



# Lekki uraz głowy lub mózgu

## Licht traumatisch hoofdletsel en of hersenletsel (LTH)

Informacje dla osób, które doświadczyły urazu głowy

### **Czym jest lekki uraz głowy/mózgu?**

W przypadku lekkiego urazu mózgu (licht traumatisch hersenletsel – LTH) mózg przez krótką chwilę ulega dosłownie wstrząśnięciu i dochodzi do krótkotrwałej utraty przytomności i pamięci. Utrata przytomności może trwać od kilku sekund do maksymalnie piętnastu minut. Jeśli nie dochodzi do zmian w świadomości związanych z urazem, wówczas mówimy jedynie o urazie głowy. Dolegliwości w przypadku urazu głowy są przeważnie znacznie mniejsze niż w przypadku lekkiego urazu mózgu.

### **Dolegliwości**

Możesz nic nie pamiętać z wypadku i z poprzedzającego go krótkiego okresu czasu. Pamięć odnośnie wydarzeń mających miejsce tuż przed wypadkiem zwykle szybko wraca. Możesz też nic nie pamiętać z okresu po urazie: jest to amnezja pourazowa (posttraumatische amnesie – PTA). Może to potrwać trochę czasu. Ponieważ mózg w tym czasie nie zachowuje żadnych informacji, PTA zwykle później nie znika. Nie ma więc sensu usilne przypominanie sobie tych wspomnień.

Im poważniejszy uraz mózgu, tym dłużej trwa utrata przytomności i PTA. Lekki uraz głowy/mózgu zwykle mija bez następstw. W pierwszych dniach lub tygodniach wielu

pacjentów cierpi na dolegliwości pourazowe. Dolegliwości występujące po wypadku (traumie) to:

- ból głowy
- zawroty głowy
- niewyraźne widzenie
- wolniejsze przetwarzanie informacji
- problemy z pamięcią i koncentracją
- trudności z zadaniami wymagającymi uwagi i wysiłku
- szybsze męczenie się
- senność
- szybsza irytacja
- nadwrażliwość na światło i dźwięk
- szum w uszach i utrata słuchu.

Jest to całkiem normalne i zwykle nie ma się czym martwić. W tym okresie pozostawanie w łóżku nie jest konieczne, ale rozsądnym jest zwolnić nieco tempo. Nasilenie dolegliwości często samoistnie się zmniejsza.

### **Przyczyny**

Lekki uraz głowy/mózgu jest wynikiem uderzenia w głowę lub gwałtownego ruchu głową. Nie jest jasne, dlaczego u niektórych osób występują później znacznie większe dolegliwości niż u innych.

### **Postawienie diagnozy**

Lekarz stawia diagnozę na podstawie relacji i dolegliwości pacjenta związanych z traumą i informacji otrzymanych od osób postronnych. W zależności od wieku, czasu trwania utraty przytomności, siły uderzenia i badania neurologicznego można ewentualnie wykonać skan głowy w celu wykrycia krwawienia.

### **Zalecenia**

Aby zapobiec większej ilości lub bardziej poważnym dolegliwościom i wpłynąć korzystnie na powrót do zdrowia, dobrze jest postępować zgodnie z poniższymi zaleceniami.

Pierwsze dni po powrocie do domu:

- Nie zaleca się ścisłego leżenia w łóżku. Najlepiej jest stopniowo zmniejszać czas spędzany w łóżku, aby w ciągu kilku dni stanąć na nogi i móc wznowić normalne czynności.
- Ogranicz oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i grę w gry wideo.
- Nie pij alkoholu.
- Nie stosuj aspiryny w celu złagodzenia bólu. Przyjmujesz aspirynę? Można zatem kontynuować stosowanie tego leku w zwykłej dawce, chyba że lekarz zaleci inaczej. Dozwolony jest paracetamol: maksymalnie 6 x 500 mg w ciągu 24 godzin. Przyjmuj wystarczającą ilość paracetamolu przez pierwsze dni. Skutecznie tłumiąc ból, łatwiej jest normalnie funkcjonować w ciągu dnia i dobrze spać w nocy.

### **Kontakt z lekarzem**

W następujących przypadkach należy **niezwłocznie** skontaktować się z lekarzem w szpitalu za pośrednictwem oddziału ratunkowego.

- gwałtowne pogorszenie stanu w pierwszych dniach lub tygodniach
- znaczne nasilenie bólu głowy
- powtarzające się wymioty

- dezorientacja
- senność (trudności z obudzeniem się)

#### Oddział ratunkowy

Haarlem Noord (023) 224 78 80

Haarlem Zuid (023) 224 48 80

Hoofddorp (023) 224 68 80

Jeśli Twoje dolegliwości utrzymują się dłużej niż sześć miesięcy, należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym i w razie potrzeby z neurologiem. Lekarz określi, czy konieczne jest badanie (neuropsychologiczne) w celu ustalenia przyczyny Twoich dolegliwości.

#### Kontakt i pytania

Czy masz jakieś pytania? A może dolegliwości się pogarszają? Prosimy o kontakt z:

poradnią neurologiczną (023) 224 01 10

Poza godzinami pracy oraz w weekendy dzwoń na pogotowie:

Haarlem Noord (023) 224 78 80

Haarlem Zuid (023) 224 48 80

Hoofddorp (023) 224 68 80

#### Źródła informacji

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)

[seh zorg.nl](http://seh zorg.nl) informacja o wstrząśnieniu mózgu

#### Podziękowania

Tekst pochodzi z Niderlandzkiego Towarzystwa Neurologicznego (NVN), [www.neurologie.nl](http://www.neurologie.nl)

#### Gdzie można nas znaleźć?

##### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

##### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

##### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)