

На данный момент нет доказательств того, что травма головы полученная Вами (Вашими близкими) является серьезной. Необходимости госпитализации нет. Несмотря на это имеется опасность, что в последующие часы или дни могут неожиданно возникнуть новые проявления заболевания или непредсказуемые последствия.

Рекомендации домой - первые дни после травмы:



- Не употребляйте сильных обезболивающих в течение первых 24 часов после травмы! Не принимайте аспирин!



- лекарства разжижающие кровь (Аспирин, Мареван) увеличивают риск возникновения кровоизлияния в мозг



- Допускается незначительная физическая активность. Избегайте подъема предметов и подобные усилия.

- Первые 24 часа после травмы являются самыми критическими, поэтому рекомендуется чтобы на протяжении этого периода кто-либо находился поблизости пострадавшего.



- во время сна наблюдайте пострадавшего через каждые 2 часа!

- 24 часа после травмы нельзя водить автомобиль - время реакции может быть неадекватной



- Алкогольные напитки нельзя употреблять по крайней мере в течение трех дней после травмы.

Советы на первые 4 недели после травмы:

- Во избежания чувства усталости - отоспись.
- Заметны перепады в настроении и слегка раздражённое состояние.
- Если ты или твоя семья нуждается в помощи, обратиться к специалисту за советом.
- Садись за руль автомобиля только при уверенности в полном восстановлении внимания.
- Необходимо исключить употребление алкоголя и стимуляторов, что приводит к замедлению процесса выздоровления.
- Если работа не по силе, поговори со своим управляющим. Решением может быть легкий график работы или паузы во время работы.
- Избегай повторной травмы. Контактные виды спорта (динамичные соревнования) и рискованные для травмы действия не подходят в посттравматический период.



PEA проект

PEA проект способствует
схема Норвежского EMP регионального развития.

eea grants norway grants
iceland liechtenstein norway



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕРЕНЕСШИХ ТРАВМУ ГОЛОВЫ

На выздоровление от легкой или средней травмы головы потребуется время - несколько недель, даже месяцы. После травмы может возникнуть головная боль, тошнота и слабость. Перенесший травму головы легко раздражителен, затруднительно сосредотачиваться и припомнить события. Эти проблемы проходят со временем.

Немедленно обратиться к врачу или вернуться в больницу если возникнут какие-либо из перечисленных симптомов:

- Пострадавший стал ненормально сонливым или его очень тяжело разбудить ото «сна» (во время сна будить пострадавшего через каждые 2 часа!)
- Тошнота и рвота не проходят или усиливаются.
- Судороги или другие припадки.
- Водянистые выделения или кровотечение из носа или уха.
- Усиливающаяся головная боль.
- Чувство слабости или потери чувствительности в руках или ногах.
- Состояние замешательства (спутанного сознания) или странное поведение.
- Неустойчивая походка.
- Пострадавший не может ясно отвечать на вопросы или не знает, кто он и где он находится.
- Странные движения глаз, двоение в глазах или другие нарушения зрения.
- Очень быстрый или очень медленный пульс, необычный ритм дыхания, храп.

ЕСЛИ У ПЕРЕНЁШЕГО ТРАВМУ МОЗГА СО ВРЕМЕНЕМ ПРОЯВЛЯЮТСЯ:

- ослабление памяти
- усталость при возвращении со школы или с работы
- понимание речи и выражение намного затруднено
- близких тревожат частые приступы гнева
- проблемы движением и плохое равновесие
- обыденные действия затруднены

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ

МОЗГОВАЯ ТРАВМА