

Σημαντικά στοιχεία σχετικά με τον Ελαφρό Τραυματισμό του Κεφαλιού

Τραυμαστήκατε ελαφρά στο κεφάλι. Τα περισσότερα άτομα αναρρώνουν γρήγορα μετά από έναν ελαφρό τραυματισμό στο κεφάλι. Ένας μικρός αριθμός ατόμων μπορεί να πάσχουν από συμπτώματα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Υπάρχει μικρός κίνδυνος να σας παρουσιαστούν σοβαρές επιπλοκές και επομένως **θα πρέπει να σας επιβλέπει προσεκτικά ένας άλλος ενήλικας για 24 ώρες μετά το ατύχημα. Παρακαλείστε να διαβάσετε τα ακόλουθα. Περιγράψουν ποιες ενδείξεις να προσέχετε μετά από τραυματισμό στο κεφάλι και τι χρειάζεται να κάνετε αν έχετε προβλήματα**



Προειδοποιητικές Ενδείξεις

Εάν σας παρουσιαστούν οποιαδήποτε από αυτά τα συμπτώματα ή ενδείξεις μετά τον τραυματισμό στο κεφάλι σας, ή επιδεινωθεί η κατάστασή σας, πηγαίνετε στο πλησιέστερο νοσοκομείο, γιατρό ή τηλεφωνήστε στο ασθενοφόρο αμέσως.

- ❖ Λιποθυμία ή υπνηλία - ή δεν μπορείτε να ξυπνήσετε
- ❖ Ενεργείτε παράξενα, λέτε πράγματα που δεν έχουν νόημα (αλλαγή στη συμπεριφορά)
- ❖ Συνεχής πονοκέφαλος ή πονοκέφαλος που χειροτερεύει
- ❖ Κάνετε εμετό πάνω από δύο φορές
- ❖ Δεν μπορείτε να θυμηθείτε νέα γεγονότα, να αναγνωρίσετε άτομα ή τοποθεσίες (αυξημένη σύγχυση)
- ❖ Χάνετε τις αισθήσεις σας ή παθαίνετε σκοτοδίνη ή κρίση (οποιαδήποτε σύσπασση του σώματος ή των άκρων)
- ❖ Δεν μπορείτε να κουνήσετε μέρη του σώματός σας ή κάνετε αδέξιες κινήσεις
- ❖ Θολή όραση ή συρόμενη ομιλία
- ❖ Εκκρίνει συνεχώς υγρό ή έχετε αιμορραγία από το αυτί ή τη μύτη

Οι πρώτες 24-48 ώρες μετά τον τραυματισμό



Προειδοποιητικές Ενδείξεις

Θα πρέπει να είστε υπό παρακολούθηση και να επιστρέψετε στο νοσοκομείο αν εκδηλώσετε οποιοσδήποτε από τις παραπάνω προειδοποιητικές ενδείξεις



Ανάπαυση / Ύπνος

Αναπαυθείτε και αποφύγετε την έντονη δραστηριότητα για τουλάχιστον 24 ώρες. Είναι εντάξει να κοιμηθείτε απόψε αλλά θα πρέπει να σας ελέγχει κάποιος κάθε τέσσερις ώρες για να διασφαλίζεται ότι είστε καλά.



Οδήγηση

Μην οδηγείτε για τουλάχιστον 24 ώρες. Μπορείτε να οδηγείτε όταν αισθάνεστε αρκετά καλά. Μιλήστε στο γιατρό σας.



Πιότο / Ναρκωτικά

Μην πίνετε οινοπνευματώδη ή υπνωτικά χάπια ή ψυχαγωγικά ναρκωτικά κατά το προσεχές 48ωρο. Όλα αυτά μπορούν να σας κάνουν να αισθάνεστε χειρότερα. Είναι επίσης δυσκολότερο να αντιληφθούν άλλα άτομα αν σας επηρεάζει το τραύμα ή όχι.



Ανακούφιση πόνου

Χρησιμοποιείτε **παρακεταμόλη (paracetamol)** ή **παρακεταμόλη/ κωδεΐνη (paracetamol/codeine)** για τους πονοκεφάλους. **Μη χρησιμοποιείτε ασπιρίνη ή αντιφλεγμονώδη παυσίπονα** όπως ιβουπροφένη (ibuprofen) ή ναπροξένη (naproxen), που μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο (NSAIDs).



Αθλήματα

Μην κάνετε αθλητισμό για τουλάχιστον 24 ώρες



MOTOR ACCIDENTS
AUTHORITY

Δείτε τον τοπικό σας γιατρό αν δεν αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα μέσα σε μερικές ημέρες από τότε που τραυμαστήκατε.

Προσαρμοσμένο από το «Συμβουλές Εξιτηρίου για Ελαφρό Τραυματισμό Κεφαλιού» που έγραψε ο Dr Duncan Reed (2007), Διευθυντής Τραυμάτων Νοσοκομείου Gosford (Director of Trauma Gosford Hospital), Ινστιτούτο Διαχείρισης Τραυμάτων και Τραυματισμών NNO (NSW Institute of Trauma and Injury Management)

Οι πρώτες 4 εβδομάδες μετά τον τραυματισμό

Μπορεί να έχετε μερικά κοινά συμπτώματα από τον τραυματισμό του κεφαλιού που περνούν συνήθως σε αρκετές εβδομάδες έως τρεις μήνες. Αυτά αποκαλούνται **μετά τη διάσειση συμπτώματα (post concussive symptoms)** (δείτε παρακάτω). Η κόπωση μπορεί να κάνει πιο έντονα τα συμπτώματα. Επιστρέψτε στις συνηθισμένες σας δραστηριότητες βαθμιαία (όχι όλες μαζί) κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή μηνών. **Μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να καλύτερέσει με τα εξής:**



Ανάπαυση / Ύπνος

Ο εγκέφαλός σας χρειάζεται χρόνο για να συνέλθει. Είναι σημαντικό να κοιμάστε αρκετά επειδή μπορεί να αισθανέστε μεγαλύτερη κούραση από το συνηθισμένο.



Οδήγηση

Μην οδηγείτε ή μη χειρίζεστε μηχανήματα μέχρι να αισθανθείτε πολύ καλύτερα και να μπορείτε να συγκεντρωθείτε κανονικά. Μιλήστε στο γιατρό σας.



Πιότο / Ναρκωτικά

Μην πίνετε οινοπνευματώδη και μη χρησιμοποιείτε ψυχαγωγικά ναρκωτικά έως ότου συνέλθετε εντελώς. Θα σας κάνουν να αισθανέστε πολύ χειρότερα. Μην παίρνετε φάρμακα εκτός αν σας συμβούλεψε ο γιατρός σας.



Εργασία / Σπουδές

Μπορεί να χρειάζεται να πάρετε άδεια από την εργασία ή τις σπουδές σας μέχρι να μπορείτε να συγκεντρώσετε καλύτερα. Τα περισσότερα άτομα χρειάζονται μια ή δύο ημέρες άδεια από την εργασία αλλά επιστρέφουν στην πλήρη απασχόληση σε λιγότερο από 2 εβδομάδες. Το πόση άδεια θα χρειάζεστε από την εργασία ή τις σπουδές θα εξαρτηθεί από το είδος εργασίας που κάνετε. Δείτε το γιατρό σας και ενημερώστε τον εργοδότη ή τους καθηγητές σας αν έχετε προβλήματα με την εργασία ή τις σπουδές σας. Μπορεί να χρειαστεί να επιστρέψετε στις σπουδές ή στην εργασία σας βαθμιαία.



Αθλητισμός / Τρόπος Ζωής

Είναι επικίνδυνο για τον εγκέφαλο να τραυματιστεί και πάλι εάν δεν έχει αναρρώσει από τον πρώτο τραυματισμό. Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τα στάδια που θα χρειαστούν για να αυξήσετε βαθμιαία την αθλητική σας δραστηριότητα και να επιστρέψετε στο άθλημα. **Αν έχετε αμφιβολίες «καθίστε ήσυχα».**



Σχέσεις

Ορισμένες φορές τα συμπτώματά σας θα έχουν επιπτώσεις στη σχέση σας με την οικογένεια και τους φίλους σας. Μπορεί να εκδηλώσετε οξυθυμία και αλλαγές διάθεσης. Δείτε το γιατρό σας εάν ανησυχείτε εσείς ή η οικογένειά σας.

Ανάρρωση

Θα πρέπει να αρχίσετε να αισθανέστε καλύτερα μέσα σε λίγες ημέρες και να «επιστρέψετε στη φυσιολογική σας κατάσταση» μέσα σε περίπου 4 εβδομάδες. Δείτε τον τοπικό σας γιατρό αν δεν αρχίσετε να αισθανέστε καλύτερα.

Ο γιατρός σας θα παρακολουθεί αυτά τα συμπτώματα και μπορεί να σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό αν δεν καλύτερέσετε μέσα σε 4 εβδομάδες έως 3 μήνες..

Συμπτώματα Μετά τη Διάσειση

Υπάρχουν κοινά συμπτώματα μετά από ελαφρό τραυματισμό του κεφαλιού. **Περνούν συνήθως σε λίγες ημέρες ή εβδομάδες.** Ορισμένες φορές μπορεί να μην τα αναγνωρίσετε μέχρι να περάσει ένα διάστημα μετά τον τραυματισμό σας όπως όταν επιστρέψετε στην εργασία.

- ❖ Ελαφροί πονοκέφαλοι (που δεν περνούν)
- ❖ Έχετε μεγαλύτερη δυσκολία από το συνηθισμένο με την προσοχή και τη συγκέντρωση
- ❖ Έχετε μεγαλύτερη δυσκολία από το συνηθισμένο να θυμηθείτε πράγματα (δυσκολίες μνήμης/ξεχνάτε εύκολα)
- ❖ Αίσθηση ζαλάδας ή αναγούλας χωρίς εμετό (ναυτία)
- ❖ Προβλήματα ισορροπίας
- ❖ Μεγαλύτερη από τη συνήθη δυσκολία να πάρετε αποφάσεις και να επιλύσετε προβλήματα, να κάνετε διάφορα πράγματα ή να είστε οργανωμένοι
- ❖ Αίσθηση ασαφούς, αργής ή «συγκεχυμένης» σκέψης
- ❖ Αίσθηση μεγαλύτερης κούρασης από τη συνηθισμένη και έλλειψη ενέργειας (κόπωση)
- ❖ Ευερεθιστότητα. Χάνετε την αυτοκυριαρχία σας και ενοχλείστε εύκολα
- ❖ Αλλαγές διάθεσης
- ❖ Άγχος ή κατάθλιψη
- ❖ Ελαφριά συμπεριφορική αλλαγή
- ❖ Μεγαλύτερη ευαισθησία σε ήχους ή φώτα
- ❖ Αλλαγή στις συνήθειες ύπνου. Δυσκολία να κοιμηθείτε ή κοιμάστε πάρα πολύ
- ❖ Μειωμένη ανοχή στο αλκοόλ

Στοιχεία τοπικής υπηρεσίας