

KARTA INFORMACYJNA DLA PACJENTA PO PRZEBYTYM WSTRZĄŚNIENIU MÓZGU

1. Co to jest wstrząśnienie mózgu?

Wstrząśnienie mózgu jest chorobą polegającą na zaburzeniach pracy mózgu spowodowanych bezpośrednim lub pośrednim urazem głowy. W warunkach bojowych obrażenie jest przeważnie skutkiem wybuchu (narażenie na działanie fali uderzeniowej), bezpośredniego uderzenia pociskiem, odłamkiem lub elementem wyposażenia (także podczas przebywania w pojeździe), upadkiem z wysokości lub upadkiem komunikacyjnym. U części poszkodowanych w takich przypadkach dochodzi do czasowej utraty przytomności.

2. Główne objawy wstrząśnienia mózgu:

- a) ból głowy,
- b) zmęczenie,
- c) nadwrażliwość na światło i dźwięk,
- d) utrudniona koncentracja,
- e) zaburzenia równowagi,
- f) nudności/wymioty,
- g) bezsenność/zaburzenia snu,
- h) zaburzenia widzenia/nieostre widzenie,
- i) dzwonięcie w uszach,
- j) zawroty głowy,
- k) senność,
- l) zaburzenia pamięci/zapamiętywania,
- m) drażliwość,
- n) splątanie/dezorientacja.

Objawy wstrząśnienia mózgu zwykle ustępują w ciągu kilku godzin/dni i zazwyczaj całkowicie zanikają w okresie kilkunastu dni.

3. W jaki sposób rozpoznaje się wstrząśnienie mózgu?

Po pierwsze, personel medyczny (ratownik/pielęgniarka/lekarz) podda Cię badaniu. Jednym z elementów badania jest przeprowadzenie testu MACE, który został wprowadzony dla szczegółowej oceny poszkodowanych z podejrzeniem wstrząśnienia mózgu. Następnie przeprowadzający badanie będzie chciał uzyskać informacje od świadków zdarzenia, co ma szczególne znaczenie w przypadku utraty przez Ciebie przytomności (okoliczności zdarzenia, jak długo pozostawałeś nieprzytomny, itp.).

Na podstawie tych badań personel medyczny zdecyduje, czy wymagana jest Twoja ewakuacja na dalszy etap pomocy medycznej (konsultacje i specjalistyczne badania w tym badanie tomograficzne głowy), dalsza obserwacja w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych, zwolnienie na pewien okres z wykonywania obowiązków służbowych czy powrót do służby.

4. Sygnały ostrzegawcze:

Niektóre objawy wstrząśnienia mózgu są związane z koniecznością niezwłocznego podjęcia intensywnych procedur diagnostycznych i leczniczych.

Jeśli zauważysz którykolwiek z niżej wymienionych objawów, natychmiast zgłoś się do punktu pomocy medycznej:

- a) pogarszający się stan świadomości,
- b) drgawki,
- c) podwójne widzenie,
- d) nierówne źrenice,
- e) nawracające wymioty,
- f) narastający ból głowy,
- g) niezdolność do rozpoznawania osób i miejsc,
- h) niewyraźna mowa,
- i) osłabienie siły lub zaburzenia czucia w kończynach.

5. Kiedy mogę wrócić do służby?

Po przeprowadzeniu badania członek personelu medycznego najprawdopodobniej zleci Ci ograniczenia w zakresie wykonywania obowiązków służbowych. Nie powinieneś wracać do służby, jeśli występują dolegliwości takie jak bóle czy zawroty głowy. Jeśli Twój uraz był miernie nasilony, bez utraty przytomności, najprawdopodobniej wrócisz do służby po kilkudziesięciu godzinach od zdarzenia. Jeśli natomiast wystąpiła u Ciebie utrata pamięci (tzw. niepamięć wsteczna) lub utrata przytomności, wrócisz do wykonywania obowiązków służbowych po kilku albo kilkunastu dniach. Natomiast jeśli był to Twój kolejny uraz głowy, koniecznie może okazać się skierowanie Cię na specjalistyczne badania.

6. Czy mogę obawiać się jakichkolwiek długotrwałych zaburzeń po urazie?

Większość poszkodowanych wraca do zdrowia bez jakichkolwiek zaburzeń, jednakże stopniowo zmniejszające się objawy mogą występować nawet przez kilka tygodni po urazie. Zagrożeniem są powtarzające się urazy głowy, które mogą spowodować utrwalone objawy.

7. Co jeszcze powinienem wiedzieć?

- a) sen to podstawa – daj odpocząć swojemu mózgowi przez zapewnienie co najmniej 8 godzin nieprzerwanego snu w nocy,
- b) wracaj do normalnej aktywności stopniowo,
- c) unikaj sportów kontaktowych, które mogą spowodować powtórny uraz głowy,
- d) jeśli czujesz się poirytowany/zdenerwowany – zastosuj techniki relaksacyjne,
- e) bądź cierpliwy!!! Powrót do pełnej aktywności zajmie trochę czasu.