

Dịch Vụ Cấp Cứu Emergency Services

Chấn thương đầu (Người Lớn) Head Injury (Adult)

Chấn thương đầu là kết quả của một cú đấm trực tiếp vào đầu gây ra chấn động và bầm dập trong não. Nếu cú đấm mạnh đủ để gây ra tổn thương não, đó là chấn động não.



Bác sĩ khám bệnh cho bạn và không tìm thấy các dấu hiệu của các biến chứng nghiêm trọng của chấn thương đầu. Chúng tôi dự đoán là có sự hồi phục nhanh.

Vì những triệu chứng nghiêm trọng có thể xảy ra cho nên bạn không được ở một mình trong 24 giờ sau đó. Cần có một người trưởng thành có trách nhiệm theo dõi sức khỏe bạn một cách chặt chẽ.

Những triệu chứng thông thường của chấn thương đầu là gì? Nó kéo dài bao lâu?

Các triệu chứng thường gặp nhất là:

- nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt
- xáo trộn giấc ngủ
- khó tập trung và học những điều mới
- cảm giác lo lắng, trầm uất hoặc bức rức

Bạn có thể không cảm thấy gì, vài triệu chứng, hoặc tất cả các triệu chứng này. Chúng xuất hiện tức thời hoặc sau vài ngày. Những triệu chứng này là một phần của quá trình hồi phục.

Sự hồi phục của chấn thương đầu thì thay đổi khác nhau tùy theo mỗi người. Phần lớn người ta thấy tốt hơn trong vòng nhiều giờ hoặc nhiều ngày sau đó; tuy nhiên, có vài triệu chứng có thể kéo dài trong một tuần hoặc lâu hơn.

Đến phòng cấp cứu gần nhất nếu:

- Bạn bị nhức đầu nhiều hơn hoặc không giảm sau khi đã dùng thuốc giảm đau.
- Bạn cảm thấy chóng mặt mà nằm nghỉ vẫn không bớt.
- Bạn bị buồn nôn hoặc ói mửa, hai lần hoặc nhiều lần.
- Thị giác của bạn bị thay đổi.

Gọi 9-1-1 lập tức:

- Nếu cơ thể bạn bị rung hoặc co giật không kiểm chế được.
- Nếu bạn bị buồn ngủ nhiều.
- Bạn bị lú lẫn, bồn chồn hoặc kích động.
- Bạn không thể thức dậy được.
- Bạn bị yếu tay hoặc chân.
- Tiếng nói của bạn không rõ ràng.
- Bạn đi đứng loạng choạng.
- Có dịch trong chảy ra từ lỗ tai (hai bên).

Chấn thương đầu (Người Lớn) – tiếp theo

Làm thế nào để bạn tự chăm sóc cho bạn tại nhà

Nghỉ ngơi

- Nghỉ ở nhà trong ngày sau đó.
- Dần dần trở lại hoạt động bình thường.
- **Không** ráng sức làm việc nặng trong 24 giờ sau đó.
- **Không** xem TV lâu hoặc làm việc lâu với máy tính.

Lái xe

- **Không** lái xe trong 24 giờ sau đó.
- Tuần sau đó, nếu bạn bị trở ngại trong việc tập trung, xin không lái xe hoặc vận hành máy móc cho đến khi hết các triệu chứng này.

Sức khỏe

- **Không** uống rượu trong ít nhất 24 giờ sau đó. Nếu bạn còn bị nhức đầu, không uống rượu cho đến khi bác sĩ cho phép.
- Chỉ dùng thuốc mà bác sĩ kê toa.
- **Không** dùng thuốc aspirin (ASA), ibuprofen, hoặc các thuốc kháng viêm. Các thuốc này có thể làm tăng nguy cơ chảy máu.

Hoạt động và thể dục

- Bạn có thể tham gia các hoạt động hoặc thể dục khi bạn không có các triệu chứng của chấn thương đầu.
- Bắt đầu với tập thể dục nhẹ như là đi bộ hoặc đạp xe trên máy tập thể dục.
- Số lần và thời gian tham gia các hoạt động hoặc tập thể dục nên tăng lên dần dần.
- Cần có ý kiến của bác sĩ trước khi bạn trở lại chơi các môn thể thao có nguy cơ gây chấn thương đầu.
- Chỉ khi nào bạn hồi phục hoàn toàn, không nên chơi các môn thể thao có nguy cơ đập vào đầu (như là môn dã cầu, bóng bầu dục, đá banh, trượt tuyết, lướt ván, hoặc đạp xe). Bác sĩ sẽ cho bạn biết khi nào bạn hoàn toàn hồi phục).
- Luôn luôn đội nón bảo hộ khi chơi các môn thể thao có nguy cơ đập vào đầu.

Để hiểu biết thêm, xin tham khảo ý kiến:

- Bác sĩ gia đình của bạn
- HealthLinkBC – gọi 8-1-1 (7-1-1 cho người điếc và lãn tai) hoặc truy cập mạng trực tuyến tại www.HealthLinkBC.ca