

Chấn thương sọ não nhẹ (chấn động não)

Tờ thông tin cho bệnh nhân

THÁNG 3 NĂM 2023

Thông tin này dành cho người đến khoa cấp cứu vì bị chấn thương sọ não nhẹ, cùng với người chăm sóc cho họ. Thông tin cũng dành cho người xin hẹn với bác sĩ tại địa phương để theo dõi chấn thương của mình. Đôi khi chấn thương này được gọi là chấn thương đầu hoặc chấn động não.



Người bị chấn thương sọ não nhẹ phải được xuất viện có người lớn đi kèm và người này có thể ở lại với họ trong 24 giờ đầu tiên.



Chấn thương sọ não nhẹ là gì?

Chấn thương sọ não nhẹ (Mild traumatic brain injury - MTBI) hoặc chấn động não không dễ được chẩn đoán. Quý vị (hoặc người mà quý vị chăm sóc) có thể đã không được đưa vào bệnh viện ngay sau khi bị thương vì quý vị không nghĩ thương tích đó nặng lắm. Một số triệu chứng khó thấy được. Quý vị rất nên tới bác sĩ tại địa phương càng sớm càng tốt để theo dõi và kiểm soát mọi triệu chứng đang có.



Nguyên nhân

Não có thể bị tổn thương khi đầu hoặc cơ thể va vào vật gì hoặc bị rung lắc dữ dội. Những chấn thương này thường xảy ra sau khi bị té ngã hoặc bị tấn công. Chấn thương cũng có thể xảy ra trong các tai nạn thể thao, xe cộ hoặc tại nơi làm việc.



Triệu chứng

MTBI có thể dẫn đến những trở ngại về thể chất, suy nghĩ hoặc cảm xúc. Các triệu chứng thông thường gồm có:

- nhức đầu
- đau cổ
- lú lẫn hoặc mất phương hướng
- giảm sự tập trung hoặc chú ý
- trở ngại về trí nhớ
- buồn nôn
- mệt mỏi
- cáu kỉnh hoặc khó kiểm soát cảm xúc và sự tương tác với gia đình
- chóng mặt và hoa mắt
- mất thăng bằng
- nhạy cảm với ánh sáng hoặc tiếng ồn.

Một số người thấy khó diễn tả các triệu chứng của mình. Họ có thể đơn giản nói là không 'cảm thấy bình thường'. Điều quan trọng là phải lưu tâm tới những câu nói này và cung cấp sự hỗ trợ để người đó nghỉ ngơi khi cần. Bác sĩ tại địa phương có thể hướng dẫn quý vị phục hồi. Hãy tốt với bản thân vì sự hồi phục có thể cần thời gian.



Chữa trị

Trong khi ở khoa cấp cứu, quý vị (hoặc người mà quý vị chăm sóc) sẽ được theo dõi sát và có thể có:

- một loạt các xét nghiệm để hiểu mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng và đưa ra chẩn đoán
- thuốc trị nhức đầu hoặc đau nhức
- thuốc trị buồn nôn hoặc ói mửa
- y tá kiểm tra để xem tình trạng của quý vị có thay đổi theo hướng có thể cho thấy quý vị bị chấn thương não nặng hơn hay không
- chụp CT não hoặc cổ
- chụp X-quang, nếu nghi cổ quý vị có thể bị thương.

Khi thấy không có thương tích nặng, quý vị sẽ được cho về nhà cùng với người nhà hoặc bạn bè. Quý vị nên đến gặp bác sĩ tại địa phương trong tuần lễ sau khi bị thương. Hoặc, nếu các triệu chứng trở nên tệ hơn nhiều, quý vị nên quay lại khoa cấp cứu.



Chăm sóc tại nhà

Để giúp phục hồi sau MTBI, quý vị nên:

- nghỉ ngơi trong sự yên tĩnh và ngủ đủ giấc
- hạn chế việc sử dụng điện thoại di động, máy tính và truyền hình
- hạn chế việc đọc sách báo lâu
- trị nhức đầu bằng thuốc giảm đau không cần toa như paracetamol. Kiểm tra gói thuốc để biết liều lượng phù hợp và chỉ dùng theo hướng dẫn.
Đừng dùng aspirin hoặc các loại thuốc chống viêm khác như ibuprofen. Đừng dùng thuốc an thần hoặc các loại thuốc khác trừ khi bác sĩ cho biết
- chườm túi nước đá lên chỗ bị sưng hoặc đau. Để làm, bọc các viên nước đá, túi đậu Hà Lan đông lạnh hoặc túi nước đá thể thao trong một cái khăn. Đừng để nước đá hoặc túi nước đá áp thẳng lên da
- tăng dần hoạt động thể chất và tập thể dục nhẹ tùy theo quý vị cảm thấy mình ra sao
- biết là các triệu chứng có thể lúc có lúc không trong một ngày hoặc một tuần.

Quý vị không nên:

- chơi thể thao hoặc có các hoạt động thể chất gắng sức trong vòng 48 giờ hoặc trước khi không còn các triệu chứng
- uống rượu bia, thuốc ngủ hoặc dùng thuốc kích thích giải trí trong vòng 48 giờ. Những loại này sẽ khiến quý vị cảm thấy tệ hơn và khiến người khác khó biết liệu chấn thương có đang ảnh hưởng đến quý vị hay không.



Người bị MTBI không được lái xe hoặc vận hành máy móc hạng nặng trong vòng ít nhất 24 giờ và trước khi còn lú lẫn hoặc buồn ngủ.



Có thể có những gì

Não bộ có thể cần thời gian để phục hồi, ngay cả sau khi bị chấn thương sọ não nhẹ. Hầu hết mọi người sẽ hồi phục hoàn toàn và không có triệu chứng gì sau 48 giờ. Nhưng thông thường cũng có thể là trong vài ngày, quý vị có thể thấy có sự thay đổi về mức độ mệt mỏi, nhức đầu, và một ít trở ngại về khả năng tập trung, trí nhớ mọi việc và làm các việc phức tạp. Quý vị cũng có thể cảm thấy tâm trạng thay đổi hoặc cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường.

- Trong giai đoạn đầu này, không có phương pháp điều trị cụ thể nào ngoài việc nghỉ ngơi nhiều.
- Nếu làm được mà các triệu chứng của quý vị không trở nên tệ hơn, hãy dần dần làm lại các sinh hoạt bình thường trong nhà và tập thể dục nhẹ nhàng, chẳng hạn như đi bộ một đoạn ngắn. Hỏi bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu tại địa phương để biết lúc nào quý vị có thể tập thể dục nặng trở lại, chẳng hạn như tập tạ, chạy bộ, tập nhiều và thể thao tranh tài.
- Các triệu chứng hiện có nên được bác sĩ tại địa phương theo dõi và kiểm soát. Khi hết các triệu chứng, bác sĩ sẽ đưa ra lời khuyên cụ thể về cách quý vị có thể quay lại làm việc hoặc đi học hoặc làm các sinh hoạt khác và chơi thể thao.
- Quý vị có thể phải nghỉ làm hoặc nghỉ học một thời gian ngắn nếu gặp trở ngại trong việc tập trung hoặc ghi nhớ mọi việc. Quý vị cũng có thể cần phải trở lại làm việc hoặc học tập từ từ. Như vậy có thể gồm có làm việc theo giờ giấc uyển chuyển và nghỉ giải lao trong ngày. Mỗi người mỗi khác. Cách quý vị kiểm soát việc làm hoặc việc học sẽ thay đổi tùy theo các triệu chứng, vai trò và trách nhiệm của quý vị.

Nếu 10 ngày sau khi bị thương, quý vị có những lo lắng gì hoặc có các triệu chứng, chẳng hạn như trở ngại trong việc tập trung, trí nhớ và hành vi, hãy hỏi bác sĩ tại địa phương. Họ có thể cho quý vị biết thêm thông tin hoặc giới thiệu đến các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác.



Khi nào cần tìm gặp sự giúp đỡ

Chuyện không thường xảy ra, nhưng một số người bị chấn thương sọ não nặng sau khi được khoa cấp cứu cho xuất viện. Hãy đến bệnh viện gần nhất hoặc gọi xe cứu thương (000) nếu quý vị, hoặc người chăm sóc cho quý vị, nhận thấy bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- cảm thấy như quý vị sắp ngất đi, hoặc tối tăm mặt mũi hoặc bị co giật
- yếu hoặc tê ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể
- lú lẫn nhiều hơn hoặc khó tỉnh táo khi quý vị thường tỉnh táo
- khó thức dậy vào lúc quý vị thường thức dậy
- trở ngại về thị giác hoặc nói lắp
- không thể kiểm soát việc tiêu tiểu của mình
- ói mửa nhiều lần
- nhức đầu hoài hoặc nhức đầu ngày càng nặng
- trở ngại trong việc ghi nhớ các sự kiện mới hoặc nhận ra người hoặc nơi chốn
- có dịch hoặc máu chảy ra từ tai hoặc mũi
- mất thính giác.

Để biết thêm thông tin

Hỏi bác sĩ tại địa phương hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị cũng có thể gọi cho healthdirect 24 giờ trong ngày ở số **1800 022 222** hoặc tới [healthdirect.gov.au](https://www.healthdirect.gov.au)

Bằng chứng được cho biết	Dựa trên kiểm tra bằng chứng nhanh về tài liệu không được xuất bản, và khi không có nghiên cứu, dựa trên sự đồng thuận của các chuyên gia điều trị
Sự hợp tác	Nội dung được lấy từ Safer Care Victoria và phần nội dung còn lại được soạn thảo trong sự cộng tác với các thành viên của Viện Chăm sóc Khẩn cấp Cơ quan Cải cách Điều trị và Mạng lưới Phục hồi Chấn thương Não, nhóm Sức khỏe Cơ bản, Tích hợp và Cộng đồng, Nathalie Foley (người tiêu dùng), Viện Quản lý Thương tích và Chấn thương và Cơ quan Quản lý Bảo hiểm Tiểu bang
Mức độ hiện hành	Ngày xem xét lại: Tháng 12 năm 2027