

Thông Tin về
Chấn Thương Sọ Não
Nhẹ
hay
Chấn Động ©



Cuốn sách nhỏ này kính tặng Dorothy Gronwall O.B.E. quá cố.

Cuốn sách nhỏ này đã được xây dựng dựa trên một nghiên cứu khảo sát về chấn thương sọ não nhẹ, do Ủy Ban Hành Động về Chấn Thương Sọ Não của Chính Quyền Bang Victoria tài trợ.

Những người tham gia:

Phó Giáo Sư Jennie Ponsford*

Bà Catherine Willmott

Bà Robyn Nelms

Bà Carolyn Curran

Trung Tâm Phục Hồi Chức Năng Bethesda, Bệnh Viện Epworth & *Đại Học Monash

Roslyn Barnard, Dịch Vụ Chăm Sóc Chấn Thương Sọ Não Vùng Biển Bắc

Phó Giáo Sư Peter Cameron

Phòng Cấp Cứu Y Tế, Bệnh Viện Alfred

Cảm ơn Rachel Nelms về phần minh họa.

Cuốn sách nhỏ này được sửa lại từ bài viết của Bác Sĩ Dorothy Gronwall & Bác Sĩ Phillip Wrightson, Bệnh Viện Auckland, New Zealand. Xin ghi nhận với sự cảm ơn sâu sắc về những giúp đỡ của họ. Các tác giả cũng xin ghi nhận sự hỗ trợ to lớn của Hội Jack Brockhoff đã tài trợ cho sự ra đời của cuốn sách nhỏ này.

© Không được sao chép hoặc sử dụng cuốn sách nhỏ này cho bất kỳ mục đích nào khác mà không được cho phép.

Thông Tin về Chấn Thương Sọ Não Nhẹ hoặc Chấn Động

Bạn vừa trải qua một tai nạn va đập mạnh ở đầu, làm cho bạn bị bất tỉnh hoặc bị chấn động và bạn được đưa tới Khoa Cấp Cứu của bệnh viện hoặc phòng phẫu thuật của bác sĩ. Một cách gọi khác của tình trạng bất tỉnh là bị chấn động hoặc bị chấn thương sọ não nhẹ. Chúng tôi muốn giúp bạn hiểu rõ những gì xảy ra khi bạn bất tỉnh và bạn nên chuẩn bị những gì khi bạn đang phục hồi. Trong tờ rơi này bạn cũng sẽ tìm thấy lời khuyên nên làm gì và không nên làm gì cho đến khi bạn thấy khỏe hơn.

Chấn động hay chấn thương sọ não nhẹ là hậu quả của việc va đập mạnh vào đầu, có thể làm cho bạn bất tỉnh hoặc choáng váng. Thường sẽ mất một lúc để não hồi phục sau chấn động. Cho đến khi hồi phục, não của bạn có ít năng lượng để hoạt động hơn bình thường.

Thậm chí bạn có thể khó nhớ được những gì xảy ra. Trong bệnh viện, bạn có thể được hỏi bạn nhớ những gì xảy ra trước và sau tai nạn. Việc này là vì tất cả mọi người bị chấn động đều có một khoảng trống trong trí nhớ. Khoảng trống đó kéo dài trong một khoảng thời gian ngắn trước khi bạn bị bất tỉnh đến một lúc sau đó. Có thể bạn sẽ không bao giờ nhớ được thời điểm này.

Có thể bạn sẽ trải qua những ảnh hưởng khó chịu trong vài ngày hoặc vài tuần sau chấn thương. Những ảnh hưởng này có thể chỉ là tạm thời.

Các triệu chứng thông thường là gì?

Các triệu chứng thông thường sau chấn thương sọ não nhẹ bao gồm đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, suy nghĩ chậm hơn một chút, khó tập trung và ghi nhớ. Các nghiên cứu đã cho thấy các triệu chứng này thường chỉ diễn ra trong vài ngày và sau đó sẽ thuyên giảm. Không cần thiết phải điều trị thêm.

Tôi có thể chuẩn bị những gì?

Các nghiên cứu cũng đã cho thấy cung cấp thông tin cho mọi người về bản chất của chấn thương sọ não nhẹ và một vài cách thức để đối phó với các triệu chứng có thể hữu ích trong việc giảm nhẹ vấn đề về lâu dài. Một số cách thức được liệt kê trong cuốn sách nhỏ này.

Những vấn đề căng thẳng khác trong cuộc sống, cuộc sống bận rộn, công việc đòi hỏi cao hoặc đi học trở lại cũng có thể khiến bạn thấy khó khăn hơn khi đương đầu với chấn thương sọ não nhẹ. Bạn có thể phải coi mọi thứ đơn giản hơn và để não có thời gian hồi phục trước khi trở lại tất cả các hoạt động của bạn.

Các dấu hiệu chấn thương sọ não nhẹ thường không thể nhìn thấy và vì vậy đôi khi những người khác khó có thể hiểu được những gì bạn đang phải trải qua. Bạn có thể cần giải thích điều này với chủ sử dụng lao động, với giáo viên, gia đình và bạn bè của bạn.

Sau chấn thương bạn nên thận trọng với các dấu hiệu cho thấy bạn không phục hồi hoàn toàn và tham khảo tư vấn y tế về vấn đề này. Ở trang sau của cuốn sách nhỏ này, chúng tôi đưa ra các dấu hiệu để bạn đề phòng.

Đau Đầu

Các cơn đau đầu là vấn đề thường gặp sau khi bị bất tỉnh. Thậm chí các cơn đau có thể diễn biến xấu đi khi bạn bị mệt mỏi và căng thẳng. Ngủ, nghỉ ngơi hoặc giải lao giữa các hoạt động cân tập trung hoặc cố gắng thường sẽ làm giảm cơn đau đầu. Nếu các cơn đau của bạn tồi tệ hơn hoặc không thể thuyên giảm, bạn hãy đi khám bác sĩ.



Chóng Mặt



Thỉnh thoảng nhiều người thấy có cảm giác choáng váng nếu họ di chuyển hoặc thay đổi tư thế đột ngột. Thông thường vấn đề này chỉ kéo dài một vài ngày. Nếu bạn thấy mọi thứ dường như quay tròn khi bạn đang nằm rồi ngồi dậy đột ngột hoặc khi bạn quay đầu nhanh, cách tốt nhất là tránh chuyển động đột ngột hoặc thay đổi tư thế như vậy cho đến khi bạn thấy hết chóng mặt. Nếu bạn vẫn chóng mặt trong hơn một hoặc hai tuần, hãy đi khám bác sĩ.

Các triệu chứng khác có thể bao gồm nhạy cảm với ánh sáng, ong đầu, khó ngủ và ù tai.

Mệt Mỏi

Ban đầu, thậm chí một cố gắng nhỏ cũng làm bạn cảm thấy rất mệt mỏi. Não của bạn có ít năng lượng dự trữ hơn bình thường. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ, hãy đi ngủ. Bạn có thể sẽ thấy cần ngủ thêm vài giờ nhiều hơn bình thường. Hãy để não bộ cho bạn biết khi nào nó cần nghỉ ngơi, thậm chí là giữa ban ngày.



Vấn Đề Về Tập Trung

Không ai có thể tập trung tốt khi mệt mỏi, vì vậy không có gì ngạc nhiên khi nhiều người gặp vấn đề về tập trung trong một thời gian sau khi bị bất tỉnh. Thậm chí bạn không thể tập trung tốt để đọc báo. Nếu bạn thực sự phải đọc, chỉ nên đọc một lúc, sau đó đọc tiếp sau khi bạn đã nghỉ giải lao. Có thể áp dụng cách tương tự đối với những việc khác khi cần sự tập trung. Hãy để lại những việc cần sự tập trung hoàn toàn cho đến khi bạn cảm thấy khỏe hơn. Nếu bạn phải tập trung vào điều gì đó quan trọng, hãy làm khi bạn đang cảm thấy khỏe khoắn.



Hay Quên

Bạn không thể mong não sẽ nhớ được mọi thứ tốt như bình thường. Đừng lo lắng nếu bạn không thể nhớ ra được một cái tên hay một số điện thoại mà bạn phải biết hoặc nếu bạn cần lấy thứ gì đó mà rồi sau đó thông thể nhớ đó là cái gì. Trí nhớ của bạn chỉ là vấn đề cho đến khi bạn bình phục. Trong thời gian đó, hãy để gia đình và bạn bè nhắc bạn các ngày và cuộc hẹn quan trọng hoặc bạn hãy viết ra.



Vụng Về

Bạn có thể thấy bạn vụng về hơn bình thường một chút. Đừng lo lắng nếu bạn thấy bạn có lúc đứng không vững hoặc va vào đồ đạc hoặc có thể đánh rơi các thứ. Bạn chỉ cần làm mọi việc chậm hơn một chút. Não bộ là trung tâm điều khiển cả cơ thể bạn. Nó phải phân tích ý nghĩa của tất cả thông tin đến từ mắt, tai và các giác quan khác của bạn và gửi tín hiệu đúng đến các cơ để bạn có thể làm bất cứ việc gì. Vì vậy hãy dành thêm thời gian cho chính bạn để làm mọi việc.



Chậm Chạp

Một số người đã từng bị bất tỉnh thấy họ tư duy chậm hơn đôi chút. Điều này có nghĩa là họ có thể gặp khó khăn để theo kịp các cuộc đối thoại hay làm theo chỉ dẫn và mọi việc mất nhiều thời gian hơn để thực hiện. Hãy khuyến khích những người khác nói chậm lại bằng cách hỏi và đề nghị họ nhắc lại những gì họ vừa nói. Dành cho bản thân thêm thời gian để hoàn thành các công việc và tránh các tình huống mà bạn phải chịu áp lực làm việc nhanh.

Ễ NỔ CÁU



Một số người đã từng bị chấn động thấy rằng họ dễ nổi cáu bởi những việc mà thông thường không làm họ cáu giận. Tình trạng này không kéo dài lâu nhưng có thể gây khó khăn cho bạn và gia đình. Tình trạng này xảy ra do não điều khiển hệ thống cảm xúc của bạn cũng như cả cơ thể bạn. Sau khi bị chấn động, bạn có thể không kiểm soát tốt cảm xúc như bình thường. Có một số cách để giải quyết tình trạng này. Một số người thấy chỉ cần đi ra khỏi phòng hoặc tránh một tình huống ngay khi bắt đầu làm họ nổi cáu.



Những người khác sử dụng kỹ thuật thư giãn để giúp họ trở lại trạng thái cân bằng. Bạn có thể thấy bạn dừng được cơn nóng giận đang bùng lên bằng cách sử dụng hết sức mình vào việc như đâm bao cát hoặc đạp xe đạp tập thể dục, hoặc nhảy dây hết sức mình trong một lúc nếu cơ thể không quá mệt mỏi. Việc cáu giận sẽ tồi tệ hơn khi bạn mệt mỏi, vì vậy nghỉ ngơi cũng có thể có ích.

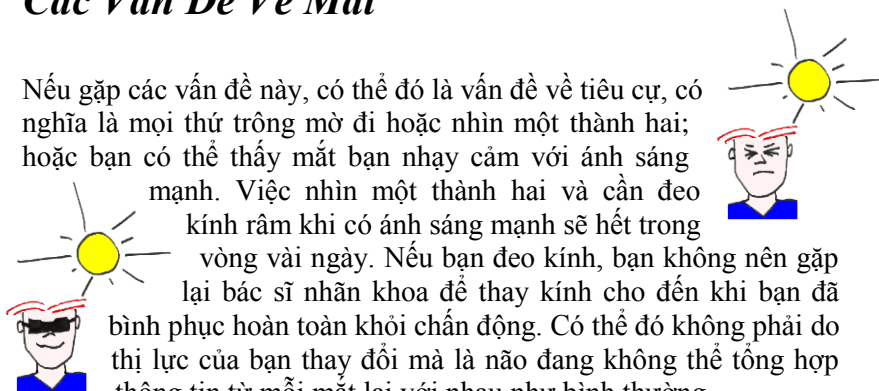
Vấn Đề Về TiếngỒn



Khi bạn không muốn nhìn thấy thứ gì đó lọt vào mắt mình, bạn chỉ cần nhắm mắt lại. Nhưng bịt tai lại thì khó hơn nhiều. Khi não đang hoàn toàn tỉnh táo, nó sử dụng một phần năng lượng để lọc bớt tiếng ồn mà có thể cản trở những gì bạn đang làm. Sau chấn động, não của bạn có thể không còn đủ năng lượng dự trữ để làm việc này và bạn có thể thấy tất cả các tiếng động đang làm phiền bạn. Hãy giải thích với gia đình và bạn bè của bạn và đề nghị họ giảm độ ồn xuống nếu có thể. Nếu gia đình bạn có con còn rất nhỏ, bạn sẽ không thể mong chúng hiểu được, có thể sẽ thoải mái hơn cho tất cả mọi người nếu các con có thể có vài ngày nghỉ đi chơi xa, có thể đến giúp đỡ ông bà.

Các Vấn Đề Về Mắt

Nếu gặp các vấn đề này, có thể đó là vấn đề về tiêu cự, có nghĩa là mọi thứ trông mờ đi hoặc nhìn một thành hai; hoặc bạn có thể thấy mắt bạn nhạy cảm với ánh sáng mạnh. Việc nhìn một thành hai và cần đeo kính râm khi có ánh sáng mạnh sẽ hết trong vòng vài ngày. Nếu bạn đeo kính, bạn không nên gặp lại bác sĩ nhãn khoa để thay kính cho đến khi bạn đã bình phục hoàn toàn khỏi chấn động. Có thể đó không phải do thị lực của bạn thay đổi mà là não đang không thể tổng hợp thông tin từ mỗi mắt lại với nhau như bình thường.



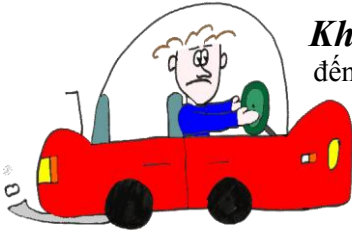
KHÔNG nên làm những gì



Không nằm trên giường cho đến khi bạn thấy khỏe hơn. Vào lúc này bạn cần ngủ nhưng bạn cũng cần cho não hoạt động đủ để giúp não phục hồi.

Không uống rượu hoặc sử dụng thuốc phiện.

Không được nghĩ rằng não có thể chịu đựng được rượu và thuốc phiện như bình thường. Ảnh hưởng của rượu rất giống với ảnh hưởng của chấn động và sau chấn động, uống rượu càng dễ làm bạn bất tỉnh lần nữa.



Không được lái xe hoặc đi xe máy cho đến khi bạn đã chắc chắn rằng khả năng tập trung của mình đã tốt, rằng bạn có thể phản ứng đủ nhanh để xử lý các tình huống giao thông nguy hiểm bất ngờ và khả năng nhận định khoảng cách của bạn trở lại bình thường.

Không chơi thể thao. Không được để bạn rơi vào tình huống dễ bị va đập mạnh vào đầu lần nữa. Tránh các hoạt động như bóng đá và trượt ván, đó là những hoạt động dễ làm bạn lại bị bất tỉnh, ít nhất cho đến khi bạn đã bình phục khỏi tai nạn này. Một số câu lạc bộ thể thao có những hướng dẫn cụ thể, vì vậy có thể bạn cần tham khảo với câu lạc bộ để nhận được lời khuyên. Nếu bạn đạp xe đạp, hãy nhớ đội mũ bảo hiểm đạt chuẩn.



Trở lại làm việc

Thông thường, nếu bạn không gặp những cơn đau đầu dai dẳng, không nhìn một thành hai và không bị chóng mặt liên tục thì bạn có thể sẵn sàng trở lại làm việc. Thời gian thích hợp nhất để trở lại làm việc phụ thuộc vào việc bạn cảm thấy như thế



nào và tùy thuộc vào loại công việc mà bạn cần thực hiện. Ví dụ: nếu bạn làm việc ở một nơi ồn ào và bạn vẫn nhạy cảm với tiếng ồn lớn thì tốt hơn là bạn nên chờ đến lúc có thể chịu được mức độ tiếng ồn đó mới trở lại làm việc.

Mức độ mệt nhọc hay mệt mỏi cũng quan trọng trong cách bạn hoạt động trong công việc. Nếu bạn phải vận hành máy móc thì bạn cần phải tỉnh táo. Ban đầu khi mới trở lại làm việc, có thể bạn cần thêm thời

gian nghỉ giải lao hoặc trở lại làm việc bán thời gian trong vài ngày. Tương tự như vậy, nếu bạn ở trong một môi trường văn phòng bận rộn, bạn có thể thấy nhanh mệt mỏi và cần thêm thời gian nghỉ giải lao. Hãy nhớ mệt mỏi có thể ảnh hưởng đến mức độ tập trung của bạn và bạn sẽ không làm việc hiệu quả được nếu không tập trung tốt. Bạn có thể cần nói chuyện với chủ sử dụng lao động để có sự sắp xếp phù hợp nhất để bạn trở lại làm việc.

Đi học trở lại

Nếu bạn đến trường hoặc học đại học, có thể bạn cũng cần nghỉ ngơi đôi chút. Khi trở lại, bạn đâu bạn cần phải thực hiện mọi thứ từ từ. Bạn có thể gặp một số vấn đề đã được đề cập đến ở trên. Ví dụ: Bạn có thể thấy khó tập trung hơn vào bài học trên lớp. Bạn có thể không làm được mọi việc nhanh như trước đây hoặc bạn quên các chi tiết. Bạn có thể thấy lớp học ồn ào làm bạn dễ cáu hoặc bạn thấy rất mệt mỏi. Điều quan trọng là phải cho giảng viên hoặc giáo viên biết bạn vừa mới bị chấn động. Cung cấp cho giáo viên một số thông tin để họ hiểu rõ hơn về những khó khăn bạn đang gặp phải có thể sẽ có ích.

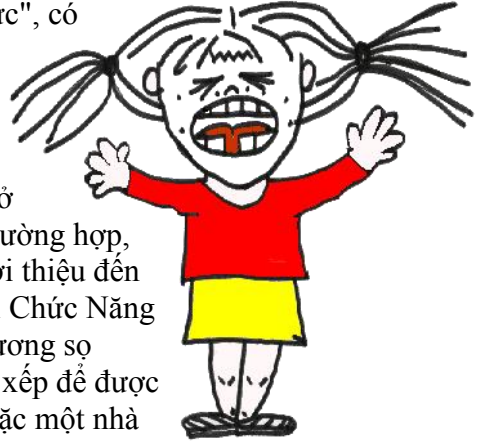


Một số cách thức hữu ích

- * dành thêm chút thời gian để hoàn thành bài tập
- * nghỉ giải lao thường xuyên
- * ghi chép thêm
- * xin hoãn các bài kiểm tra

Lời Khuyên hoặc Trợ Giúp Thêm

Nếu các triệu chứng của bạn vẫn tiếp tục và/hoặc nếu bạn thấy lo lắng hoặc "căng thẳng quá mức", có thể bạn cần được hỗ trợ thêm.



Bước đầu tiên là đi khám bác sĩ ở địa phương bạn. Trong một số trường hợp, có thể sẽ hữu ích nếu có giấy giới thiệu đến gặp một chuyên gia về Phục Hồi Chức Năng tại một cơ sở chuyên về chấn thương sọ não. Đôi khi có thể cần phải sắp xếp để được một nhà thần kinh tâm lý học hoặc một nhà trị liệu hướng nghiệp/nghề nghiệp đánh giá.

Hãy tới Khoa Cấp Cứu của Bệnh Viện tại địa phương ngay nếu người đó:

- Bị **bất tỉnh** hoặc không thể đánh thức được
- Bị **lú lẫn** (họ làm điều vô nghĩa)
- Bị **đau hoặc co giật** bất cứ chỗ nào ở mặt hoặc tay chân
- **Nôn liên tục**
- Bị **đau đầu liên tục**
- Bị **chóng mặt trầm trọng**