

Chấn thương sọ não nhẹ

Tờ thông tin của khoa cấp cứu

Chung

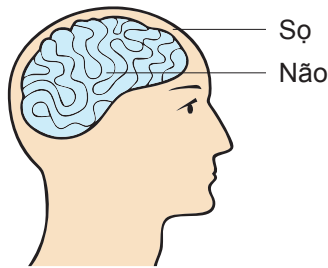
Một chấn thương sọ não nhẹ là gì?

Loại chấn thương sọ não nhẹ thường gặp nhất là sự chấn động. Sự chấn động có thể liên quan tới tình trạng mất tỉnh táo ('bất tỉnh'). Hiện tượng này thường là ngắn và thường sau đó là sự bình phục nhanh và hoàn toàn.

Điều gì gây một chấn thương sọ não nhẹ?

Sọ não và các xương mặt là cứng và bảo vệ não bộ, một bộ phận mềm.

Khi một người bị một cú đánh vào đầu, não của họ di dịch bên trong xương sọ và các xương mặt, và có thể bị chấn thương cũng như làm người này bị 'bất tỉnh'. Đôi khi có thể có một vết gãy, rạn xương sọ (mặc dù điều này là hiếm đối với một chấn thương sọ não nhẹ).



Những gì là các triệu chứng của một chấn thương sọ não nhẹ?

Người bị chấn thương sọ não nhẹ có thể có vết bầm tím, sưng và chảy máu ở bất kỳ đâu quanh hoặc trong não. Các triệu chứng này sẽ khác nhau, tùy thuộc vào chấn thương đó đã xảy ra như thế nào.

Một số người sẽ bị 'bất tỉnh' trong một thời gian ngắn. Đau đầu hoặc đau là các triệu chứng thường gặp. Một số người bị lẫn lộn về khái niệm họ đang ở đâu và điều gì đã xảy ra.

Điều trị

Trong khi đang ở khoa cấp cứu, người bị chấn thương sẽ được theo dõi sát và có thể:

- dùng các thuốc giảm đau nhẹ để điều trị đau đầu hoặc đau
- không ăn hay uống gì cho tới khi được hướng dẫn tiếp
- dùng các thuốc viên chống nôn ói để điều trị buồn nôn hay nôn ói
- có một kiểm tra chụp cắt lớp não, cổ hoặc các xương (nếu cần)
- có một kiểm tra chụp x-quang cổ nếu bị đau cổ hoặc bị nghi là có chấn thương cổ
- có một đai cứng ở cổ và phải nằm thẳng, để ngăn không cho họ cử động đầu, nhờ vậy bảo vệ được cột sống của họ.

Nếu chấn thương là nhẹ, họ sẽ được cho về nhà với gia đình hay bạn bè. Xin hãy hỏi xin giấy chứng nhận để cho chỗ làm nếu cần.

Chăm sóc tại nhà

- Nghỉ ngơi tĩnh tại trong ngày hôm đó.
- Dùng 'các bọc đá' trên các vùng bị sưng hoặc đau. Để làm việc này, hãy bọc các viên đá, các hạt đậu đông lạnh hay một gói đá thể thao trong một khăn bông. Không đặt đá trực tiếp lên da.
- Dùng các thuốc giảm đau đơn giản (như paracetamol) để điều trị đau đầu. Hãy kiểm tra gói thuốc để dùng đúng liều và chỉ dùng như được chỉ định mà thôi. Aspirin nên được tránh.

Một số người bị chấn thương có thể lú lẫn hay 'chénh choáng', và cần được chăm sóc và giám sát trong 24 giờ đồng hồ sau đó.

Nếu người bị chấn thương được xuất viện vào buổi tối, hãy đảm bảo là trong đêm đó họ được đánh thức vài lần. Hãy đặt chuông đồng hồ. Hãy đảm bảo là người bị chấn thương đi bộ tới toilet hay thực hiện một hoạt động nào đó, cho phép quý vị đánh giá được khả năng phối hợp của người này.

- **Không** cho người bị chấn thương lái xe về nhà.
- **Không** để họ một mình trong 24 giờ đồng hồ sau đó.
- **Không** cho họ uống rượu trong ít nhất là 24 giờ đồng hồ.
- **Không** cho họ ăn hay uống trong sáu tới 12 giờ đầu (trừ khi được bác sĩ khuyến khác đi). Sau đó cho họ ăn và uống vừa phải.
- **Không** cho họ dùng các thuốc an thần hay thuốc nào khác trừ khi được hướng dẫn.

Điều gì có thể xảy ra

Nhiều người không thể nhớ được các sự kiện trước hoặc sau chấn thương sọ não của họ (*chứng quên*).

Có thể mất một thời gian để não bình phục. Trong suốt thời gian này, các trận đau đầu và các vấn đề nhẹ về nhận thức (như khó tập trung, khó nhớ mọi thứ, khó thực hiện được các việc phức tạp, và có các thay đổi tâm trạng) là thường gặp. Cảm thấy mệt hơn bình thường cũng là điều bình thường.

Hầu hết mọi người bình phục hoàn toàn và các triệu chứng chỉ kéo dài vài ngày. Không có biện pháp điều trị đặc trưng nào ngoài nghỉ ngơi nhiều.

Không đi làm hay đi học trở lại cho tới khi đã bình phục hoàn toàn. Thời gian bao lâu, là tùy thuộc vào loại công việc hay học tập và mức độ trầm trọng của chấn thương sọ não. Hãy xin lời khuyên từ bác sĩ của quý vị.

Đừng chơi thể thao trở lại cho tới khi tất cả các triệu chứng đã hết được ít nhất một tuần lễ. Điều này là vì thời gian phản xạ và tư duy của quý vị thường là sẽ chậm hơn, làm cho quý vị có nguy cơ bị chấn thương thêm nữa. Điều quan trọng là phải tránh bị một chấn thương sọ não khác trước khi bình phục hoàn toàn khỏi chấn thương thứ nhất, bởi chấn thương thứ hai có thể gây tổn thương thêm.

Một số người sẽ có các vấn đề lâu dài. Nếu là như vậy, hãy gặp bác sĩ địa phương của quý vị.

Ghi chú:

Tìm sự giúp đỡ



Trong **trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000). Hãy làm việc này nếu người bị chấn thương:

- liên tục nôn ói
- 'bị' 'bất tỉnh'
- bị co giật
- không thể tỉnh dậy được hoặc đang không đáp lại.
- có hiện tượng thị giác xáo trộn
- bị yếu hoặc tê
- bị các cơn đau đầu trầm trọng hoặc càng lúc càng nặng hơn.



Đối với các vấn đề y khoa khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse), quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.*

NURSE-ON-CALL cung cấp việc tiếp cận **dịch vụ thông** ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ edfactsheets@health.gov.vic.au

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.



Được ủy quyền bởi
Chính Phủ Bang Victoria,
Melbourne (1009025)