

# Ήπιος τραυματισμός εγκέφαλου

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

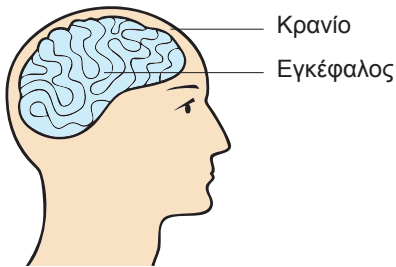
## Τι είναι ο ήπιος τραυματισμός εγκέφαλου;

Ο πιο κοινός τύπος ήπιου τραυματισμού εγκέφαλου είναι η διάσειση. Η διάσειση ενδέχεται να συνεπάγεται απώλεια των αισθήσεων ('λιποθυμία'). Συχνά είναι σύντομη και συνήθως ακολουθείται από ταχεία και πλήρη ανάρρωση.

## Τι προκαλεί ήπιο τραυματισμό εγκέφαλου;

Το κρανίο και τα οστά του προσώπου είναι σκληρά και προστατεύουν τον εγκέφαλο, ο οποίος είναι μαλακός.

Όταν κάποιος χτυπήσει στο κεφάλι, ο εγκέφαλος μετακινείται μέσα στο κρανίο και τα οστά του προσώπου, το οποίο μπορεί να τραυματιστεί και να προκαλέσει τη 'λιποθυμία' ενός ατόμου. Μερικές φορές μπορεί να υπάρξει κάταγμα κρανίου (αν και αυτό είναι σπάνιο σε ελαφρό τραυματισμό εγκέφαλου).



## Ποια είναι τα συμπτώματα;

Ένα άτομο με ήπιο τραυματισμό εγκέφαλου μπορεί να έχει μώλωπες, πρήξιμο και αιμορραγία οπουδήποτε στην περιφέρεια ή στο εσωτερικό του εγκεφάλου. Τα συμπτώματα αυτά θα διαφέρουν ανάλογα με το πώς συνέβη ο τραυματισμός.

Μερικοί άνθρωποι θα 'λιποθυμήσουν' για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Συχνός είναι πονοκέφαλος ή πόνος. Ορισμένοι άνθρωποι είναι μπερδεμένοι σχετικά με το πού βρίσκονται και τι έχει συμβεί.

## Θεραπεία

Ενώ βρίσκεται στο τμήμα επειγόντων περιστατικών, το τραυματισμένο άτομο θα παρακολουθείται συνεχώς και μπορεί να πάρει:

- ήπια παυσίπονα για πονοκέφαλο ή πόνο
- να μην φάει ούτε να πει τίποτε μέχρι νεωτέρας υπόδειξης
- χάπια για την καταπολέμηση της ναυτίας για κάθε ναυτία ή εμετό
- ανίχνευση CT του εγκεφάλου, του λαιμού ή των οστών (αν απαιτείται)
- ακτινογραφία του αυχένα αν υπάρχει πόνος στον αυχένα ή υποψία τραυματισμού του αυχένα
- ένα σκληρό κολάρο στο λαιμό τους και να ξαπλώσουν, για να εμποδίζεται η κίνηση της κεφαλής τους, ώστε να προστατεύεται η σπονδυλική τους στήλη.

Αν ο τραυματισμός είναι ήπιος, θα πρέπει να σταλούν σπίτι με την οικογένεια ή τους φίλους. Ζητήστε πιστοποιητικό γιατρού για την εργασία, εφόσον αυτό απαιτείται.

## Οικιακή περίθαλψη

- Ξεκουραστείτε ήσυχα στη διάρκεια της ημέρας.
- Χρησιμοποιήστε επίθεμα πάγου πάνω από τις πρησμένες ή τις επώδυνες περιοχές. Για να το κάνετε τυλίξτε παγάκια, κατεψυγμένα μπιζέλια ή ένα επίθεμα πάγου για αθλητές σε μια πετσέτα. Μη βάζετε πάγο άμεσα στο δέρμα.
- Πάρτε ήπια παυσίπονα (σαν την παρακεταμόλη), για κάθε πονοκέφαλο. Ελέγξτε το πακέτο για τη σωστή δόση και να τα χρησιμοποιείτε μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Η ασπιρίνη πρέπει να αποφεύγεται.

Ορισμένοι τραυματίες μπορεί να είναι συγχυσμένοι ή 'ζαβλακωμένοι', και χρειάζονται φροντίδα και επίβλεψη κατά τη διάρκεια των επομένων 24 ωρών.

Αν ένα τραυματισμένο άτομο πάρει εξιτήριο από το νοσοκομείο το βράδυ, να διασφαλίσετε ότι κατά τη διάρκεια της νύχτας ξυπνούν αρκετές φορές. Ρυθμίστε το ξυπνητήρι. Βεβαιωθείτε ότι το τραυματισμένο άτομο περπατά στην τουαλέτα ή κάνει μια δραστηριότητα που σας επιτρέπει να εκτιμήσετε το συντονισμό τους.

- **Μην** αφήσετε το τραυματισμένο άτομο να οδηγήσει σπίτι.
- **Μην** τους αφήσετε μόνους τους για τις επόμενες 24 ώρες.
- **Μην** τους αφήσετε να πιουν αλκοόλ για τουλάχιστον 24 ώρες.
- **Μην** τους αφήσετε να φάνε ούτε να πιουν για τις πρώτες έξι έως 12 ώρες (εκτός αν υποδείξει διαφορετικά ο γιατρός). Στη συνέχεια να τους προσφέρετε φαγητό και ποτό με μέτρο.
- Μην τους αφήσετε να πάρουν ηρεμιστικά ή άλλα φάρμακα αν δεν έχουν οδηγίες.

## Τι να περιμένετε

Πολλά άτομα δεν μπορούν να θυμούνται γεγονότα πριν ή μετά τον τραυματισμό του εγκεφάλου τους (*αμνησία*).

Μπορεί να χρειαστεί κάποιος χρόνος για να θεραπευτεί ο εγκέφαλος. Κατά το χρονικό αυτό διάστημα είναι συνηθισμένοι οι πονοκέφαλοι και ήπια γνωστικά προβλήματα (όπως η δυσκολία να αυτοσυγκεντρωθείτε, να θυμάστε πράγματα, να εκτελείτε πολύπλοκα καθήκοντα, και αλλαγές της διάθεσης). Επίσης, είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε πιο κουρασμένοι από το συνηθισμένο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πλήρη ανάρρωση και τα συμπτώματα διαρκούν μόνο λίγες μέρες. Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία, εκτός από την πολύ ξεκούραση.

Να μην επιστρέψετε στην εργασία ή το σχολείο έως ότου αναρρώσετε τελείως. Το χρονικό διάστημα εξαρτάται από το είδος της εργασίας ή της μελέτης καθώς και τη σοβαρότητα του τραυματισμού της κεφαλής. Ρωτήστε το γιατρό της περιοχής σας για οδηγίες.

Να μην ξαναρχίσετε αθλητισμό, έως ότου όλα τα συμπτώματα έχουν περάσει για τουλάχιστον μια εβδομάδα. Αυτό συμβαίνει επειδή ο χρόνος αντίδρασης και σκέψης συχνά θα είναι πιο καθυστερημένος, που σας θέτει σε κίνδυνο για περαιτέρω τραυματισμό. Είναι σημαντικό να αποφύγετε άλλο τραυματισμό στον εγκέφαλο πριν αναρρώσετε τελείως από τον πρώτο, καθώς ο δεύτερος τραυματισμός μπορεί να προκαλέσει επιπλέον ζημιά.

Μερικοί άνθρωποι θα έχουν συνεχή προβλήματα. Αν πρόκειται για τέτοια περίπτωση, δείτε το γιατρό της περιοχής σας.

## Σημειώσεις:

## Αναζήτηση βοήθειας



**Σε ένα επείγον ιατρικό περιστατικό** πηγαίnete στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000). Να το κάνετε αν το τραυματισμένο άτομο:

- κάνει συνεχώς εμετό
- 'λιποθυμάει'
- πάθει παροξυσμό (κρίση)
- δεν μπορεί να ξυπνήσει ή δεν ανταποκρίνεται
- έχει διαταραχές όρασης
- έχει αδυναμία ή μούδιασμα
- έχει πονοκεφάλους σοβαρούς ή που χειροτερεύουν.



Για τα άλλα ιατρικά προβλήματα να δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας της περιοχής σας.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.\*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

\*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή



## Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφτείτε το **Better Health Channel** (Κανάλι Καλύτερης Υγείας) [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au)

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

