

Banayad na trumatikong pagkapinsala sa utak (pagkakalog)

Papel pangkaalaman ng pasyente

MARSO 2023

Ang impormasyon na ito ay para sa mga taong nanggaling sa emergency department na may banayad na trumatikong pinsala sa utak at mga tagapag-alaga. Ito ay para rin sa mga taong may appointment sa kanilang lokal na doktor para sa follow-up ng kanilang pagkapinsala. Kung minsan, ito ay kilala rin bilang pagkapinsala sa ulo o pagkakalog.



Ang isang taong nakaranas ng isang banayad na trumatikong pagkapinsala sa utak, ay dapat na pauwiin na may kasamang taong may sapat na gulang at makakapagbantay sa unang 24 oras.



Ano ang banayad na trumatikong pagkapinsala sa utak?

Ang banayad na trumatikong pagkapinsala sa utak (MTBI) o pagkakalog ay hindi madaling madiagnos. Ikaw (o ang taong inaalagaan mo) ay maaaring hindi kaagad na magpa-ospital kasunod ng pagkapinsala dahil hindi mo akalaing ang pinsala ay matindi. Ang ilang mga sintomas ay mahirap malaman. Lubos na inirerekomenda na bisitahin mo ang iyong lokal na doktor sa pinakamadaling panahon upang manmanan at pamahalaan ang anumang mga sintomas.



Mga Sanhi

Maaaring masaktan ang utak kapag ang ulo o katawan ay matamaan ng isang bagay o matindi ang pagkakalog. Itong mga pagkapinsala ay karaniwang nagaganap kasunod ng isang pagkahulog o pagkabugbog. Maaari ring mangyari ang mga ito sa paglalaro, o mga aksidente sa sasakyan o sa trabaho.



Mga sintomas

Ang MTBI ay maaaring hahantong sa mga kahirapan sa katawan, pag-iisip o damdamin. Kasama sa mga karaniwang sintomas ang:

- sakit ng ulo
- sakit ng leeg
- pagkalito o disorientasyon
- nabawasang konsentrasyon o atensyon
- kahirapan sa paggunita
- pagduduwal
- pagkapagod
- pagkamayamutin o kahirapan sa pagkontrol ng damdamin at sa pakikisalamuha sa pamilya
- pagkahilo at bertigo
- mga problema sa balanse
- pagiging sensitibo sa liwanag o ingay.

Ang ilang tao ay nahihirapan na ilarawan ang kanilang mga sintomas. Maaaring sasabihin lamang nila na hindi 'tama ang kanilang pakiramdam'. Mahalagang seryosohin ang pahayag na ito at magbigay ng suporta upang payagan ang taong makapagpahinga kung kinakailangan. Maaaring gabayan ka ng iyong lokal na doktor sa pagpapagaling. Maging mabait sa iyong sarili dahil maaaring mangangailangan ka ng panahon para sa pagpapagaling.



Pagpapagamot

Habang nasa emergency department, ikaw (o ang taong inaalagaan mo) ay masusing mamananan at maaaring magkaroon ng:

- isang serye ng mga pagsusuri upang mas mabuting maintindihan kung gaano kalubha ang mga sintomas at upang makapagbigay ng isang diyagnosis
- mga pagpapagamot para sa sakit ng ulo o kirot
- mga pagpapagamot para sa pagduduwal o pagsusuka
- pagsusuri sa iyo ng mga nars upang matingnan kung magbabago ang iyong kondisyon at maaaring magpahiwatig ng mas malubhang pagkapinsala sa utak
- isang CT scan ng utak o leeg
- isang X-ray, kung may akalang nasaktan ang iyong leeg.

Kung nalaman na walang matinding pagkapinsala, papauwiin ka kasama ang iyong pamilya o mga kaibigan. Dapat kang magpatingin sa iyong lokal na doktor sa kalingguhan pagkatapos ng pagkapinsala. O kung lalong lumalala ang mga sintomas, dapat kang bumalik sa emergency department.



Pagka-alaga sa bahay

Upang makatulong sa iyong pagpapagaling pagkatapos ng isang MTBI, dapat kang:

- magpahinga nang matahimik at magkaroon ng mahaba-habang tulog
- limitahin ang paggamit ng teleponong mobile, kompyuter at telebisyon
- limitahin ang mahabang panahon ng pagbabasa
- gamutin ang sakit ng ulo sa pamamagitan ng mga walang resetang mga gamot katulad ng paracetamol. Tingnan ang pakete para sa tamang dosis at gamitin lamang ito ayon sa nakadirekta. **Huwag gumamit** ng aspirin o iba pang mga anti-inflammatory na gamot kagaya ng ibuprofen. Huwag uminom ng mga pampakalma (sedatives) o iba pang mga gamot maliban lamang kung sinabi ng isang doktor
- gumamit ng mga pakete ng yelo sa ibabaw ng mga namamaga o makirot na lugar. Upang gawin ito, balutin ang mga ice cube, supot ng frozen peas o sports ice pack sa isang tuwalya. Huwag ilagay ang yelo o mga pakete ng yelo nang nakadirekta sa balat
- unti-unting dagdagan ang pisikal na aktibidad at magsagawa ng mga magagaan na ehersisyo depende sa iyong karamdaman
- magkaroon ng kamalayan na ang mga sintomas ay maaaring pabalik-balik sa loob ng isang araw o linggo.

Hindi ka dapat na:

- maglaro ng isports o magsagawa ng mga mabibigat na pisikal na aktibidad sa loob ng 48 oras o hanggang mawala ang iyong mga sintomas
- uminom ng alak, uminom ng sleeping pills o gumamit ng mga panlibang na droga sa loob ng 48 oras. Ang mga ito ay magpapalala sa iyong pakiramdam at magpapahirap sa ibang mga tao na malaman kung ang pinsala ay nakakaapekto sa iyo.



Ang taong may MTBI ay dapat huwag magmaneho o magpaandar ng mabibigat na makinarya nang hindi kukulangin ng 24 oras at hanggang mawala ang anumang pagkakalito o pagkakaiglip.



Ano ang maasahan

Maaaring kinakailangan ng panahon upang gumaling ang utak, kahit pagkalipas ng isang maliit na trauma sa utak. Karamihan ng mga tao ay gumaling ng lubusan at walang mga sintomas pagkatapos ng 48 oras. Ngunit maaari ring may kadalasan na sa ilang mga araw, maaari kang magkakaroon ng mga pagbago-bago ng mga lebel ng pagkapagod, sakit ng ulo, at mga banayad na problema sa konsentrasyon, pagkakatandaan at paggawa ng mga komplikadong trabaho. Maaari ka ring makakaranas ng mga pagbago-bago ng modo o mas napapagag kaysa dati.

- Habang nasa panahong ito, walang natatanging paggamot maliban ang maraming pahinga.
- Kung hindi nagpapalala sa iyong mga sintomas, unti-unting gagawin ang mga normal mong ginagawa sa bahay at mag-ehersisyo ng magagaan, katulad ang mga paglalakad ng malapit. Kausapin ang iyong lokal doktor o physiotherapist tungkol sa kung kailan ka maaaring makabalik sa mas seryosong pag-ehersisyo katulad ng weight training, pagtatakbo, high-intensity training at mapagkompetensyang isport.
- Ang mga patuloy na sintomas ay dapat mamananan at mapamahalaan ng iyong lokal doktor. Habang nawawala ang mga sintomas, ang doktor ay magbibigay ng mga natatanging payo kung paano ka makakabalik sa trabaho o pag-aaral at iba pang mga gawain at sa paglalaro ng isport.
- Maaring kailanagn mo ng maliit na panahon ng pahinga o sa pag-aaral kung may problema ka sa pagkonsentrasyon o o pagkakatanda sa mga bagay. Maaari ka ring mangangailangang bumalik sa trabaho o sa pag-aaral ng paunti-unti. Maaaring mangangailangan nito ang pagtrabaho ng mga naibabagay na oras at ang pagkakaroon ng oras ng pagpapahinga sa araw. Bawat isa ay naiiba. Ang pamamahala mo ng trabaho o pag-aaral ay magkakaiba depende sa iyong mga sintomas, katungkulan at responsibilidad.

Kung nakalipas na ang 10 araw mula sa pagkasugat ay may roon kang mga natatanging pag-aalala o nakakaranas ng mga sintomas katulad ng kahirapan sa konsentrasyon, memorya at pag-uugali, makiusap sa iyong lokal doktor. Maaari silang magbigay ng dagdag na impormasyon o rekomendasyon mula sa ibang mga tagapagbigay ng pagkaalagan sa kalusugan.



Kailan humingi ng agarang tulong

Hindi palaging nangyayari ngunit may mga taong nagkakaroon ng malubhang pagkapinsala sa utak pagkalabas mula sa emergency department. Pumunta sa pinakamalapit na ospital o tumawag ng ambulansya (000) kung ikaw o ang iyong taga-alaga ay nakakapansin sa iyo nang anuman sa mga sintomas na ito:

- nakakaramdam ng parang mawalan ng ulirat o hihimatayin o pangingsay
- panghihina o pamamahid sa anumang bahagi ng katawan
- lumalalang pagkakatuliro o nahihirapan na manatiling gising sa mga normal na oras kang gising
- nahihirapan na magising sa normal na oras ng paggising
- kahihirapan sa pagkita o nabubulol sa pagsasalita
- walang kontrol sa pag-ihi o pagdumi
- paulit-ulit na pagduduwal
- palaging nagkakasakit o lumalalang sakit ng ulo
- mga problema sa pagkakatanda ng mga bagong pangyayari o sa pagkakilala ng mga tao o lugar
- may likido o dugo na nagmumula sa taynga o ilong
- pagkakawala ng pagdinig.

Para sa karagdagang impormasyon

Itanong sa iyong lokal doktor o propesyonal sa pangangalaga ng kalusugan. Maaari ka ring tumawag sa healthdirect 24 oras kada araw sa **1800 022 222** o bumisita sa [healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au)

Katibayan ng pagkaka-alam	Nakabase sa madaliang pagsuri sa grey literature, at kung walang mga pagsasaliksik, nakabase sa consensus ng mga dalubhasa sa klinika
Pagtutulungan	Ang nilalaman ay kinuha mula sa Safer Care Victoria at ang natitirang nilalaman ay nilikha sa pakikipagtulungan ng mga kasapi ng Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute at ang pangkat ng Brain Injury Rehabilitation Network, Primary, Integrated and Community Health, Nathalie Foley (gumagamit), ang Institute of Trauma and Injury Management at ang State Insurance Regulatory Authority
Kapanahunan	Petsa ng Pagrebaso: Disyembre 2027