

Porady w przypadku urazów głowy u pacjentów od 12 roku życia

Informacje dla pacjentów

Head injury advice for patients 12 years and over – Polish

Stwierdzono u Ciebie drobne obrażenia głowy i nie wymagasz hospitalizacji.

Po powrocie do domu najprawdopodobniej nie będzie żadnych dalszych problemów. Jednak jeśli będziesz mieć jakieś obawy lub poniższe symptomy, sugerujemy jak najszybsze skontaktowanie się z oddziałem Emergency Department lub udanie się na oddział Emergency Department w najbliższym szpitalu.

Przykłady niepokojących objawów:

- Bardzo dotkliwe bóle głowy, które nie przechodzą nawet po środkach przeciwbólowych.
- Wymiotowanie ponad dwa razy w ciągu 24 godzin od odniesienia urazu głowy.
- Poczucie zmieszania lub dezorientacji.
- Wszelkie problemy z rozumieniem lub mówieniem.
- Wszelkie utraty równowagi lub problemy z chodzeniem.
- Wszelkie poczucie osłabienia w którejś kończynie.
- Wszelkie problemy z widzeniem.
- Nadmierna senność, gdy normalnie jesteś rozbudzony(-a).
- Wszelkie ataki (zapaści lub nagłe omdlenia).
- Wyływanie przezroczystego płynu z uszu lub nosa.
- Krwawienie z któregoś ucha.
- Nagła utrata słuchu w którymś uchu.

Rzeczy, którymi nie należy się martwić:

Wiele osób przejawia pewne symptomy w pierwszych kilku dniach po odniesieniu drobnego urazu głowy. Powinny one przejść w ciągu kilku następnym tygodni.

Najczęstsze symptomy obejmują:

- Lekkie bóle głowy.
- Złe samopoczucie, ale bez wymiotów.
- Zawroty głowy.
- Zmęczenie.
- Zmiany nastroju.
- Problemy z pamięcią i koncentracją.
- Spadek apetytu.
- Zakłócenia snu.

Jeśli któreś z tych symptomów budzą Twoje obawy lub utrzymują się przez ponad kilka tygodni, umów wizytę w przychodni.

Rzeczy, które pomogą poczuć się lepiej:

Poniższe porady powinny Ci pomóc poczuć się lepiej. Mogą również zlikwidować występujące symptomy.

- **KONIECZNIE** pozostawaj w bliskim zasięgu telefonu oraz pomocy medycznej.
- **KONIECZNIE** dużo odpoczywaj i unikaj stresujących sytuacji.
- **KONIECZNIE** zażyj środki przeciwbólowe, jeśli odczuwasz ból głowy, ale nie przekraczaj zalecanej dawki.
- **KONIECZNIE** zapewnij sobie obecność odpowiedzialnej osoby dorosłej przez pierwsze 24 godziny.



- **NIE** pij alkoholu ani nie zażywaj żadnych nielegalnych substancji.
- **NIE** zażywaj pigułek nasennych ani środków uspokajających, chyba że zostały przepisane przez lekarza.
- **NIE** uprawiaj żadnych sportów kontaktowych (np. rugby lub piłka nożna) przez co najmniej trzy tygodnie.
- **NIE** wracaj do szkoły, na uczelnię lub do pracy, dopóki całkowicie nie wyzdrowiejesz.
- **NIE** kieruj samochodem, motocyklem, rowerem ani nie steruj sprzętem mechanicznym, dopóki całkowicie nie wyzdrowiejesz.



Niniejsze informacje są również dostępne w formacie audio, w wersji z dużym drukiem i alfabetem Braille'a oraz w innych językach. Aby otrzymać kopię, poproś członka personelu.

Zweryfikowano w maju 2015.

Przedrukowano w styczniu 2018 r Przegląd stycznia 2020 r Ref: EC/AE/0060118PL