទៅនិងពន្លឺឬសម្លេង</li> <li>. បង្ហាញភាពទុយមុយ, ឬយឺតយ៉ាវ</li> <li>. ភាពមិនច្បាស់ ឬ មិនរឹងមាំ</li> <li>. ភាពងងឹតដៃដៃ</li> <li>. ការផ្លាស់ប្តូរដំណេក</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. រោគខ្លះឈាម</li> <li>. អារម្មណ៍មិនល្អ</li> <li>. ហត់ឆ្អើយ, ឬមិនមានកម្លាំង</li> <li>. កើតទុក្ខ</li> <li>. រោគសរសៃប្រសាទ ឬរសាប័រសល់</li> <li>. ឆាប់ខឹង, ចិត្តស្រាល</li> <li>. រំជួលចិត្តខ្លាំង</li> <li>. ភាន់ភាំងច្របូកច្របល់</li> <li>. ការសញ្ជឹងគិត ឬបញ្ហាចងចាំ (ភ្លេចកីឡាដែលលេង)</li> <li>. ថាតាមសំណួរដដែលៗ, យោបល់</li> </ul>

<b>សញ្ញាដែលសង្កេតឃើញមិនត្រូវប្រកាន់, ដំបូកមួយនិងអ្នកបង្ហាត់៖</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>. បង្ហាញភាពមមើមមាយ, អាការៈភាន់ភាំង</li> <li>. ទឹកមុខស្ងីៗ ឬភ្លឺៗ</li> <li>. ដែលធ្វើឱ្យច្របូកច្របល់កិច្ចការ</li> <li>. ភ្លេចលេង</li> <li>. មិនទៀងទាត់ក្នុងការលេង, ពិន្ទុ ឬតួប្រកួត</li> <li>. កាយវិការឆ្លាំឆ្លង ឬលេងមិនចុះសម្រុងទៅនិងគេ</li> <li>. ឆ្លើយនឹងសំណួរយឺរៗ</li> <li>. និយាយឡូលៗ ជាប់គ្នាដឹក</li> <li>. បង្ហាញការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ឬបុគ្គលិកលក្ខណៈសម្បត្តិ</li> <li>. មិនអាចចងចាំនូវព្រឹត្តិការណ៍ដំបូងសំរាប់ដោតជ័យ</li> <li>. មិនអាចចងចាំនូវព្រឹត្តិការណ៍ក្រោយពេលដោតជ័យ</li> <li>. ស្តួនជាន់ ឬប្រកាច់</li> <li>. ការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា ឬបុគ្គលិកលក្ខណៈសម្បត្តិក្នុងឱ្យកត់សម្គាល់</li> <li>. ការបាត់ស្មារតីពុំដឹងខ្លួន</li> </ul>