

இலேசான அதிர்ச்சிசார்ந்த மூளைக் காயம் (மூளையதிர்ச்சி)

நோயாளிக்கான மெய்த்தகவல் தாள்

மார்ச் 2023

இந்த தகவல் இலேசான அதிர்ச்சிசார்ந்த மூளைக் காயத்துடன் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சென்றிருப்பவர்கள் மற்றும் அவர்களைப் பராமரிப்பவர்களுக்கானது. இது அவர்களின் காயத்தைப் பற்றிய பின்னோட்டத் தகவல்களுக்காக தங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் சந்திப்பு ஏற்பாடு செய்திருக்கும் நபர்களுக்குமானது. சில சமயங்களில் இந்தக் காயம் தலைக் காயம் அல்லது மூளையதிர்ச்சி என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.



இலேசான அதிர்ச்சிசார்ந்த மூளைக் காயம் உள்ள ஒருவர், முதல் 24 மணிநேரம் அவர்களுடன் இருக்கக்கூடிய வயது வந்தவருடன் அவசியம் வெளியே அனுப்பப்பட வேண்டும்.



இலேசான அதிர்ச்சிசார்ந்த மூளைக் காயம் என்றால் என்ன?

இலேசான அதிர்ச்சிசார்ந்த மூளைக் காயம் (MTBI) அல்லது மூளையதிர்ச்சி எளிதில் கண்டறியப்படுவதில்லை. நீங்கள் (அல்லது நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும் நபர்) காயம் ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாக மருத்துவமனையில் பார்க்கப்படாமல் இருக்கலாம், ஏனெனில் காயம் போதுமான அளவு கடுமையாக இருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கவில்லை. சில அறிகுறிகளைக் கண்டறிவது கடினம். தொடர்ந்து ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் கண்காணித்து நிர்வகிப்பதற்கு உடனடியாக உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரை அணுகுமாறு பலமாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



காரணங்கள்

தலை அல்லது உடல் எதிலாவது இடிக்கும் போது அல்லது கடுமையாகக் குலுக்கப்படும்போது மூளை பாதிக்கப்படலாம். இந்த காயங்கள் பொதுவாக விழுந்த பிறகோ அல்லது தாக்குதலுக்குப் பிறகோ ஏற்படுகின்றன. விளையாட்டு, கார் அல்லது பணியிட விபத்துகளின் போதும் அவை நிகழலாம்.



அறிகுறிகள்

MTBI உடல், சிந்தனை அல்லது உணர்ச்சி சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும். பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- தலைவலி
- கழுத்து வலி
- குழப்பம் அல்லது தன்னிலையிழப்பு
- ஒருமுகச் சிந்தனைக் குறைவு அல்லது கவனக்குறைவு
- நினைவாற்றலில் சிரமங்கள்
- குமட்டல்
- சோர்வு
- எரிச்சல் அல்லது உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், குடும்பத்துடன் பழகுவதிலும் சிரமம்
- தலைச்சுற்றல் மற்றும் மயக்கம்
- சமநிலைச் சிக்கல்கள்
- ஒளி அல்லது இரைச்சலுக்கு எதிர் உணர்வு.

சிலருக்குத் தங்கள் அறிகுறிகளை விவரிப்பது கடினமாக இருக்கும். அவர்கள் 'உடல்நிலை சரியில்லை' என்று வெறுமனே தெரிவிக்கலாம். இது போன்று கூறப்படுவனவற்றைத் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்வது மற்றும் அந்த நபரை தேவையான ஓய்வெடுக்க அனுமதிக்க ஆதரவை வழங்குவது முக்கியம். உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் நீங்கள் மீண்டுவர வழிகாட்டலாம். குணமடையச் சிறிது காலம் ஆகலாம் என்பதால் நீங்கள் இரக்கத் தன்மையுடன் இருங்கள்.



சிகிச்சை

அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருக்கும்போது, நீங்கள் (அல்லது நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும் நபர்) கவனத்துடன் கண்காணிக்கப்படுவீர்கள், அத்துடன் பின்வருவனவும் செய்யப்படலாம்:

- அறிகுறிகள் எவ்வளவு தீவிரமானவை என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் நோயறிதலை வழங்குவதற்கும் தொடர்ச்சியான சோதனைகள்
- தலைவலி அல்லது வலிக்கான மருந்துகள்
- குமட்டல் அல்லது வாந்திக்கான மருந்துகள்
- செவிலியர்கள் உங்களைச் சோதித்து, உங்கள் நிலை மிகவும் தீவிரமான மூளைக் காயத்தைக் குறிக்கும் வகையில் மாறுகிறதா என்று பார்ப்பார்கள்
- மூளை அல்லது கழுத்துக்கான ஒரு CT ஸ்கேன்
- உங்கள் கழுத்தில் காயம் ஏற்பட்டிருக்கலாம் என நினைத்தால் ஒரு எக்ஸ்ரே.

கடுமையான காயம் இல்லையென்று தீர்மானிக்கப்பட்டால், நீங்கள் குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்களுடன் வீட்டிற்கு அனுப்பப்படுவீர்கள். காயம் ஏற்பட்ட பிறகு வரும் வாரம் முழுக்க உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். அல்லது, அறிகுறிகள் மிகவும் மோசமாக ஆனால், நீங்கள் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குத் திரும்ப வேண்டும்.



வீட்டுப் பராமரிப்பு

MTBI க்குப் பிறகு நீங்கள் மீண்டுவருவதற்கு, நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை:

- அமைதியாக ஓய்வெடுங்கள் மற்றும் தேவையான அளவு தூங்குங்கள்
- கைப்பேசி, கணினி மற்றும் தொலைக்காட்சியின் பயன்பாட்டைக் கட்டுக்குள் வைத்திருங்கள்
- நீண்ட நேரம் வாசிப்பதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்
- பாராசிட்டமால் போன்ற பரிந்துரைக்கப்படாத தேவையில்லாத வலி மருந்துகளால் தலைவலிக்கு சிகிச்சை அளிக்கவும். சரியான மருந்தளவுக்கு அட்டைப் பெட்டியைச் சரிபார்த்து, அதில் கூறப்பட்டுள்ள அறிவுரையின்படி பயன்படுத்தவும். ஆஸ்பிரின் அல்லது இப்பூபுரூஃபன் (ibuprofen) போன்ற பிற அழற்சி எதிர்ப்பு மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். மருத்துவர் ஒருவரின் அறிவுறுத்தலின்றி மயக்க மருந்துகள் அல்லது பிற மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டாம்
- வீக்கம் அல்லது வலி உள்ள பகுதிகளில் பனிப் பொதிகளைப் (ice packs) பயன்படுத்தவும். இதைச் செய்ய, பனிக் கட்டிகள், ஒரு பை நிறைய உறைந்த பட்டாணி அல்லது விளையாட்டுக்கான பனிப் பொதியை (sports ice pack) ஆகியவற்றை ஒரு துண்டில் சுற்றவும். பனிக் கட்டி அல்லது பனிப் பொதிகளை நேரடியாக தோலில் வைக்க வேண்டாம்
- படிப்படியாக உடல் செயல்பாடுகளை அதிகரித்து, நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து இலேசான உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்
- ஒரு நாள் அல்லது வாரகாலத்தில் அறிகுறிகள் வந்து போகலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்.

பின்வருவனற்றை நீங்கள் செய்யக்கூடாது:

- 48 மணி நேரத்திற்கு அல்லது உங்கள் அறிகுறிகள் நீங்கும் வரை விளையாடுதல் அல்லது கடுமையான உடல்சார்ந்த செயல்பாடுகளைச் செய்தல்
- 48 மணி நேரத்திற்கு மது அருந்துதல், தூக்க மாத்திரைகள் சாப்பிடுதல் அல்லது பொழுது போக்கு மருந்துகளைப் பயன்படுத்துதல். இவை உங்கள் உடல்நிலையை மோசமாக பாதிக்கும் அத்துடன் காயம் உங்களைப் பாதிக்கிறதா என்பதை மற்றவர்கள் தெரிவிப்பதைக் கடினமாக்கும்.



MTBI உள்ள ஒரு நபர், குறைந்தபட்சம் 24 மணிநேரம் மற்றும் ஏதேனும் குழப்பம் அல்லது தலைச்சுற்றல் நீங்கும் வரை, வாகனம் ஓட்டவோ அல்லது களரக இயந்திரங்களை இயக்கவோ கூடாது.



என்ன எதிர்பார்க்கலாம்

ஒரு சிறு மூளை அதிர்ச்சிக்குப் பிறகு, மூளை மீண்டுவர சிறிது காலம் எடுக்கலாம். பெரும்பாலான மக்கள் முழுமையாக குணமடைவார்கள், அத்துடன் 48 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது. ஆனால், சில நாட்களுக்கு, சோர்வு நிலைகள், தலைவலிகள், கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல், விஷயங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்வது மற்றும் சிக்கலான பணிகளைச் செய்வதில் லேசான பிரச்சனைகள் போன்றவற்றில் உங்களுக்கு ஏற்ற இறக்கங்கள் இருப்பது போன்றவை சாதாரணமாக இருக்கலாம். நீங்கள் மனநிலை மாற்றங்களை அனுபவிக்கலாம் அல்லது வழக்கத்தை விட சோர்வாக இருப்பதாக உணரலாம்.

- இந்த ஆரம்ப காலக்கட்டத்தில், நிறைய ஓய்வு தவிர குறிப்பிட்ட சிகிச்சை எதுவும் இல்லை.
- இது உங்கள் அறிகுறிகளை மோசமாக்கவில்லை என்றால், படிப்படியாக வீட்டைச் சுற்றிய வழக்கமான செயல்பாடுகளை மெதுவாக மீண்டும் அறிமுகப்படுத்துங்கள் மற்றும் ஒரு சிறிய நடைப்பயிற்சி போன்ற சில மென்மையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். எடைப் பயிற்சி, ஓட்டம், அதிக தீவிரமான பயிற்சி மற்றும் போட்டி விளையாட்டு போன்ற தீவிர உடற்பயிற்சிகளுக்கு நீங்கள் எப்போது திரும்பலாம் என்பதைப் பற்றி உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது இயன் மருத்துவரிடம் (physiotherapist) பேசுங்கள்.
- தொடர்ந்து வரும் அறிகுறிகள் உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரால் கண்காணிக்கப்பட்டு நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். அறிகுறிகள் நீங்கும் போது, நீங்கள் எப்படி வேலைக்கு அல்லது பள்ளிக்கு திரும்பலாம் அல்லது பிற செயல்பாடுகள் மற்றும் விளையாடுதல் போன்றவற்றைப் பற்றிய குறிப்பிட்ட ஆலோசனையை மருத்துவர் வழங்குவார்.
- உங்களுக்கு கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதில் அல்லது விஷயங்களை நினைவில் கொள்வதில் சிக்கல் இருந்தால், நீங்கள் வேலையிலிருந்தோ அல்லது படிப்பிலிருந்தோ சிறிது காலம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். நீங்கள் படிப்படியாக வேலைக்குச் செல்லவோ அல்லது படிப்பதற்கோ திரும்ப வேண்டியிருக்கலாம். இதில் நெகிழ்வான நேரங்கள் வேலை செய்தல் மற்றும் பகலில் ஓய்வு இடைவேளைகள் போன்றவை அடங்கும். ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமானவர்கள். நீங்கள் வேலை அல்லது படிப்பை எவ்வாறு நிர்வகிக்கிறீர்கள் என்பது உங்கள் அறிகுறிகள், பங்கு மற்றும் பொறுப்புகளைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

காயம் ஏற்பட்ட 10 நாட்களுக்குப் பிறகு, கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதல், நினைவாற்றல் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றில் உள்ள சிரமங்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட கவலைகள் அல்லது அனுபவ அறிகுறிகள் இருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு கூடுதல் தகவல்கள் அல்லது பிற சுகாதார வழங்குநர்களுக்குப் பரிந்துரைகளை வழங்கக்கூடும்.

எப்போது அவசரமாக உதவியை நாட வேண்டும்

இது அடிக்கடி நடக்காது, ஆனால் சிலருக்கு அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்ட பிறகு கடுமையான மூளைக் காயம் ஏற்படுகிறது. நீங்களோ அல்லது உங்கள் பராமரிப்பாளரோ இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கண்டால் அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும் அல்லது ஆம்புலன்ஸை (000) அழைக்கவும்:

- மயக்கம் வருதல், அல்லது கண் இருளுதல் அல்லது வலிப்பு போன்ற உணர்வு
- உடலின் எந்தப் பகுதியிலாவது ஏற்படும் பலவீனம் அல்லது உணர்வின்மை
- அதிகரிக்கும் குழப்பம் அல்லது நீங்கள் பொதுவாக விழித்திருக்கும் சமயத்தில் விழித்திருப்பதில் சிரமம்
- நீங்கள் சாதாரணமாக எழுந்திருக்கும் நேரத்தில் எழுவதில் சிரமம்
- பார்வையில் சிரமங்கள் அல்லது குழறும் பேச்சு
- உங்கள் சிறுநீர்ப்பை அல்லது மலக்குடலை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமை
- மீண்டும் மீண்டும் வாந்தி எடுத்தல்
- விடாத தலைவலி அல்லது மோசமான தலைவலி
- புதிய நிகழ்வுகளை நினைவில் கொள்வதிலோ அல்லது நபர்களை அல்லது இடங்களை அடையாளம் கண்டுகொள்வதில் சிக்கல்கள்
- காது அல்லது மூக்கில் இருந்து வரும் திரவம் அல்லது இரத்தம்
- செவித்திறன் இழப்பு.

மேலும் தகவல்களுக்கு

உங்கள் உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார நிபுணரிடம் கேளுங்கள். **1800 022 222** என்ற எண்ணில் 'ஹெல்த்டைரக்ட்' (healthdirect) -ஐ நீங்கள் 24 மணிநேரமும் அழைக்கலாம் அல்லது பின்வரும் இணையதளத்துக்குச் செல்லலாம்: healthdirect.gov.au

ஆதாரம் தெரிவிக்கப்பட்டது	வெளியிடப்படாத எழுத்து வடிவங்களின் விரைவான சான்றுகளின் சரிபார்ப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி செய்யப்படாத இடங்களில் மருத்துவ நிபுணர்களின் ஒருமித்த கருத்து அடிப்படையில்
கூட்டு முயற்சி	'சேஃபர் கேர் விக்டோரியாவில்' (Safer Care Victoria) இருந்து தழுவி எடுக்கப்பட்ட உள்ளடக்கம் மற்றும் மீதமுள்ள உள்ளடக்கம் மருத்துவக் கண்டுபிடிப்பு அவசரகாலப் பராமரிப்பு நிறுவனத்துக்கான முகமை (Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute) உறுப்பினர்கள் மற்றும் மூளைக் காயத்துக்கான மறுவாழ்வு வலைப்பின்னல் (Brain Injury Rehabilitation Network), முதன்மை மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மற்றும் சமூக சுகாதாரக் குழு (Primary, Integrated and Community Health team), நதாலி ஃபோலே (Nathalie Foley) (நுகர்வோர்), அதிர்ச்சி மற்றும் காயம் மேலாண்மை நிறுவனம் (Institute of Trauma and Injury Management) மற்றும் மாநில காப்பீட்டு ஒழுங்குமுறை ஆணையம் (Institute of Trauma and Injury Management) இவற்றுடன் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளது
தற்போதைய நிலை	மதிப்பாய்வுக்கான காலக்கெடு: டிசம்பர் 2027