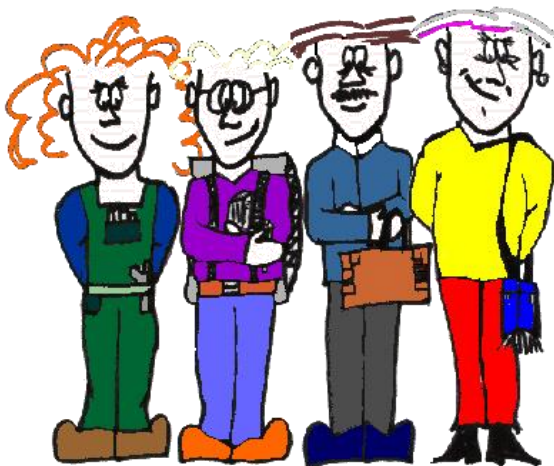


Πληροφορίες για τον

Ήπιο τραυματισμό
εγκεφάλου

ή

Διάσειση ©



Το φυλλάδιο αυτό αφιερώνεται στην εκλιπούσα Dorothy Gronwall O.B.E.

Το φυλλάδιο αυτό δημιουργήθηκε μετά από μια ερευνητική μελέτη στον ήπιο τραυματισμό εγκεφάλου, η οποία χρηματοδοτήθηκε από την Υπουργική Επιτροπή Υλοποίησης της Βικτώρια με θέμα τον τραυματισμό εγκεφάλου.

Συντελεστές:

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Jennie Ponsford*

Κα Catherine Willmott

Κα Robyn Nelms

Κα Carolyn Curran

Κέντρο Αποκατάστασης Bethesda, Νοσοκομείο Erworth & Πανεπιστήμιο
*Monash

Roslyn Barnard, Υπηρεσίες Φροντίδας Τραυματισμού Εγκεφάλου North Coast
Αναπληρωτής καθηγητής Peter Cameron

Τμήμα Επείγουσας Ιατρικής, Νοσοκομείο Alfred

Ευχαριστούμε την Rachel Nelms για τις εικόνες.

Το φυλλάδιο είναι διασκευή ενός φυλλαδίου που έχει γραφεί από τους Dr Dorothy Gronwall & Dr Phillip Wrightson, Νοσοκομείο Auckland, Νέα Ζηλανδία. Είμαστε ευγνώμονες για τη βοήθειά τους. Οι συγγραφείς επιθυμούν επίσης να αναγνωρίσουν τη γενναιόδωρη υποστήριξη του ιδρύματος Jack Brockhoff Foundation, το οποίο χρηματοδότησε την παραγωγή του παρόντος φυλλαδίου.

© Το φυλλάδιο αυτό δεν πρέπει να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί για οποιονδήποτε άλλο σκοπό χωρίς άδεια.

Πληροφορίες για τον Ήπιο τραυματισμό εγκεφάλου ή Διάσειση

Σε ένα ατύχημα δεχθήκατε ένα ισχυρό χτύπημα στο κεφάλι, το οποίο σας έκανε να χάσετε τις αισθήσεις σας ή σας προκάλεσε σύγχυση και σας μετέφεραν στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του νοσοκομείου ή στο χειρουργείο του ιατρού. Ένα άλλο όνομα για την απώλεια των αισθήσεων είναι η διάσειση, ή ήπιος τραυματισμός εγκεφάλου. Θα θέλαμε να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε τι συμβαίνει όταν χάνετε τις αισθήσεις σας και τι να περιμένετε καθώς επανέρχεστε. Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε επίσης συμβουλές σχετικά με το τι να κάνετε και τι να μην κάνετε μέχρι να βελτιωθεί η κατάσταση σας.

Διάσειση ή ήπιος τραυματισμός εγκεφάλου είναι το αποτέλεσμα ενός χτυπήματος στο κεφάλι, το οποίο είτε σας κάνει να χάσετε τις αισθήσεις σας είτε σας προκαλεί ζαλάδα. Συνήθως ο εγκέφαλος χρειάζεται κάποιο χρονικό διάστημα για να αναρρώσει από τη διάσειση. Μέχρι να αναρρώσει, το μυαλό σας έχει στη διάθεσή του λιγότερη ενέργεια από τη συνηθισμένη.

Ακόμη και η επαναφορά στη μνήμη διαφόρων συμβάντων μπορεί να είναι δύσκολη. Στο νοσοκομείο μάλλον σας ζήτησαν να τους πείτε τι θυμάστε πριν και μετά το ατύχημα. Αυτό γίνεται επειδή όλοι όσοι έχουν υποστεί διάσειση παρουσιάζουν ένα κενό μνήμης. Το κενό εκτείνεται από ένα μικρό διάστημα πριν χάσετε τις αισθήσεις σας έως κάποιο χρονικό διάστημα μετά την απώλεια αισθήσεων. Μάλλον δεν θα μπορούσατε ποτέ να θυμηθείτε αυτό το διάστημα.

Μπορείτε να νιώσετε ορισμένα δυσάρεστα φαινόμενα τις ημέρες ή βδομάδες μετά τον τραυματισμό σας. Είναι πιθανό να είναι προσωρινά.

Ποια είναι τα συνήθη συμπτώματα;

Στα συνήθη συμπτώματα που οφείλονται σε έναν ήπιο τραυματισμό εγκεφάλου περιλαμβάνονται οι κεφαλαλγίες, η ζαλάδα, η κόπωση, μικρή βραδύτητα στη σκέψη και δυσκολίες στη συγκέντρωση και τη μνήμη. Σύμφωνα με μελέτες, τα συμπτώματα αυτά γενικά διαρκούν μερικές μέρες και κατόπιν βελτιώνονται. Δεν υπάρχει πάντοτε ανάγκη για περαιτέρω θεραπεία.

Τι μπορώ να περιμένω;

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει επίσης ότι η παροχή πληροφοριών στους ανθρώπους σχετικά με τη φύση των ήπιων τραυματισμών του εγκεφάλου και η παροχή ορισμένων στρατηγικών για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων συμβάλλουν στη μείωση των προβλημάτων μακροπρόθεσμα. Ορισμένες από αυτές τις στρατηγικές αναφέρονται στο παρόν φυλλάδιο.

Η ύπαρξη άλλων αγχογόνων παραγόντων στη ζωή σας, η πολυάσχολη ζωή, η απαιτητική εργασία ή η επιστροφή στη μελέτη μπορεί επίσης να καταστήσουν πιο δύσκολη την αντιμετώπιση ενός ήπιου τραυματισμού εγκεφάλου. Μπορεί να χρειαστεί να χαλαρώσετε και να δώσετε στον εγκέφαλό σας το χρόνο που χρειάζεται για να αναρρώσει προτού επιστρέψετε σε όλες τις δραστηριότητές σας.

Οι ενδείξεις ενός ήπιου τραυματισμού εγκεφάλου συνήθως δεν είναι ορατές με αποτέλεσμα να είναι μερικές φορές δύσκολο για τους άλλους να καταλάβουν πώς αισθάνεστε. Μπορεί να χρειαστεί να το εξηγήσετε αυτό στον εργοδότη σας, τους δασκάλους, την οικογένεια και τους φίλους σας.

Μετά τον τραυματισμό σας θα ήταν φρόνιμο να έχετε το νου σας σε ενδείξεις ανεπαρκούς ανάρρωσης και να αναζητήσετε τις κατάλληλες ιατρικές συμβουλές. Στο οπισθόφυλλο του παρόντος φυλλαδίου αναφέρονται οι ενδείξεις που θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας.

Κεφαλαλγίες

Οι κεφαλαλγίες είναι ένα συνηθισμένο πρόβλημα μετά από απώλεια αισθήσεων. Μπορεί να επιδεινωθούν λόγω κόπωσης και άγχους. Ο ύπνος, η ανάπαυση ή ένα διάλειμμα από δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση ή προσπάθεια συνήθως απαλλάσσουν από τις κεφαλαλγίες. Αν η κεφαλαλγία σας επιδεινωθεί ή δεν περνά, επισκεφθείτε τον ιατρό σας.



Ζάλη

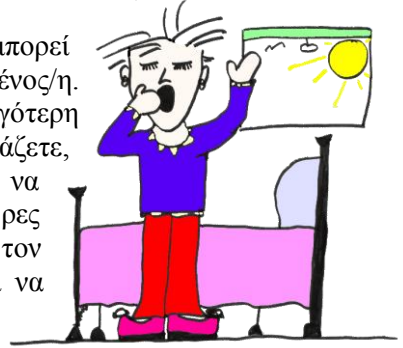


Μερικές φορές, οι άνθρωποι αισθάνονται ζάλη όταν κινούνται ή αλλάζουν θέση γρήγορα. Αυτό το πρόβλημα συνήθως διαρκεί μερικές μέρες. Αν διαπιστώσετε ότι τα πράγματα γύρω σας "γυρίζουν" όταν είστε ξαπλωμένος/η και σηκώνεστε ξαφνικά ή όταν γυρίζετε απότομα το κεφάλι σας, είναι καλύτερα να αποφεύγετε απότομες κινήσεις αυτού του είδους ή αλλαγές θέσης μέχρι να διορθωθεί η κατάσταση. Αν η ζάλη επιμένει για περισσότερες από μία ή δύο εβδομάδες, επισκεφθείτε τον ιατρό σας.

Άλλα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν την ευαισθησία στο φως, σύγχυση, δυσκολίες στον ύπνο και κουδούνισμα στα αυτιά.

Κόπωση

Αρχικά, ακόμη και μια μικρή προσπάθεια μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πολύ κουρασμένος/η. Ο εγκέφαλός σας έχει στη διάθεσή του λιγότερη ενέργεια απ' ό,τι συνήθως. Αν νυστάζετε, πηγαίνατε για ύπνο. Είναι πιθανό να διαπιστώσετε ότι χρειάζεστε αρκετές ώρες παραπάνω ύπνο απ' ό,τι συνήθως. Αφήνετε τον εγκέφαλό σας να σας λέει τότε χρειάζεται να κοιμηθεί, ακόμη και στη μέση της μέρας.



Προβλήματα συγκέντρωσης

Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να συγκεντρωθεί καλά όταν είναι κουρασμένος, οπότε δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν για κάποιο διάστημα μετά τη λιποθυμία τους. Είναι πιθανό να μην μπορείτε να συγκεντρωθείτε αρκετά για να διαβάσετε ακόμη και μια εφημερίδα. Αν είναι πραγματικά απαραίτητο, διαβάστε για λίγη ώρα, κάντε ένα διάλειμμα και επιστρέψτε κατόπιν στην ανάγνωση. Το ίδιο ισχύει και για άλλες περιπτώσεις στις οποίες απαιτείται συγκέντρωση. Αφήστε τα πράγματα που χρειάζονται πλήρη συγκέντρωση εκ μέρους σας να τα κάνετε όταν θα αισθάνεστε καλύτερα. Αν πρέπει να συγκεντρωθείτε σε κάτι σημαντικό, κάντε το όταν θα αισθάνεστε ξεκούραστος/η.



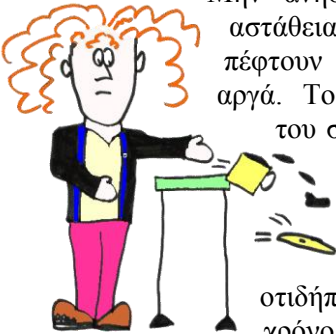
Ξεχνάτε πράγματα

Δεν μπορείτε να περιμένετε ότι το μυαλό σας θα θυμάται τόσο καλά όσο θυμάται συνήθως. Μην ανησυχήσετε αν δεν μπορείτε να θυμηθείτε ένα όνομα ή αριθμό τηλεφώνου που θα έπρεπε να ξέρετε, ή αν πηγαίνετε να πάρετε κάτι και μετά δεν μπορείτε να θυμηθείτε τι είναι. Το πρόβλημα με τη μνήμη σας θα το έχετε μέχρι να αναρρώσετε μόνο. Στο μεταξύ, ζητήστε από την οικογένεια και τους φίλους σας να σας υπενθυμίζουν τις σημαντικές ημερομηνίες και τα ραντεβού, ή κρατήστε σημειώσεις.



Αδεξιότητα

Μπορεί να διαπιστώσετε ότι είστε λίγο πιο αδέξιος απ' ό,τι συνήθως. Μην ανησυχήσετε αν διαπιστώσετε ότι έχετε κάποια αστάθεια στα πόδια, χτυπάτε πάνω στα έπιπλα ή ίσως σας πέφτουν πράγματα. Κάντε απλώς ό,τι κάνετε λίγο πιο αργά. Το μυαλό σας είναι το κέντρο ελέγχου ολόκληρου του σώματός σας. Πρέπει να βγάλει νόημα από όλα τα μηνύματα που έρχονται από τα μάτια και τα αυτιά σας, καθώς και από άλλες αισθήσεις, και να στείλει τα σωστά σήματα στους σωστούς μύες σας για να μπορέσετε να κάνετε οτιδήποτε. Δώστε λοιπόν στον εαυτό σας περισσότερο χρόνο για να κάνει διάφορα πράγματα.



Βραδύτητα

Ορισμένοι άνθρωποι που έχουν χάσει τις αισθήσεις τους διαπιστώνουν ότι σκέφτονται λίγο πιο αργά. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν συζητήσεις ή να ακολουθήσουν οδηγίες, και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να κάνουν τις δουλειές τους. Να ενθαρρύνετε τους άλλους να επιβραδύνουν κάνοντας ερωτήσεις και ζητώντας να επαναλάβουν αυτά που σας λένε. Δώστε στον εαυτό σας πρόσθετο χρόνο για να ολοκληρώσετε τις εργασίες σας και αποφύγετε τις καταστάσεις στις οποίες είστε υπό πίεση και πρέπει να ενεργήσετε γρήγορα.

Ευερεθιστότητα



Ορισμένοι άνθρωποι που έχουν υποστεί διάσειση εγκεφάλου διαπιστώνουν ότι ενοχλούνται εύκολα από πράγματα τα οποία κανονικά δεν θα έπρεπε να τους ενοχλούν. Αυτό το φαινόμενο δεν έχει μεγάλη διάρκεια, αλλά μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για εσάς και την οικογένειά σας. Συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλος ελέγχει το σύστημα των συναισθημάτων σας καθώς και το υπόλοιπο σώμα σας. Μετά τη διάσειση μπορεί να μην είστε σε θέση να ελέγχετε τα συναισθήματά σας

τόσο καλά όπως γινόταν συνήθως. Αυτό το πρόβλημα μπορεί να αντιμετωπιστεί με διάφορους τρόπους. Ορισμένοι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι το να βγουν από το δωμάτιο ή να απομακρυνθούν από μια κατάσταση που αρχίζει να γίνεται ενοχλητική είναι αρκετό. Άλλοι χρησιμοποιούν τεχνικές χαλάρωσης για να παραμείνουν ήρεμοι. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι μπορείτε να πάγνετε να είστε ευερέθιστοι ξοδεύοντας ενέργεια χτυπώντας ένα σάκο πυγμαχίας ή ασκούμενοι με ποδήλατο γυμναστικής, ή κάνοντας σκοινάκι για κάποιο διάστημα, εάν δεν αισθάνεστε υπερβολικά κουρασμένοι. Η ευερεθιστότητα θα είναι πιο έντονη όταν είστε κουρασμένοι, οπότε η ανάπαυση θα σας βοηθήσει.

Προβλήματα θορύβου

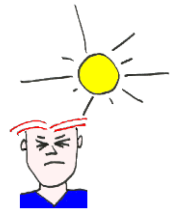


Όταν θέλετε να εξαφανίσετε κάτι που δεν θέλετε να βλέπετε, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να κλείσετε τα μάτια σας. Είναι πολύ πιο δύσκολο να κλείσετε τα αυτιά σας. Όταν ο εγκέφαλός σας είναι σε πλήρη εγρήγορση χρησιμοποιεί μέρος της ενέργειάς του για να μετριάξει τους θορύβους που θα παρεμπόδιζαν αυτό που κάνετε.

Μετά τη διάσειση, ο εγκέφαλός σας μπορεί να μην μπορεί να διαθέσει αρκετή ενέργεια για κάτι τέτοιο και μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι περισσότεροι θόρυβοι σας ενοχλούν. Εξηγήστε αυτό το ζήτημα στην οικογένεια και τους φίλους σας, και ζητήστε τους να μην κάνουν θόρυβο, αν μπορούν. Εάν υπάρχουν άτομα μικρής ηλικίας στην οικογένειά σας που δεν μπορούν να καταλάβουν, μπορεί να είναι καλύτερα για όλους εάν απομακρυνθούν για ολιγοήμερες διακοπές, ίσως στον παππού και τη γιαγιά.

Προβλήματα με τα μάτια

Εάν εμφανιστούν, μπορεί να είναι προβλήματα εστίασης, με αποτέλεσμα τα αντικείμενα να φαίνονται θολά ή διπλά, ή μπορεί να διαπιστώσετε ότι τα μάτια σας είναι ευαίσθητα στο έντονο φως. Η διπλή όραση, καθώς και η ανάγκη να φοράτε σκούρα γυαλιά στο έντονο φως, θα πρέπει να εξαφανιστούν μετά από λίγες μέρες. Αν φοράτε γυαλιά, μην πάτε στον οπτικό σας για να του ζητήσετε να σας τα αλλάξει αν δεν έχει αναρρώσει πλήρως από τη διάσειση. Το πιθανότερο είναι ότι δεν έχει αλλάξει η όρασή σας, αλλά ότι ο εγκέφαλός σας δεν συνδυάζει τα μηνύματα από κάθε μάτι τόσο καλά όπως κάνει συνήθως.



Τι να ΜΗΝ κάνετε



Μην παραμείνετε στο κρεβάτι μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα. Χρειάζεστε τον ύπνο σε αυτό το στάδιο, αλλά πρέπει επίσης να απασχολείτε τον εγκέφαλό σας με αρκετά πράγματα για να τον βοηθήσετε να αναρρώσει.

Μην πίνετε αλκοόλ και μη χρησιμοποιείτε ναρκωτικά. Μην περιμένετε ότι ο εγκέφαλός σας θα αντιμετωπίσει το αλκοόλ και τα ναρκωτικά με τον κανονικό τρόπο. Η επίδραση του αλκοόλ είναι πολύ παρόμοια με την επίδραση της διάσεισης και, μετά τη διάσειση, το ποτό είναι πιο πιθανό να σας προκαλέσει απώλεια συνείδησης.



Μην οδηγήσετε το αυτοκίνητό σας ή το δίτροχό σας μέχρι να βεβαιωθείτε ότι η συγκέντρωσή σας είναι ικανοποιητική, ότι μπορείτε να αντιδράσετε αρκετά γρήγορα για να αντιμετωπίσετε μη αναμενόμενους κυκλοφοριακούς κινδύνους και ότι η ικανότητά σας στην εκτίμηση αποστάσεων έχει επανέλθει στα κανονικά πλαίσια.



Μην κάνετε σπορ. Μην βάζετε τον εαυτό σας σε θέση στην οποία είναι πιθανό να δεχθείτε ακόμη ένα χτύπημα στο κεφάλι. Αποφεύγετε δραστηριότητες όπως το ποδόσφαιρο και το σκέιτμπορντ στις οποίες μπορεί να χτυπήσετε πάλι, τουλάχιστον μέχρι να αναρρώσετε από αυτό το ατύχημα. Ορισμένα αθλητικά κλαμπ έχουν ειδικές οδηγίες, οπότε μπορεί να χρειαστεί να ζητήσετε συμβουλές στο κλαμπ σας. Όταν κάνετε ποδήλατο, να βεβαιώνετε ότι φοράτε ένα εγκεκριμένο κράνος.



Επιστροφή στην εργασία

Γενικά, εάν δεν έχετε επίμονες κεφαλαλγίες, δεν έχετε διπλή όραση και δεν έχετε συνεχιζόμενη ζάλη, είστε πιθανώς έτοιμοι να επιστρέψετε στην εργασία σας. Η καλύτερη χρονική στιγμή για να επιστρέψετε στην εργασία σας θα εξαρτηθεί από το πώς αισθάνεστε και από το είδος της εργασίας που πρέπει να εκτελέσετε. Για παράδειγμα, εάν



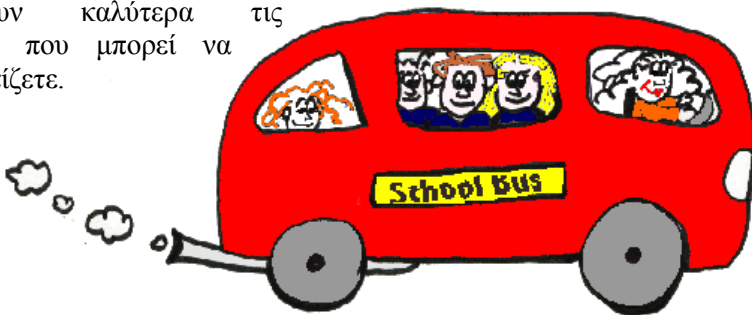
εργάζεστε σε ένα θορυβώδη εργασιακό χώρο και είστε ακόμα ευαίσθητοι στους δυνατούς θορύβους, θα ήταν καλύτερο να καθυστερήσετε την επιστροφή σας στην εργασία μέχρι να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε το επίπεδο θορύβου.

Το επίπεδο κόπωσης ή η κούραση παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην εργασιακή απόδοσή σας. Αν χρειάζεται να χειρίζεστε μηχανήματα, θα πρέπει να είστε σε εγρήγορση. Στην αρχική περίοδο της επιστροφής σας στην εργασία μπορεί να χρειαστεί να κάνετε πρόσθετα διαλείμματα ή να εργαστείτε σε βάση

μερικής απασχόλησης για μερικές μέρες. Παρόμοια, εάν εργάζεστε σε ένα δραστήριο περιβάλλον γραφείου μπορεί να διαπιστώσετε ότι κουράζεστε γρήγορα και χρειάζεστε πρόσθετα διαλείμματα. Μην ξεχνάτε ότι η κόπωση μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο συγκέντρωσής σας και δεν θα εργάζεστε αποτελεσματικά εάν δεν συγκεντρώνετε καλά. Μπορεί να χρειαστεί να μιλήσετε στον εργοδότη σας για τις πλέον κατάλληλες διευθετήσεις ~~ώστε να επιστρέψετε στην εργασία σας~~

Επιστροφή στη μελέτη

Αν είστε μαθητής ή φοιτητής, μπορεί να χρειαστεί να απουσιάσετε για κάποιο διάστημα από τα μαθήματά σας. Όταν επιστρέψετε, θα πρέπει να ξεκινήσετε "με το μαλακό" στην αρχή. Μπορεί να έχετε ορισμένα από τα προβλήματα που περιγράφονται παραπάνω. Για παράδειγμα, μπορεί να διαπιστώνετε ότι σας είναι πιο δύσκολο να συγκεντρωθείτε στα μαθήματα στην τάξη. Είναι επίσης πιθανό να μην μπορείτε να κάνετε διάφορα πράγματα με την ταχύτητα που τα κάνατε προηγουμένως, ή ότι ξεχνάτε λεπτομέρειες. Μπορεί να διαπιστώνετε ότι μια θορυβώδης τάξη σας εκνευρίζει ή ότι κουράζεστε πολύ. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι καθηγητές σας ότι έχετε υποστεί διάσειση εγκεφάλου. Μπορεί να είναι χρήσιμο να τους δώσετε μερικές πληροφορίες που θα τους κάνουν να καταλάβουν καλύτερα τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζετε.



Μερικές χρήσιμες στρατηγικές

- * ολοκληρώνετε την εργασία σας σε λίγο περισσότερο χρόνο
- * κάνετε συχνά διαλείμματα
- * κρατάτε πρόσθετες σημειώσεις
- * καθυστερείτε τις εξετάσεις

Περαιτέρω συμβουλές ή βοήθεια

Αν τα συμπτώματά σας συνεχίζονται και/ή διαπιστώσετε ότι είστε ανήσυχος/η ή "στρεσαρισμένος/η", μπορεί να χρειάζεστε περισσότερη υποστήριξη.



Το πρώτο βήμα είναι να επισκεφθείτε τον τοπικό γιατρό σας. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι χρήσιμο να παραπεμφθείτε σε έναν ειδικό αποκατάστασης σε ένα φορέα που ειδικεύεται στους τραυματισμούς εγκεφάλου. Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να γίνει αξιολόγηση από νευροψυχολόγο ή εργοθεραπευτή.

Πηγαίνετε στο Τμήμα Επειγόντων Περιστατικών του τοπικού νοσοκομείου αμέσως εάν το άτομο:

- Εμφανίσει **απώλεια συνείδησης** ή δεν μπορεί να ξυπνήσει
- Εμφανίσει **σύγχυση** (μιλάει ασυνάρτητα)
- Έχει **τινάγματα ή σπασμούς** στο πρόσωπο ή τα άκρα
- **Κάνει εμετό επανειλημμένα**
- Έχει **επίμονες κεφαλαλγίες**
- Έχει **σοβαρή ζάλη**