



NAVODILO PACIENTOM

NAVODILA PACIENTOM S POŠKODBO GLAVE

Ta navodila so namenjena poškodovancem (in njihovim skrbnikom) z ugotovljeno poškodbo glave, ki so bili po zaključeni diagnostiki ali opazovanju odpuščeni domov.

LAŽJE POŠKODBE GLAVE

Udarci v glavo in lažje poškodbe glave so pogoste, posebno pri otrocih. Če je poškodovanec pri polni zavesti (buden in bister) in če nima globoke razpočne rane ali hujše poškodbe mehkih delov v predelu glave, je poškodba možgan malo verjetna.

Vendarle pa lahko močnejši udarec v glavo povzroči poškodbo možgan ali znotraj lobanjsko krvavitev. Poškodovana krvna žila lahko krvavi v možgane ali bolj pogosto v prostor med možganskimi ovojnicami in lobanjo. Take poškodbe niso pogoste, so pa resne in zaradi pritiska hematoma na možgane lahko ogrozijo življenje poškodovanca/ke.

Znaki poškodbe možgan ali znotraj lobanjske krvavitve se lahko pojavijo šele po nekaj urah, včasih celo nekaj dni po poškodbi glave. Zelo redko se lahko znaki počasnega krvavenja v lobanjski prostor razvijejo tudi več tednov po poškodbi glave (pri starejših, kroničnih odvisnikih od alkohola, itd).

Ponoven obisk pri zdravniku je nujen, če se po poškodbi glave in po odpustu iz bolnišnice pojavijo naslednji znaki:

- zaspanost v okoliščinah, v katerih bi bili normalno povsem budni;
- vedno močnejši glavobol;
- zmedenost, nenavadno obnašanje;
- motnje govora in razumevanja;
- motnja funkcije dela telesa (npr. oslabelost roke ali noge);
- motnja ravnotežja, mišični krči;
- motnje vida (npr. zamegljen vid ali dvojni vid);
- kri ali bistra tekočina, ki izteka iz nosu ali ušesa,
- poslabšanje sluha na eno ali obe ušesi po poškodbi;
- nenavaden način dihanja (počasnejše ali hitrejše dihanje, nenavadno dolge pavze med dvema vdihoma in podobno).

NENAVADNA ZASpanOST

Po udarcu v glavo majhni otroci pogosto jokajo in so vznemirjeni, potem pa se umirijo. Zelo običajno potem v kratkem času zaspijo. To je normalno. Normalno se po takem spanju popolnoma zbudijo in so povsem bistri. Nekateri starši se bojijo dovoliti otrokom po poškodbi zaspati, čeprav je čas, da gredo spat. To jim lahko dovolite. Nenavadna zaspanost pomeni, da se jih ne da normalno zbuditi. Če ste zaskrbljeni, potem otroka zbudite po eni uri ali prej. Seveda bodo nerazpoloženi, ker ste jih zbudili, vendar bo s tem vaša skrb pomirjena. Potem jim dovolite, da ponovno zaspijo. Če ste posebno zaskrbljeni zaradi poškodbe glave, jih lahko zbudite tudi večkrat tekom noči. Ko otroci spijo, preverjajte samo ali dihajo normalno in ali spijo v normalnem položaju.

GLAVOBOL

Lahen glavobol po udarcu v glavo je normalen. Običajno je področje udarca boleče na dotik ali na otip, tudi oteklina je normalna. Poškodovanec lahko vzame lažji analgetik kot je Lekadol ali Naklofen. Zaskrbljeni pa moramo biti, če postaja glavobol močnejši in močnejši.

NEKATERI DRUGI ZNAKI, KI SE LAHKO POJAVIJO PO POŠKODBI GLAVE

Po poškodbi glave se lahko razvijejo lažji simptomi, ki niso pomembni in ki postopoma izzvenijo v tednu ali dveh. To so lahko lažji glavobol, občutek slabosti brez bruhanja (razdražljivost, utrujenost, izguba apetita, težave s koncentracijo). Te težave se lahko pojavijo kot reakcija na poškodbo glave in niso posledica krvavitve ali resne poškodbe glave. Seveda, če kakor koli dvomite in ste zaskrbljeni zaradi znakov po poškodbi glave, je najbolje, da greste na pregled k osebnemu zdravniku, kakor hitro je mogoče ali se z njim posvetujete po telefonu. Zdravnika obiščite tudi, če zgoraj navedeni znaki v dveh tednih niso povsem izzveneli.

NEKAJ SPLOŠNIH NAVODIL

Če je le mogoče prvih osemindeset ur po poškodbi glave ne ostajajte doma sami. Ta navodila pokažite sorodniku ali prijatelju, tako da bo tudi on obveščen in pozoren na znake, ki govorijo za resno poškodbo glave. Ostanite v kraju, kjer je dosegljiva medicinska pomoč. Nekaj dni ne uživajte alkohola ali opojnih drog. Nekaj dni ne jemljite uspavalnih tablet ali pomirjeval, razen če vam jih je predpisal zdravnik. Z zdravnikom se posvetujte glede dela in kontaktnih športov, kot so športi z žogo. Običajno odsvetujemo delo z nevarnimi stroji, v nevarnih okoliščinah, delo na višini in kontaktne športe (borilne športe, športe z žogo, itd.) tri tedne po poškodbi glave. Ne vozite avtomobila, motornega kolesa ali kolesa in ne upravljajte nevarnih strojev, dokler se ne počutite popolnoma zdravega. Če ste zaradi kakršnih koli znakov ali poslabšanja po odpustu iz bolnišnice po poškodbi glave zaskrbljeni, se posvetujte z zdravnikom.