

Hafif baş yaralanması

Acil bölüm bilgi metni

Genel

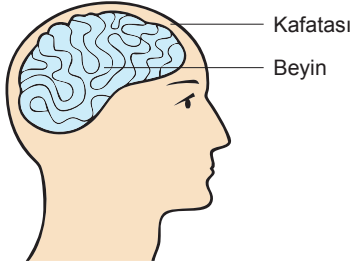
Hafif baş yaralanması nedir?

En çok görülen hafif baş yaralanması beyin sarsıntısıdır. Beyin sarsıntısına bağlı olarak bilinç kaybı ('bilinç kararması') oluşabilir. Bu durum çoğu kez kısa sürer ve normal olarak çabuk ve tam iyileşmeyle sonuçlanır.

Hafif baş yaralanması nasıl oluşur?

Kafatası ve yüz kemikleri serttir ve bunlar yumuşak olan beyni korurlar.

Bir kimsenin başına bir darbe alması durumunda, beyin hareket ederek kafatasına ve yüz kemiklerine çarpması sonucunda beyinde, 'bilinç kararmasına' neden olan bereler oluşabilir. Bazen kafatasında kırık ya da çatlak meydana gelebilir (hafif baş yaralanmasında ender görülmesine karşın).



Belirtileri nelerdir?

Başından hafif olarak yaralanmış kişinin beyinin etrafında ya da içinde bereler, şişmeler ve kanamalar bulunabilir. Bu belirtiler, yaralanmanın oluşuna bağlı olarak değişiklik gösterir.

Bazı kişilerde kısa süreli bilinç kararması oluşur. Baş sızısı ya da ağrısı yaygın biçimde görülür. Bazı kişiler, nerede oldukları ve ne olduğu konularında zihin karışıklığı içinde bulunurlar.

Tedavi

Acil serviste yaralı kişi yakından izlenecek ve kendisine aşağıda belirtilen uygulamalarda bulunulacaktır:

- baş ağrısı ya da diğer ağrılar için hafif ağrı kesiciler verilir
- daha sonra tavsiye edilene kadar hiçbir yiyecek ya da içecek verilmez
- mide bulantısı ya da kusmaya karşı, tabletler verilir
- beyin, boyun ya da kemiklerin CT taraması uygulanır (gerekmesi durumunda)
- boyunda ağrı bulunması ya da boyun yaralanmasından kuşku duyulması durumunda, boyunun röntgeni çekilir
- kişilerin başlarını hareket ettirmelerini önleyerek omurgalarını korumak amacıyla, boyunlarına sert boyunluk takılır ve düz olarak yatırılırlar.

Yaralanmanın hafif olması durumunda kişiler, aileleri ya da arkadaşlarıyla birlikte evlerine gönderilebilirler. Gerekmesi halinde, lütfen iş yeriniz için bir raporun verilmesini isteyin.

Evde bakım

- Gün boyunca sakin biçimde dinlenin.
- Şişmiş ya da ağrıyan yerlerin üstüne 'buz paketleri' koyun. Bunu yapmak için, buz küplerini (parçalarını), donmuş bezelyeleri ya da sportif buz paketlerini bir havlunun içine sarın. Buzu doğrudan derinin üstüne koymayın.
- Herhangi bir baş ağrısı için basit ağrı kesiciler alın (parasetamol gibi). Bunları doğru dozda almak için, pakette bulunan tarifi kontrol edin ve yalnızca bu tarife uygun olarak kullanın. Aspirin almaktan kaçınılmalıdır.

Yaralanmış bazı kişiler zihin karışıklığı içinde ya da şaşkın durumda olabilirler ve gelecek 24 saat süresince bakılmaları ve gözetim altında tutulmaları gerekir.

Yaralı kişinin akşam hastaneden taburcu edilmesi durumunda, gece süresince birkaç kez uyandırılmalarını sağlayın. Alarmı kurun. Yaralı kişinin, koordinasyonunu değerlendirebilmeniz için, tuvalete yürümesini ya da bir etkinlikte bulunmasını sağlayın

- Yaralı kişinin araç kullanarak evine gitmesine izin **vermeyin**.
- Gelecek 24 saat süresince onları yalnız **bırakmayın**.
- En az 24 saat süresince alkollü içki içmelerine izin **vermeyin**.
- İlk 12 saat süresince yeme ve içmelerine izin **vermeyin** (doktor tarafından aksi tavsiye edilmiş olmadıkça). Bundan sonra az miktarda yiyecek ve içecek verin.
- Doktor tarafından öngörülmüş bulunmadıkça, yatıştırıcı ya da diğer ilaçları almalarına izin **vermeyin**.

Neler olabilir

Birçok kişi başlarının yaralanmasından önceki ve sonraki olayları hatırlayamaz (*amnezi*).

Beynin iyileşmesi zaman alabilir. Bu süre içinde baş ağrıları ve hafif kavrama sorunları (konsantre olma, hatırlama ve karmaşık işleri yapmada zorlanma ve ruhsal durumda değişiklikler gibi) yaygın olarak görülür. Ayrıca, kendini her zamankinden daha çok yorgun hissetmek de normal bir durumdur.

Çoğunlukla kişiler tam olarak iyileşirler ve belirtiler yalnızca birkaç gün sürer. Bolca dinlenmekten başka belirli bir tedavi yöntemi bulunmamaktadır.

Tam olarak iyileşene kadar işe ya da okula dönmeyin. Bu süre, iş ya da okulun türüne ve baştaki yaralanmanın şiddet derecesine bağlıdır. Yerel doktorunuzun bu konudaki tavsiyesini alın.

Tüm belirtiler geçtikten sonra en az bir hafta süreyle tekrar spor yapmaya başlamayın. Bunun nedeni, tepki göstermede zamanlamanızın ve düşünmenizin çoğu kez yavaşlayacak olması ve bunun da sizi daha çok yaralanma riskine sokacak bulunmasıdır. İlk yaralanmadan sonra tam olarak iyileşmeden, diğer bir baş yaralanmasından sakınmanız önemlidir. Çünkü, ikinci kez yaralanma ek hasar oluşturabilir.

Bazı kişilerde sürekli sorunlar görülebilir. Böyle bir durumda, yerel doktorunuzu görün.

Notlar:

Yardım arama



Bir **tıbbi acil durumda**, en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da ambulans çağırın (000 numarayı arayın). Bunu, yaralanan kişide aşağıda açıklanan belirtilerin görülmesi durumunda uygulayın:

- tekrar tekrar kusması
- 'bilinç kararı' oluşması
- nöbet hali (kasılma)
- uyandırılmaması ya da duyarsız olması.
- görme bozukluğu var
- güçsüzlüğü ya da uyuşukluğu var
- şiddetli ya da kötüleşen baş ağrıları var



Diğer sağlık sorunları için doktorunuzu ya da sağlık uzmanınızı görün.



Kayıtlı bir Hemşireden tavsiye almak için, **günün 24 saati süresince NURSE-ON-CALL'u (Telefonla Hemşire Tavsiye Hattı'nı) 1300 60 60 24** numaralı telefonda, Victoria* eyaletinin herhangi bir yerinden yerel telefon görüşme ücreti karşılığında arayabilirsiniz.

İngilizce konuşmakta zorluk çekenler için, **NURSE-ON-CALL** hizmetinin **tercümanlık servislerine** erişim olanağı bulunmaktadır. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

*Cep telefonundan yapılan görüşmelere daha fazla ücret uygulanabilir



Daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık uzmanınıza danışın.
- **Better Health Channel'**ı ziyaret edin. www.betterhealth.vic.gov.au

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da edfactsheets@health.vic.gov.au adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, www.health.vic.gov.au/edfactsheets websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

