

ΟΔΗΓΙΕΣ μετά από ΚΑΚΩΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

Με τον όρο "διάσειση" εννοούμε το σύνολο των συμπτωμάτων ενός ασθενούς που έχει χτυπήσει στο κεφάλι. Αντιστοιχεί στην ήπιας βαρύτητας κρανιοεγκεφαλική κάκωση, (ενώ το φάσμα περιλαμβάνει ακόμη την μέσης βαρύτητας και την βαρεία κρανιοεγκεφαλική κάκωση).

Προκαλείται από μικροτραυματισμό του εγκεφάλου κατά την κάκωση της κεφαλής (είτε από άμεση πλήξη ή από απότομη επιτάχυνση - επιβράδυνση) και -συνήθως- προσωρινή δυσλειτουργία κάποιων εγκεφαλικών κυττάρων. Η βλάβη αυτή συνήθως δε μπορεί καν να απεικονισθεί με την αξονική ή μαγνητική τομογραφία, ενώ τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν από λίγες ημέρες έως και αρκετές εβδομάδες. Σταδιακά, με την αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των νευρικών κυττάρων υποχωρούν και τα συμπτώματα, τα πιο συνηθισμένα από τα οποία είναι πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, αστάθεια, καταβολή, υπνηλία, μειωμένη ενέργεια και αδυναμία συγκέντρωσης.

Είναι σημαντικό μετά από ένα κύπημα στο κεφάλι το οποίο δημιουργεί έντονα συμπτώματα να αναζητείται ιατρική συμβουλή. Υπάρχουν πράγματα που πρέπει να αποφεύγονται, άλλα που πρέπει να γίνονται καθώς και άλλα που πρέπει να μας οδηγήσουν στον ιατρό.

Τί να αποφύγω;

- Έντονη σωματική ή πνευματική κόπωση
- Πολύωρη παρακολούθηση TV ή Υπολογιστή
- Κατανάλωση Αλκοόλ
- Λήψη Ασπιρίνης
- Έκθεση στον ήλιο ή σε πολύ ζεστή
- Σκύψιμο και άρση βάρους
- Χειρισμό βαρέων μηχανημάτων ή πολύωρης οδήγησης
- Αποφυγή σπόρ επαφής και νέας κάκωσης για 2 με 3 εβδομάδες.

Τί να κάνω;

- Ανάπαυση και ύπνο
- Επαρκή ενυδάτωση και ελαφρά διατροφή
- Παρακεταμόλη σε ήπιο πονοκέφαλο
- Σταδιακή επάνοδο στις καθημερινές δραστηριότητες
- Αναρρωτική άδεια ή απουσία από το σχολείο μέχρι την υποχώρηση των συμπτωμάτων

Πότε να ζητήσω ιατρική βοήθεια;

Επιδείνωση των συμπτωμάτων ή μη υποχώρηση εντός εβδομάδος

Επαναλαμβανόμενα επεισόδια εμέτων

Έντονος πονοκέφαλος που δεν υποχωρεί με απλά αναλγητικά

Αστάθεια βάδισης, επιδεινούμενη ζάλη

Διαταραχές όρασης (θάμβος, διπλωπία)

Έκροη υγρού ή / και αίματος από τη μύτη ή τα αυτιά

Αδυναμία ή μούδιασμα στα χέρια ή τα πόδια

Σπασμοί - Επιληπτικές κρίσεις

Σύγχυση (διαταραχές επιπέδου συνείδησης) ή διαταραχές συμπεριφοράς / λόγου

Εάν ανησυχήσω ο ίδιος ή το περιβάλλον μου για οποιοδήποτε λόγο