

Các điều quan trọng về thương tích nhẹ ở đầu

Quý vị bị thương tích nhẹ ở đầu. Hầu hết bệnh nhân đều bình phục nhanh chóng sau khi bị thương nhẹ ở đầu. Một số ít có thể bị các triệu chứng qua một thời gian lâu hơn.

Quý vị có chút ít nguy cơ bị các biến chứng trầm trọng vậy quý vị **cần được một người lớn theo dõi sát trong 24 giờ sau tai nạn. Xin đọc các chỉ dẫn sau. Các chỉ dẫn này nêu ra các dấu hiệu cần để ý sau khi bị thương tích ở đầu và những gì quý vị cần làm nếu có vấn đề.**



Các dấu hiệu cảnh báo

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng hoặc dấu hiệu này sau khi bị thương tích ở đầu, hoặc trở nên tệ hại hơn, hãy lập tức đến bệnh viện, bác sĩ gần nhất hoặc điện thoại cho xe cứu thương.

- ❖ Xỉu hoặc ngầy ngật - hoặc không thể thức dậy nổi
- ❖ Hành động kỳ quặc, nói những điều vô nghĩa lý (thay đổi hành vi)
- ❖ Nhức đầu liên miên hoặc chứng nhức đầu trở nên trầm trọng hơn
- ❖ Ói mửa hơn hai lần
- ❖ Không thể nhớ các sự kiện mới, không thể nhận ra người hoặc nơi chốn (gia tăng sự bối rối)
- ❖ Ngất xỉu hoặc động kinh (co giật thân thể hoặc chân tay)
- ❖ Không thể cử động các phần của cơ thể hoặc cử động vụng về
- ❖ Tầm nhìn bị mờ hoặc nói lắp bắp
- ❖ Tai hoặc mũi tiếp tục chảy máu hoặc tiết dịch chất

24-48 giờ đầu tiên sau khi bị thương tích



Các dấu hiệu Cảnh báo

Quý vị cần được giám sát và trở lại bệnh viện nếu có bất kỳ các dấu hiệu cảnh báo nói trên.



Nghỉ ngơi / ngủ

Nghỉ ngơi và tránh các hoạt động gắng sức ít nhất là 24 giờ. Quý vị có thể ngủ ban đêm nhưng cần có người canh chừng quý vị mỗi bốn giờ để kiểm tra chắc rằng quý vị được an ổn.



Lái xe

Đừng lái xe trong vòng ít nhất là 24 giờ. Quý vị có thể lái khi cảm thấy khỏe. Hãy nói chuyện với bác sĩ.



Uống rượu / Ma túy

Đừng uống rượu hoặc dùng thuốc ngủ hoặc ma túy trong vòng 48 giờ kể. Tất cả những thứ này làm cho quý vị cảm thấy tệ hại hơn. Các thứ này cũng làm cho người khác khó nhận ra là thương tích có ảnh hưởng đến quý vị hay không.



Thuốc giảm đau

Đùng **paracetamol** hoặc **paracetamol/codeine** để trị nhức đầu. **Đừng dùng aspirin hoặc các thuốc chống đau và sưng như** ibuprofen hoặc naproxen, các thứ này có thể làm tăng nguy cơ (NSAIDs).



Thể thao

Đùng chơi thể thao ít nhất trong vòng 24 giờ









MOTOR ACCIDENTS
AUTHORITY

Gặp bác sĩ địa phương nếu quý vị không bắt đầu cảm thấy đỡ hơn trong vòng vài ngày sau khi bị thương tích.

Phóng theo "Mild Head Injury Discharge Advice" (Hướng dẫn cho người xuất viện sau khi bị thương tích nhẹ ở đầu) tác giả Dr Duncan Reed (2007) Giám đốc Khoa Chấn thương tại bệnh viện Gosford. Viện điều hành Chấn thương và Thương tích NSW

4 tuần lễ đầu sau khi bị thương tích

Quý vị có thể có một số ảnh hưởng thông thường sau khi bị thương tích ở đầu và thường khỏi trong vòng vài tuần đến 3 tháng. Các điều này gọi là **các triệu chứng sau khi chấn động ở đầu** (xem bên dưới). Sự mệt mỏi có thể làm triệu chứng tệ thêm. Hãy dần dần trở lại sinh hoạt bình thường (đừng làm tất cả một lúc) trong các tuần hoặc tháng đầu. **Quý vị có thể tự giúp mình trở nên khỏe hơn bằng cách:**

-  **Nghỉ ngơi / Ngủ** Não bộ của quý vị cần có thời gian để hồi phục. Điều quan trọng là quý vị cần ngủ cho đủ bởi vì quý vị có thể cảm thấy mệt hơn bình thường.
-  **Lái xe** Đừng lái xe hoặc vận hành máy móc cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn nhiều và có thể tập trung hẳn hoi. Hãy thảo luận với bác sĩ.
-  **Uống rượu / Ma túy** Đừng uống rượu hoặc dùng ma túy cho đến khi quý vị cảm thấy hoàn toàn bình phục. Các thứ này sẽ làm quý vị cảm thấy tệ hại hơn. Đừng dùng thuốc men trừ khi được bác sĩ khuyên.
-  **Làm việc / Học tập** Quý vị có thể cần nghỉ làm hoặc nghỉ học cho đến khi có thể tập trung khá hơn. Hầu hết bệnh nhân cần 1 hoặc 2 ngày nghỉ nhưng đều trở lại làm việc toàn thời trong vòng chưa tới 2 tuần lễ. Bao nhiêu ngày nghỉ làm hoặc nghỉ học sẽ tùy vào loại công việc của quý vị. Gặp bác sĩ và hãy báo cho chủ nhân hoặc giáo viên biết nếu quý vị có vấn đề tại nơi làm việc hoặc với việc học tập. Quý vị có thể cần trở lại làm việc hoặc học tập từ từ.
-  **Thể thao / Lối sống** Sẽ nguy hiểm nếu não bộ bị thương tích lần nữa trong khi chưa hồi phục sau vụ thương tích lần đầu. Hãy thảo luận với bác sĩ về các giai đoạn mà quý vị cần thực hiện để dần dà gia tăng các sinh hoạt thể thao và trở lại chơi thể thao. **Nếu không chắc thì cứ “ngồi yên chỗ”.**
-  **Quan hệ** Đôi khi triệu chứng sẽ ảnh hưởng đến quan hệ của quý vị với gia đình và bạn bè. Quý vị có thể bị khó chịu và thay đổi tâm tính. Hãy gặp bác sĩ nếu quý vị hoặc gia đình có lo lắng gì.

Hồi phục

Quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy đỡ hơn trong vòng vài ngày và ‘trở lại bình thường’ trong vòng 4 tuần. Hãy gặp bác sĩ địa phương nếu quý vị không bắt đầu cảm thấy đỡ hơn.

Bác sĩ sẽ theo dõi các triệu chứng này và có thể giới thiệu quý vị tới bác sĩ chuyên khoa nếu tình trạng của quý vị không cải thiện trong vòng 4 tuần tới 3 tháng.

Các triệu chứng sau khi chấn động ở đầu

Có các triệu chứng chung sau khi bị thương tích nhẹ ở đầu. **Các triệu chứng này thường khỏi hẳn trong vòng vài ngày hoặc vài tuần.** Đôi khi quý vị có thể không để ý điều này cho đến một thời gian sau khi thương tích, chẳng hạn như khi trở lại làm việc.

- ❖ Nhức đầu nhẹ (mà không hết)
- ❖ Có khó khăn hơn bình thường trong việc chú ý và tập trung
- ❖ Có khó khăn hơn bình thường trong việc ghi nhớ các điều (khó khăn về trí nhớ/đăng trí)
- ❖ Cảm thấy choáng váng hoặc đau yếu mà không ỏi mửa (buồn nôn)
- ❖ Có vấn đề về thăng bằng
- ❖ Khó khăn hơn bình thường trong việc quyết định và giải quyết vấn đề, thực hiện công việc hoặc thu xếp công việc.
- ❖ Cảm thấy mệt mỏi, chậm chạp hoặc suy nghĩ “mờ mịt”
- ❖ Cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường và thiếu năng lực (mệt nhọc)
- ❖ Khó chịu. Nổi nóng và dễ bực mình
- ❖ Tâm tính thay đổi
- ❖ Lo lắng hoặc trầm cảm
- ❖ Hơi thay đổi hành vi
- ❖ Mẫn cảm hơn đối với tiếng động hoặc ánh sáng
- ❖ Thay đổi giờ giấc ngủ. Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- ❖ Giảm sức chịu đựng đối với rượu

Thông tin về dịch vụ địa phương