

Chấn động Concussion

Chấn động não là một loại chấn thương não nhẹ mà có thể làm thay đổi tạm thời chức năng não. Tình trạng này có thể xảy ra khi não di chuyển nhanh bên trong hộp sọ. Một số triệu chứng phổ biến bao gồm đau đầu, mệt mỏi, buồn nôn, mất cân bằng, nhạy cảm với ánh sáng và âm thanh, khó khăn về nhận thức, rối loạn giấc ngủ và thay đổi cảm xúc. Các triệu chứng có thể xuất hiện ngay lập tức hoặc vài ngày sau khi bị chấn thương. Các triệu chứng thường sẽ hết trong vòng 4 tuần.

Giấc ngủ

- Bộ não cần được nghỉ ngơi để phục hồi. Hãy làm theo [12 Gợi ý để Cải thiện Giấc ngủ](#) này để hỗ trợ giấc ngủ
- Duy trì lịch ngủ đều đặn. Việc ngủ nhiều vào ban ngày có thể khiến bạn khó ngủ vào ban đêm
- Đừng đánh thức người bị chấn động ở đầu nếu họ đang ngủ ngon trong vài ngày đầu sau khi bị chấn thương

Thời gian dùng màn hình và các hoạt động

- Giảm thiểu thời gian sử dụng màn hình trong 2 ngày đầu sau khi bị chấn thương, bao gồm máy tính, TV và điện thoại
- Làm những việc giúp bạn thư giãn. Những việc này có thể là vẽ tranh, nghe nhạc nhẹ nhàng, nấu ăn, viết nhật ký hoặc dành thời gian cùng những người thân yêu

Thức ăn và chất lỏng

- Cứ 3 đến 4 giờ thì ăn các bữa ăn lành mạnh một lần và ưu tiên uống đủ nước, chủ yếu là nước lọc
- Tránh các đồ uống có chứa caffeine trong vài ngày đầu vì chúng có thể gây thêm căng thẳng cho não của bạn. Tuy nhiên, hãy biết rằng bạn có thể bị đau đầu nếu bạn đã quen thường xuyên uống caffeine và đột nhiên ngừng uống

Rượu bia và chất kích thích

- Tránh xa rượu bia và các chất kích thích giải trí. Các chất này có thể che giấu các triệu chứng của bạn và làm chậm quá trình phục hồi
- Thảo luận về việc sử dụng thuốc khác với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn

Lái xe

- Không nên lái xe cho đến khi bạn có thể tập trung tốt và xử lý được những tình huống phức tạp. Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc y tá cao cấp trước khi lái xe

Đau đầu, buồn nôn, chóng mặt

- Nếu bạn bị đau đầu, cảm thấy buồn nôn hoặc chóng mặt: hãy đặt vật gì đó lạnh hoặc ấm lên đầu, kéo giãn cơ và mát-xa cổ và vai. Hít thở chậm rãi. Đi đến một nơi yên tĩnh
- Chú ý đến những yếu tố kích hoạt cơn đau đầu và, nhìn chung, cố gắng tránh những yếu tố đó trong một đến 2 tuần đầu tiên. Tuy nhiên, việc tránh các yếu tố kích hoạt quá lâu có thể khiến bạn nhạy cảm hơn với chúng
- Thực hiện các bài tập nhẹ nhàng cho cổ, bao gồm các động tác kéo giãn cơ và cơ
- Một số loại thuốc có thể che giấu các triệu chứng của tình trạng chấn động. Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về thời điểm nên sử dụng thuốc giảm đau không kê đơn (chẳng hạn như acetaminophen hoặc ibuprofen). Không sử dụng thuốc phiện hoặc thuốc gây nghiện mà không được kê đơn cho bạn. Việc sử dụng thuốc giảm đau trong thời gian dài và lạm dụng thuốc có thể dẫn đến các cơn đau đầu dai dẳng sau chấn động
- Các chế phẩm bổ sung sử dụng hàng ngày như magiê, axit béo omega-3, coenzyme Q10 và riboflavin có thể làm giảm tần suất và mức độ bạn bị đau đầu

Tâm trạng, hành vi và các mối quan hệ xã hội

- Tình trạng chấn động có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của bạn. Bạn có thể cảm thấy mệt mỏi, cáu kỉnh, buồn bã hoặc lo lắng
- Việc ở bên gia đình và bạn bè có thể giúp tâm trạng của bạn tốt hơn và ổn định hơn. Hãy dành thời gian bên những người bạn yêu quý. Tạo niềm vui cho ngày của bạn
- Nếu bạn buồn bã, lo lắng, cáu kỉnh, chán chường v.v., hãy cân nhắc hỏi bác sĩ: Dịch vụ tư vấn có giúp ích được không? Việc gặp bác sĩ tâm thần có giúp ích được không?

Người từ 65 tuổi trở lên

- Hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn xem họ có lo ngại gì về việc các loại thuốc hiện tại của bạn có thể ảnh hưởng đến quá trình phục hồi sau khi bạn bị chấn động không
- Làm việc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để điều chỉnh kế hoạch quay trở lại hoạt động của bạn, nếu cần
- Nhờ ai đó đi cùng để đảm bảo an toàn khi bạn bắt đầu lại các hoạt động thường ngày sau khi bị chấn động. Ví dụ, hãy nhờ ai đó cùng bạn đi bộ với cường độ cao trong trường hợp bạn bắt đầu cảm thấy không vững và cần sự hỗ trợ

Các gợi ý hỗ trợ về nhận thức

Sau khi bị chấn động, não của bạn có thể hoạt động chậm hơn. Hãy tiết kiệm năng lượng bằng cách sử dụng bốn chữ P:

- **Xếp thứ tự ưu tiên (Prioritize).** Làm những việc quan trọng nhất trước. Hãy tự hỏi mình: Việc đó có khẩn cấp không? Việc đó có cần phải được thực hiện ngay hôm nay không? Việc đó có thể đợi đến khi tôi khỏe hơn không?
- **Làm việc có chừng mực (Pace).** Nghỉ giải lao
- **Lập kế hoạch (Plan).** Lập kế hoạch cho ngày và tuần sao cho bạn có thể làm việc hoặc làm việc nhà vào thời điểm bạn có nhiều năng lượng nhất. Luân nhau thực hiện các công việc chân tay như gấp quần áo và các công việc tư duy như sử dụng máy tính để làm việc. Dành thời gian cho một thú tiêu khiển mà bạn yêu thích
- **Giữ tư thế (Position).** Nghĩ về những thứ xung quanh bạn và cách tư thế của bạn có thể ảnh hưởng đến mức năng lượng của bạn. Tránh đứng quá lâu và ngồi khom lưng. Tránh tiếng ồn lớn và ánh sáng mạnh. Tìm một khu vực yên tĩnh để bạn có thể làm việc. Nghe nhạc nhẹ nhàng nếu điều đó giúp ích cho bạn. Cân nhắc một kế hoạch vật lý trị liệu để lấy lại sức mạnh cho tư thế của bạn cũng như nhận thức của bạn về tư thế và sự chuyển động của cơ thể bạn

Quay trở lại hoạt động thể chất

- Hoạt động tăng cường nhịp tim như đi bộ nhanh đã được chứng minh là có tác dụng giúp phục hồi sau chấn động
 - Tính nhịp tim tối đa của bạn
 - Nhịp tim tối đa = 220 – tuổi của bạn

- Bắt đầu bằng hoạt động tăng nhịp tim nhẹ nhàng (55% nhịp tim tối đa) và sau đó tiến tới hoạt động tăng nhịp tim ở mức độ vừa phải (70% nhịp tim tối đa)
- Đứng vội vàng. Hãy làm theo một kế hoạch [Quay trở lại Hoạt động](#) hoặc [Quay trở lại chơi Thể thao](#) để từ từ quay lại các hoạt động thường ngày của bạn với sự trợ giúp của các chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc huấn luyện viên thể thao
- Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về việc chuyển sang cường độ tập thể dục mạnh hơn và các hoạt động mà có nguy cơ gây tái chấn thương

Trở lại trường học và công việc

- Bạn có thể đi học hoặc đi làm trở lại sau vài ngày nếu các triệu chứng của bạn không trở nên nghiêm trọng hơn. Bạn có thể cần phải điều chỉnh lịch học tập, lịch làm việc hoặc nhiệm vụ bình thường của mình trong thời gian đầu
- Nói chuyện với giáo viên hoặc chủ lao động và các chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn cảm thấy không khỏe khi ở trường hoặc nơi làm việc
- **Trường học:** Điều quan trọng là phải tuân theo một cách tiếp cận có cấu trúc, được phân loại và đảm bảo [các điều chỉnh](#) đã được sắp xếp với trường học của bạn, nếu cần. Làm việc với nhân viên trường học để lập và thực hiện một kế hoạch [Quay trở lại Học tập](#)
- **Công việc:** Làm theo một kế hoạch [Quay trở lại Làm việc](#) có tham khảo ý kiến của các chuyên gia y tế, chuyên gia trị liệu chức năng và đại diện nơi làm việc

Khi nào cần thêm sự trợ giúp

- Nếu bạn không cảm thấy khỏe hơn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe để bạn có thể nhận được sự trợ giúp
- Tìm hiểu thêm bằng cách sử dụng [Công cụ Huấn luyện Nhận thức về Chấn động](#). Có nhiều mô-đun khác nhau dành cho thanh thiếu niên, phụ huynh và người chăm sóc, chuyên gia trường học, người lao động hoặc nơi làm việc, v.v.
- Tham khảo [Hướng dẫn của Tôi: Chấn động](#) hoặc [Hướng dẫn của Tôi: Chấn động não \(Phiên bản dành cho Thanh thiếu niên\)](#) của [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver](#) để biết thêm thông tin cho bệnh nhân



Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.