

가벼운 외상성 뇌손상 (뇌진탕)

환자 안내서

2023년 3월

이 안내서에 담긴 정보는 경미한 외상성 뇌 손상으로 응급실에 간 사람과 그 보호자를 위한 것입니다. 이는 또한 뇌손상 이후 주치의와 후속 진료 예약을 하는 사람들도 염두에 둔 것입니다. 가벼운 외상성 뇌손상은 두부 손상 또는 뇌진탕이라고 부르기도 합니다.



경미한 외상성 뇌손상을 입은 사람은 첫 24시간 동안 같이 있을 수 있는 사람이 옆에 있을 때만 퇴원이 가능합니다.



가벼운 외상성 뇌손상은 무엇일까요?

가벼운 외상성 뇌손상(MTBI) 또는 뇌진탕은 진단이 쉽지 않습니다. 본인(또는 본인이 돌보는 사람)이 부상이 그다지 심각하지 않다고 생각했기 때문에 부상 직후 병원에서 의사를 보지 않았을 수도 있습니다. 일부 증세는 감지가 어렵습니다. 지속적인 증세를 지켜보고 관리하기 위해 가능하면 빨리 주치의의 찾아가실 것을 강력히 권장합니다.



원인

머리나 몸을 무언가에 부딪히거나 심하게 흔들리면 뇌가 손상될 수 있습니다. 이러한 부상은 낙상이나 폭행당한 후 흔히 발생합니다. 또한 스포츠, 차량 혹은 직장 사고 시에도 발생할 수 있습니다.



증세

MTBI를 당하면 신체, 사고 또는 감정 장애가 발생할 수 있습니다. 흔한 증세는 다음과 같습니다.

- 두통
- 목 통증
- 혼란 또는 혼돈
- 집중력이나 주의력 감퇴
- 기억 장애
- 메스꺼움
- 피로
- 짜증이 나거나 감정을 다스리거나 가족을 상대하기 어려움
- 어지러움 및 현기증
- 균형 유지 장애
- 빛이나 소음에 민감

자신의 증세를 묘사하는 데 어려움을 겪는 사람들도 있습니다. 이 사람들은 단순히 자기 '몸이 정상이 아니다'라고 합니다. 이런 말을 들으면 심각하게 받아들이고 그 사람이 필요하면 쉴 수 있도록 도와주어야 합니다. 본인의 주치의가 회복을 돕는 안내 역할을 할 수 있습니다. 회복하는데 어느 정도 시간이 걸릴 수 있으니 너무 무리하지 마세요.



치료

응급실에 있는 동안 본인(혹은 본인이 돌보는 사람)을 면밀히 관찰하고 다음과 같은 사항을 제공할 수도 있습니다.

- 증세가 얼마나 심각한지 파악하고 진단을 내리기 위한 일련의 검사
- 두통이나 통증 약
- 메스꺼움이나 구토할 때 먹는 약
- 뇌 손상 상태가 더 심각함을 가리키는 상태 변화가 있는지 확인하기 위한 간호사 배치
- 뇌나 목 CT 스캔
- 목이 손상되었을지도 모른다고 생각할 경우엔 엑스레이도 포함될 수 있음.

심각한 부상이 아니라고 결론이 나면 가족이나 친구 대동 하에 퇴원 조치가 이루어집니다. 다치고 그다음 주에는 주치의를 보아야 합니다. 혹 증세가 훨씬 더 심해지면 응급실로 다시 가야 합니다.



자가 관리

MTBI 이후 회복을 돕기 위해 아래와 같이 하셔야 합니다.

- 조용히 쉬며 충분히 수면을 취할 것
- 모바일 폰, 컴퓨터, 텔레비전 사용을 제한할 것
- 장시간 독서를 제한할 것
- 두통이 있으면 파라세타몰과 같은 처방전이 필요 없는 진통제를 사용할 것. 정확한 복용량을 확인하고 지시대로만 이용할 것. 아스피린이나 이부프로펜같은 소염제는 **사용하지 말 것**. 의사의 지시가 있지 않는 한 진정제나 기타 약을 복용하지 말 것.
- 붓거나 아픈 부위에는 얼음찜질을 할 것. 얼음찜질 요령은 사각 얼음, 냉동 완두콩 봉지 또는 스포츠용 아이스팩을 타월로 싸서. 얼음이나 아이스팩을 피부에 직접 대지 말 것
- 신체 활동을 점진적으로 늘리고 몸 상태에 따라 가벼운 운동을 할 것
- 증세는 하루 중이나 주 중 왔다 갔다 할 수 있다는 점을 인지할 것.

다음은 피해야 합니다.

- 48시간 동안 또는 증세가 사라질 때까지 스포츠나 격렬한 신체 활동
- 48시간 동안 알코올 섭취, 수면제 복용, 파티용 약물 사용. 이와 같은 것들은 본인의 상태를 더 악화시키며 부상 영향이 아직도 있는지 남들이 판단하기 어렵게 만듭니다.



MTBI가 있는 사람은 혼란이나 졸음이 사라질 때까지 최소 24 시간 동안 증장비를 운전하거나 조작해서는 안 됩니다.



예상 상황

경미한 뇌손상을 입은 후에도 뇌가 회복하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 48시간 이후 대부분의 사람들은 완전히 회복하며 증세가 전혀 없습니다. 그러나 일반적으로 며칠 동안 피로 정도의 변동, 두통, 집중력, 기억력 및 복잡한 작업 수행에 약간의 문제가 있을 수 있습니다. 기분이 변하거나 평소보다 더 쉽게 피로를 탈 수도 있습니다.

- 초기에는 충분한 휴식 외에는 구체적인 치료법이 없습니다.
- 증상이 악화하지 않으면 점차 집에서 일상적인 활동을 재개하고 짧은 산책과 같은 가벼운 운동을 하십시오. 웨이트 트레이닝, 달리기, 고강도 트레이닝 및 운동 경기같은 본격적 운동은 언제부터 다시 할 수 있는지 주치의나 물리치료사에게 문의하십시오.
- 주치의가 지속적인 증세를 살펴보고 관리해야 합니다. 증상이 사라지면 의사는 직장이나 학교 복귀 혹은 기타 활동 및 스포츠 재개 방법에 대해 구체적인 조언을 제공할 것입니다.
- 집중이나 기억력에 어려움이 있으면 직장이나 학교를 잠시 쉬어야 할지도 모릅니다. 직장이나 학교에 점진적으로 복귀해야 할 수도 있습니다. 즉 탄력적인 근무 시간을 택하고 낮에는 근무 중에 휴식 시간을 가져야 할 수도 있습니다. 사람은 다릅니다. 직장 일이나 학업을 어떻게 감당하느냐는 본인의 증세, 맡은 역할과 책임에 따라 달라집니다.

부상 후 10일이 지났는데도 집중력, 기억력 및 행동 장애와 같은 특정 우려 사항이나 증상이 나타나면 주치의와 상담하십시오. 주치의는 추가 정보를 제공할 수도 있고 기타 유관 의료진에게 진료 의뢰를 해줄 수도 있습니다.



긴급하게 도움을 요청해야 할 때

그리 자주 일어나는 일은 아니지만 응급실에서 퇴원한 후에 심각한 뇌손상이 발생하는 사람들도 있습니다. 만인 본인이나 본인을 간호하는 사람이 아래 증세 중 하나를 발견하면 근처 병원으로 가거나 앰بول런스(000)를 불러야 합니다.

- 기절할 것 같거나 정신을 잃거나 발작이 일어날 것 같을 때
- 신체 부위 어디가 약해지거나 감각이 느껴지지 않을 때
- 보통 깨어 있어야 하는 시간인데 더 혼란스럽고 깨어 있기 힘들 때
- 보통 깨는 시간인데 깨는 게 힘들 때
- 시야가 흐리고 말이 어눌해질 때
- 대소변을 가릴 수 없을 때
- 거침해서 토할 때
- 두통이 계속되거나 심해질 때
- 처음 일어난 일인데 기억을 못 하고 아는 사람이나 장소를 알아보기 힘들 때
- 귀나 코에서 액체나 피가 흘러나올 때
- 청력 상실.

추가 정보를 원하시면

주치의나 전문의료인에게 문의하세요.
24시간 아무 때나 헬스디렉트(healthdirect)
1800 022 222번으로 전화하거나
healthdirect.gov.au를 방문해도 됩니다.

증거 기반	출처가 불분명한 문헌의 신속한 증거 확인을 기반으로, 연구가 없는 경우 임상 전문가 합의를 기반으로 함
협력	Safer Care Victoria에서 가져온 자료를 조정하였으며 나머지는 Clinical Innovation Emergency Care Institute 회원 및 the Brain Injury Rehabilitation Network, Primary, Integrated and Community Health team, Nathalie Foley (consumer), the Institute of Trauma and Injury Management and the State Insurance Regulatory Authority기관과 공동으로 개발한 내용임
최신 내용 여부	2027년 12월에 검토 예정