

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Người Lớn Bị Chấn Động Ở Đầu (Chấn Thương Nhẹ Ở Đầu) Concussion (Minor Head Injury) in Adults

Chấn thương đầu là va mạnh vào đầu làm rung và choáng não. Nếu va mạnh đến mức gây thương tích cho não bộ thì gọi là chấn động đầu.



Bác sĩ khám cho quý vị không tìm thấy bất cứ dấu hiệu nào cho thấy có biến chứng nghiêm trọng từ trường hợp chấn thương đầu của quý vị. Chúng tôi dự liệu sẽ bình phục nhanh chóng.

Có các triệu chứng thông thường nào của chấn thương đầu? Các triệu chứng đó kéo dài bao lâu? (What are the common symptoms of a head injury? How long will they last)

Các triệu chứng thông thường nhất là:

- nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt
- khó ngủ
- khó tập trung tư tưởng và học những điều mới
- cảm thấy lo âu, buồn chán hoặc khó chịu

Quý vị có thể không có triệu chứng, có một vài triệu chứng, hoặc tất cả các triệu chứng này. Các triệu chứng này có thể xuất hiện ngay lập tức hoặc trong vài ngày tới. Các triệu chứng này là một phần của tiến trình bình phục bình thường.

Mỗi người bình phục khác nhau sau khi bị chấn thương đầu. Đa số mọi người bắt đầu cảm thấy đỡ hơn trong vòng vài giờ hoặc vài ngày; tuy nhiên, một số triệu chứng có thể kéo dài một tuần hoặc lâu hơn nữa.

Quý vị không nên ở một mình trong 24 giờ sắp tới, vì có thể có thêm các triệu chứng nghiêm trọng hơn. Phải có một người lớn khác có trách nhiệm để theo dõi sát quý vị.

Đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu (Go to the nearest Emergency Department if):

- Quý vị bị nhức đầu nặng hơn hoặc không hết dù đã dùng thuốc giảm đau.
- Quý vị cảm thấy chóng mặt và nghi ngại vẫn không hết.
- Quý vị buồn nôn, hoặc ói mửa hai lần hoặc nhiều hơn nữa.
- Quý vị bị thay đổi thị lực.

Gọi số 9-1-1 ngay lập tức nếu (Call 9-1-1 right away if):

- Quý vị run rẩy, giật bắp thịt, hoặc co quắp mà không kiểm soát được.
- Quý vị rất buồn ngủ.
- Quý vị trở nên lẫn lộn, bồn chồn hoặc kích động.
- Không đánh thức được quý vị.
- Cánh tay hoặc chân quý vị yếu ớt.
- Tiếng nói của quý vị không rõ.
- Quý vị loạng choạng khi đi bộ.
- Chất dịch rỉ ra từ một (hoặc hai) tai quý vị.

Cách tự chăm sóc ở nhà (How to take care of yourself at home)

Nghỉ Ngơi (Rest)

- Ở nhà trong ngày hôm sau.
- Dần dần quay trở lại các sinh hoạt thường lệ của quý vị.
- **Không** tập bất cứ loại vận động nào nặng nhọc trong 24 giờ sắp tới.
- **Không** xem TV hoặc sử dụng máy điện toán quá lâu.

Lái Xe (Driving)

- **Không** lái xe trong 24 giờ sắp tới.
- Trong tuần tới, nếu quý vị thấy khó tập trung tư tưởng, đừng lái xe hoặc điều khiển máy móc cho đến khi hết triệu chứng này.

Sức Khỏe (Health)

- **Không** uống rượu trong ít nhất là 24 giờ sắp tới. Nếu quý vị vẫn bị nhức đầu, đừng uống rượu cho đến khi bác sĩ nói là có thể uống được an toàn rồi.
- Chỉ dùng thuốc do bác sĩ kê toa.
- **Không** dùng aspirin (ASA), ibuprofen, hoặc các loại thuốc chống viêm khác. Các loại thuốc này có thể làm tăng nguy cơ chảy máu.

Sinh Hoạt và Thể Dục (Activities and Exercise)

- Quý vị có thể có các sinh hoạt và vận động thể dục miễn là không có bất cứ triệu chứng nào của thương tích trên đầu.
 - Bắt đầu bằng cách tập thể dục nhẹ như đi bộ và đạp xe thể dục cố định.
 - Tăng dần số lần và thời gian sinh hoạt hoặc thể dục.
 - Nếu thương tích xảy ra trong khi chơi thể thao, hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi chơi lại môn thể thao đó.
 - Khi quý vị chưa bình phục hoàn toàn, đừng tham gia bất cứ môn thể thao nào phải đụng chạm thân thể hoặc bất cứ môn nào có rủi ro quý vị có thể bị đập mạnh vào đầu (chẳng hạn như hockey, bóng tròn, bóng bầu dục, trượt tuyết, trượt ván trên tuyết, hoặc đạp xe đạp). Bác sĩ sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị bình phục hoàn toàn.
 - Luôn luôn đội nón an toàn khi chơi bất cứ môn thể thao nào có rủi ro quý vị có thể bị đập đầu.
- Muốn biết thêm về cách hoạch định để bình phục, hãy áp dụng các phương tiện trợ giúp đính kèm về 'Sinh Hoạt Lại' và 'Đi Làm Lại' đính kèm theo đây.

Muốn biết thêm, nên hỏi (To learn more, it's good to ask):

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Chăm Sóc Ảo Fraser Health 1-800-314-0999 hoặc nói chuyện trực tiếp trên mạng tại fraserhealth.ca/virtualcare 10:00 sáng đến 10:00 tối mỗi ngày
- HealthLinkBC – gọi số 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lãng tai) hoặc trên mạng tại HealthLinkBC.ca HealthLinkBC làm việc 24 giờ. Phục vụ bằng 130 ngôn ngữ. Muốn có thông dịch viên, hãy nói tên ngôn ngữ của quý vị bằng tiếng Anh. Chờ cho đến khi có thông dịch viên lên tiếng trong điện thoại.

Tài Nguyên Trên Web về Chấn Động Đầu (Web Resources on Concussion)

Tập Hướng Dẫn Của Tôi Chấn Động Đầu
Hướng dẫn riêng về bình phục của GF Strong
concussion.vch.ca



Phương Tiện Huấn Luyện
Ý Thức về Chấn Động cattonline.com
Chọn 'Athlete' ('Lực Sĩ') hoặc 'Workers and Workplaces' ('Công Nhân và Nơi Làm Việc')



Parachute Canada
parachutecanada.org
Chọn 'Injury Topics' ('Các Đề Tài về Thương Tích') rồi chọn 'Concussion' ('Chấn Động')



Return to Activity

This tool is a guideline for managing an individual's return to activity following a concussion and does not replace medical advice. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

STAGE 1:	STAGE 2:	STAGE 3:	STAGE 4:	STAGE 5:
<p>Initial rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Stay home in a quiet and calm environment. Limit your screen time (computer, television, and smartphone use). Keep any social visits brief. Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Note: The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and too little.</p>	<p>Prepare to return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Test your readiness by trying some simple, familiar tasks such as reading, using the computer, or shopping for groceries. Keep the time on each activity brief (e.g., less than 30 minutes) and take regular rest breaks. Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike), without becoming short of breath. Keep bed rest during the day to a minimum. It is unlikely to help your recovery. 	<p>Increase your activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually return to usual activities and decrease rest breaks. Start with less demanding activities before harder ones. Physical activity might include jogging, lifting light weights, or non-contact sport drills, gardening, dancing. <p>Note: You could start returning to school or work on a part-time basis (e.g., a few hours per day).</p>	<p>Gradually resume daily activities</p> <p>Resuming daily activities can be challenging because your energy and capacity for activities may be variable, but should improve day-to-day or week-to-week.</p> <p>Students and workers may require accommodations, such as reduced hours, reduced workload, extra time for assignments, or access to a quiet distraction-free work environment.</p>	<p>Full return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Full class schedule, with no rest breaks or accommodations. Full work schedule with usual expectations for productivity Student athletes should not return to sport competition until they have fully returned to school. <p>Only return to contact sports or dangerous job duties (e.g., operating heavy equipment, working from heights) when cleared by your doctor.</p>
<p>Rest</p>	<p>Get ready to return</p>	<p>Start your return</p>	<p>Continue your return</p>	
<p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p>	<p>Tolerates simple, familiar tasks, BEGIN STAGE 3</p>	<p>Tolerates further increase in level of activity, BEGIN STAGE 4</p>	<p>Tolerates partial return to usual activities, BEGIN STAGE 5</p>	

If new or worsening symptoms are experienced at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Each person will progress at his/her own pace. It is best not to "push" through symptoms. If you do too much, your symptoms may worsen. Decrease your activity level and your symptoms should settle. Then continue to gradually increase your activity in smaller increments.

Return to Work

This tool is a guideline for managing an individual's return to work following a concussion and does not replace medical advice. The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and doing too little. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

AT HOME			AT WORK			
<p>STAGE 1:</p> <p>Initial physical and cognitive rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Rest in a quiet and calm environment. Try activities that do not aggravate symptoms (e.g., listening to quiet music or colouring). Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lengthy social visits. Screen time (smartphone, computer, television) and reading. <p>Avoid:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sports or physical activities that increase your heart rate or cause you to break a sweat. <p>NOTE: It is recommended to discuss driving with a licensed medical professional for safety considerations.</p>	<p>STAGE 2:</p> <p>Light activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually increase cognitive activity by trying simple, familiar tasks (e.g., reading, watching TV, using the computer or drawing). Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike, light housework), without becoming short of breath. Take frequent rest periods; keep napping to a minimum. Begin with brief periods of activity, up to 30 minutes. Start thinking about returning to work: communicating with the workplace, a return to work plan, and your commute. 	<p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at home</p> <ul style="list-style-type: none"> Continue to increase cognitive activity. Continue to return to pre-injury physical activities (e.g., grocery shopping, gardening, jogging, light weight training). Contact workplace to discuss a tailored Return to Work plan. Attempt to commute to work to assess if it aggravates symptoms or drains energy. A regular sleeping schedule supports a successful return to work. Work your way up to 2 hours of activity, with breaks as needed. 	<p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at work</p> <ul style="list-style-type: none"> Work accommodations can include: flexible hours, reduced workload, extra time for tasks, access to a quiet, distraction-free work environment. Arrange to return to work on a graduated basis. Consider number of hours per day and appropriate accommodations. Work your way up to an additional 2 hours of activity, with breaks as needed. Have a plan to leave work and return to Stage 2 if symptoms worsen. 	<p>STAGE 4:</p> <p>Begin graduated return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Return to work according to your graduated return to work plan, with the agreed upon number of hours per day and accommodations. At work, start with less demanding activities before more difficult ones. Gradually increase working hours week-to-week, or sooner, as appropriate. 	<p>STAGE 5:</p> <p>Regular work hours with modifications, as needed</p> <ul style="list-style-type: none"> Decrease accommodations as energy and capacity increases. Accommodations can be phased out in "trial" periods, to ensure that they are no longer needed. Monitor energy levels for completing household tasks and participating in social or recreational activities after the work day. 	<p>STAGE 6:</p> <p>Full return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Full regular work schedule with usual expectations for productivity, without accommodations. <p>NOTE: Only return to job duties that may have safety implications for you or others when cleared by a licensed medical professional (e.g., operating heavy equipment, working from heights, driving).</p>
<p>Rest</p> <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p>	<p>Gradually increase activity</p> <p>When 30 minutes of activity is tolerated, BEGIN STAGE 3</p>	<p>Prepare to return to work</p> <p>When 4 hours of activity is tolerated, with breaks as needed, BEGIN STAGE 4</p>	<p>Return to work with accommodations and a personalized Return to Work plan</p> <p>When ready for regular work hours with accommodations, BEGIN STAGE 5</p>	<p>Adjust workplace accommodations, as needed</p> <p>When regular work hours are tolerated with min. accommodations, BEGIN STAGE 6</p>	<p>Full return to work</p> <p>Once you have COMPLETED STAGE 6, Return to Work strategy completed</p>	

Recognizing that workplace environments vary by industry and occupation, returning to work may focus more on a return to cognitive activity, physical activity, or a combination of both. It is normal to experience symptoms during recovery; you do not have to wait to be symptom free before returning to work. However, after Stage 2, if new or worsening symptoms appear at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.