

Chấn động não

Những điều quý vị cần biết

Chấn động não là gì?

Chấn động não là chấn thương nhẹ ở não có thể xảy ra khi đầu quý vị bị rung lắc hoặc va chạm mạnh. Nếu quý vị nghi ngờ mình bị chấn động não, điều quan trọng là phải đến gặp bác sĩ/bác sĩ đa khoa ngay. Quý vị không cần phải bị mất trí nhớ mới bị chấn động não.

Có thể mất một thời gian để quý vị cảm thấy khỏe hơn vì não của quý vị có thể bị ảnh hưởng. Quý vị sẽ bắt đầu cảm thấy khỏe hơn sau vài ngày và thông thường hầu hết mọi người sẽ cảm thấy khỏe hơn sau 4 tuần.



Triệu chứng và phục hồi

Có một số triệu chứng thường gặp khi quý vị bị chấn động não. Hãy nhớ rằng quá trình phục hồi có thể diễn ra không đều và một số triệu chứng có thể không xuất hiện ngay lập tức. Quý vị có thể có những ngày tốt và những ngày xấu. Hãy đến gặp bác sĩ nếu quý vị vẫn còn triệu chứng sau hơn 1 hoặc 2 tuần.

	Những điều quý vị có thể nhận thấy	Quý vị có thể làm gì
Suy nghĩ	<ul style="list-style-type: none"> • Khó tập trung • Cảm thấy chậm chạp hoặc mù mờ • Khó nhớ mọi thứ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mất nhiều thời gian hơn để làm mọi việc • Sử dụng nhật ký, bảng trắng hoặc ứng dụng điện thoại để nhắc nhở quý vị về những điều quan trọng. • Làm từng việc một. • Nghỉ ngơi nhiều hơn trong và giữa các hoạt động. • Hãy đến gặp bác sĩ nếu quý vị vẫn còn triệu chứng sau hơn 1 hoặc 2 tuần.
Thể chất	<ul style="list-style-type: none"> • Đau đầu • Đau cổ • Cảm thấy chóng mặt • Cảm thấy buồn nôn • Nhạy cảm với ánh sáng hoặc tiếng ồn • Khó giữ cân bằng 	<ul style="list-style-type: none"> • Dần dần quay lại các hoạt động thường ngày. • Quý vị có thể bắt đầu thực hiện các hoạt động thể chất dễ dàng như đi bộ hoặc đạp xe đạp cố định nếu điều này không làm các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn, • Quý vị có thể dùng Paracetamol để điều trị hầu hết các cơn đau. Tránh dùng NSAID và aspirin nếu quý vị đang dùng thuốc làm loãng máu. • Chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp giải quyết các vấn đề về thể chất như đau cổ và chóng mặt. • Hãy đi khám bác sĩ sớm nếu quý vị có triệu chứng kéo dài hơn 1 hoặc 2 tuần.
Mệt mỏi	<ul style="list-style-type: none"> • Cảm thấy rất mệt mỏi • Cần ngủ nhiều hơn 	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy hành động chậm rãi nếu cần thiết. • Chia nhỏ các việc cần làm của quý vị ra theo ngày, đêm và tuần. • Điều quan trọng là phải tăng dần cường mức độ hoạt động nhưng phải nghỉ ngơi nhiều.
Cảm xúc	<ul style="list-style-type: none"> • Cảm thấy hay bực bội hoặc khó chịu hơn • Cảm thấy hay xúc động hoặc buồn bã hơn • Cảm thấy lo lắng hoặc bồn chồn 	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy tham gia vào những hoạt động mà quý vị thích và giúp quý vị cảm thấy thư giãn. • Tập thể dục nhẹ nhàng, đều đặn như đi bộ. • Tránh các hoạt động có nguy cơ gây va chạm vào đầu, ví dụ như các môn thể thao đối kháng. • Hãy nói chuyện với gia đình và bạn bè thân thiết về cảm xúc của quý vị. • Hãy nhờ bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý giúp đỡ.
Ngủ	<ul style="list-style-type: none"> • Ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường • Khó ngủ hoặc khó duy trì giấc ngủ 	<ul style="list-style-type: none"> • Cố gắng thức dậy và đi ngủ đúng giờ hàng ngày. • Giữ phòng ngủ chỉ để ngủ và để điện thoại, máy tính bảng ở phòng khác. • Giữ cho môi trường xung quanh yên tĩnh và mát mẻ • Tránh uống rượu và đồ uống có chứa caffeine.

Một số người có thể có các triệu chứng kéo dài. Đây được gọi là các triệu chứng dai dẳng sau chấn động não.



Điều trị

Nếu nhân viên y tế hoặc bác sĩ giúp đỡ quý vị vào thời điểm quý vị bị thương, họ sẽ kiểm tra xem não và cơ thể quý vị hoạt động như thế nào.

Sau khi bị chấn động não, quý vị có thể được yêu cầu:

- không lái xe trong 24 giờ đầu tiên, sau đó từ từ lái xe trở lại nếu các triệu chứng của quý vị đã biến mất
- không chơi thể thao đối kháng cho đến khi được chuyên gia y tế cho phép
- bắt đầu từ từ quay lại trường học/công việc; quý vị có thể cần một khoảng thời gian nghỉ làm hoặc thay đổi công việc khi quý vị hồi phục
- uống thuốc giảm đau đầu, đau nhức và buồn nôn nếu quý vị cần
- Hạn chế thời gian sử dụng màn hình, đặc biệt là trong 48 giờ đầu sau khi bị thương vì việc dành quá nhiều thời gian nhìn vào màn hình (ví dụ như điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính) có thể khiến não của quý vị mệt mỏi và làm chậm quá trình phục hồi của quý vị.
- Tránh sử dụng rượu và ma túy trong ít nhất 48 giờ.

Các bước tiếp theo

Hãy đến gặp bác sĩ đa khoa (GP) của quý vị

1-2 tuần sau khi quý vị bị thương

Bác sĩ gia đình sẽ kiểm tra tình trạng hồi phục của quý vị và cung cấp cho quý vị thông tin về cách quay lại các hoạt động bình thường. Nhiều người bắt đầu cảm thấy khỏe hơn sau vài tuần đầu tiên. Các triệu chứng có thể trở nên tệ hơn khi quý vị hoạt động nhiều hơn là điều bình thường.

4 tuần sau khi quý vị bị thương (nếu quý vị vẫn cảm thấy không khỏe)

Một số người có thể xuất hiện triệu chứng sau 4 tuần và cần được hỗ trợ. Điều quan trọng là phải trao đổi với bác sĩ gia đình để được giúp đỡ thêm. Nếu các triệu chứng không cải thiện theo thời gian hoặc khiến quý vị không thể thực hiện các hoạt động thường ngày, hãy hỏi bác sĩ gia đình xem khu vực của quý vị có dịch vụ điều trị chấn động não không.

Nếu chấn động não xảy ra do ngã, hãy trao đổi với bác sĩ về các cách để giảm nguy cơ ngã trở lại. Nếu chấn động não xảy ra khi quý vị đang chơi thể thao, có thể sẽ có những quy định đặc biệt khi quý vị tiếp tục chơi. Quý vị có thể cần phải có sự chấp thuận của bác sĩ, như bác sĩ gia đình, trước khi chơi lại. Để biết thêm thông tin về việc quay trở lại chơi thể thao, vui lòng tham khảo các tờ thông tin Quay trở lại chơi Thể thao có tại các trang web bên dưới.

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy đến Khoa Cấp cứu gần nhất hoặc gọi đến số Triple Zero (000):



Ngất xỉu, mất ý thức và/hoặc không thể tỉnh dậy



Hành động kỳ lạ và nói những điều vô nghĩa



Đau đầu dữ dội



Nôn mửa thường xuyên



Không thể nhớ được những khoảng thời gian lớn bao gồm cả việc không nhận ra người nào hoặc địa điểm



Động kinh



Không thể cử động tay chân



Nhìn mờ hoặc nhìn đôi

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Chấn động não phải được chẩn đoán bởi bác sĩ hoặc các chuyên gia y tế khác. Thông tin sức khỏe này chỉ nhằm mục đích giáo dục chung. Luôn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc các chuyên gia y tế khác để đảm bảo thông tin này phù hợp với quý vị. 13 HEALTH (13 43 25 84) cung cấp thông tin sức khỏe, dịch vụ chuyển tuyến và phân loại bệnh từ xa cho công chúng trên khắp Queensland và hoạt động 24/7. Trong trường hợp cấp cứu y tế, hãy đến Khoa Cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi đến Tổng đài 000 (000).

Để biết thêm thông tin



AnzconcuSSIONguidelines.com



KidsconcuSSION.com.au



Connectivity.org.au



Nếu quý vị là bác sĩ đa khoa, hãy truy cập **HealthPathways** để biết thêm thông tin.



© State of Queensland (Queensland Health) 2025
creativecommons.org/licenses/by/4.0/au