Korean

응급 서비스 Emergency Services

성인의 뇌진탕(경미한 두부 손상)

Concussion (Minor Head Injury) in Adults

두부 손상은 뇌의 흔들림과 진동을 유발하는 타격이 머리에 직접 가해져 생깁니다. 머리에 가해진 타격이 뇌에 손상을 줄 만큼 세찬 경우 이를 뇌진탕이라고 합니다.

진찰 의사는 환자분의 두부 손상에서 심각한 합병증의 징후를 발견하지 못했습니다. 빠른 회복이 기대됩니다.

두부 손상의 일반적인 증상은 무엇인가요? 얼마나 오래 지속되나요? What are the common symptoms of a head injury? How long will they last?

가장 자주 나타나는 증상은 다음과 같습니다.

- 두통, 피로, 현기증
- 수면 장애
- 새로운 것에 집중하고 배우기 어려움
- 불안감이나 우울감, 초조감

이런 증상은 전혀 나타나지 않거나, 몇 가지만 또는 전부 나타날 수 있습니다. 즉시 나타나거나 다음 며칠에 걸쳐 나타날 수도 있습니다. 이런 증상은 정상적인 회복 과정의 일부입니다.

두부 손상 회복은 사람마다 다릅니다. 대부분 몇 시간 또는 며칠 안에 호전을 느끼기 시작하지만, 일부 증상은 일주일 이상 지속될 수 있습니다.

더 심각한 증상이 생길 가능성이 있으므로 다음 24 시간 동안 절대로 혼자 있으면 안 됩니다. 책임감 있는 다른 성인이 반드시 잘 지켜보아야 합니다.

다음 경우 가까운 응급실로 가세요.
Go to the nearest Emergency Department if:

- ☐ 두통이 심해지거나 진통제로도 두통이 가시지 않음
- ☐ 어지럽고 쉬어도 현기증이 사라지지 않음
- ☐ 메스껍거나 두 번 이상 토함
- ☐ 시력에 변화가 있음

다음 경우 9-1-1 로 즉시 전화하세요.
Call 9-1-1 right away if:

- ☐ 제어할 수 없는 흔들림이나 떨림, 경련이 있음
- ☐ 아주 졸림
- ☐ 헷갈리거나, 안절부절못하거나, 초조해짐
- ☐ 정신을 차릴 수 없음
- ☐ 팔이나 다리에 힘이 없음
- ☐ 발음이 분명하지 않음
- ☐ 비틀거리며 걸음
- ☐ 귀에서 맑은 액체가 나옴

이 문서의 정보는 의료진이 이 문서를 받는 분에게만 해당한다고 판단하여 제공하는 것입니다.

Catalogue #262804 (November 2022)
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

집에서 스스로 돌보는 방법 How to take care of yourself at home

휴식 Rest

- 다음 하루나 이틀 정도 집에 머무르세요.
- 서서히 정규 활동에 복귀하세요.
- 무리한 신체 활동을 다음 24 시간 동안 **하지 마세요**.
- 오랜 시간 TV 를 보거나 컴퓨터로 일을 **하지 마세요**.

운전 Driving

- 다음 24 시간 동안 운전**하지 마세요**.
- 다음 한 주 동안 집중하기 어려우면 이 증상이 사라질 때까지 운전이나 기계 작동을 하지 마세요.

건강 Health

- 최소한 다음 24 시간 동안 술을 마시지 **마세요**. 두통이 계속되면 의사가 안전하다고 할 때까지 술을 마시지 마세요.
- 의사가 처방한 약만 복용하세요.
- 아스피린(ASA)이나 이부프로펜, 기타 소염제를 복용하지 **마세요**. 이런 약으로 출혈 가능성이 커질 수 있습니다.

활동과 운동 Activities and Exercises

- 두부 손상 증상이 없는 한 활동이나 운동을 하셔도 됩니다.
- 걷기나 실내 자전거 타기 같은 가벼운 운동부터 시작하세요.
- 활동이나 운동의 횟수와 시간을 서서히 늘리세요.
- 스포츠 도중에 두부 손상을 입었다면 그 스포츠를 다시 하기 전에 의사와 상의하세요.
- 완전히 회복할 때까지, 접촉 스포츠나 머리를 부딪힐 가능성이 있는 스포츠(하키, 축구, 미식축구, 스키, 스노보드, 사이클 경기 등)에 참여하지 마세요. 의사가 언제 완전히 회복되는지 알려드릴 것입니다.
- 머리를 부딪힐 가능성이 있는 스포츠를 할 때는 항상 헬멧을 착용하세요.

회복 계획 방법에 관한 자세한 내용은 첨부된 *'Return to Activity'(활동 복귀)*와 *'Return to Work'(근무 복귀)*를 따르세요.

자세한 정보 문의처

To learn more, it's good to ask:

- 가정의
- Fraser Health Concussion Services 604-514-7431
  이메일: concussion@fraserhealth.ca
  온라인: fraserhealth.ca 에서 "concussion" 검색
- Fraser Health Virtual Care 1-800-314-0999
  실시간 온라인 채팅: fraserhealth.ca/virtualcare
  매일 오전 10:00 ~ 오후 10:00
- HealthLinkBC 8-1-1 (7-1-1 TTY)
  온라인: HealthLinkBC.ca
  HealthLinkBC 는 24 시간 운영됩니다. 130 개 언어로 이용 가능. 통역이 필요하시면 영어로 코리언이라고 하세요. 통역이 전화에 연결될 때까지 기다리세요.

뇌진탕에 관한 웹 정보
Web Resources on Concussion

MyGuide 뇌진탕
GF Strong 에서 제공하는 개인 맞춤 회복 안내 concussion.vch.ca

뇌진탕 인식 교육 도구 cattonline.com
'Athlete'나 'Workers and Workplaces' 선택

패러슈트 캐나다
parachutecanada.org
'Injury Topics' 선택 후 'Concussion' 선택

이 문서의 정보는 의료진이 이 문서를 받는 분에게만 해당한다고 판단하여 제공하는 것입니다.

Catalogue #262804 (November 2022)
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca