

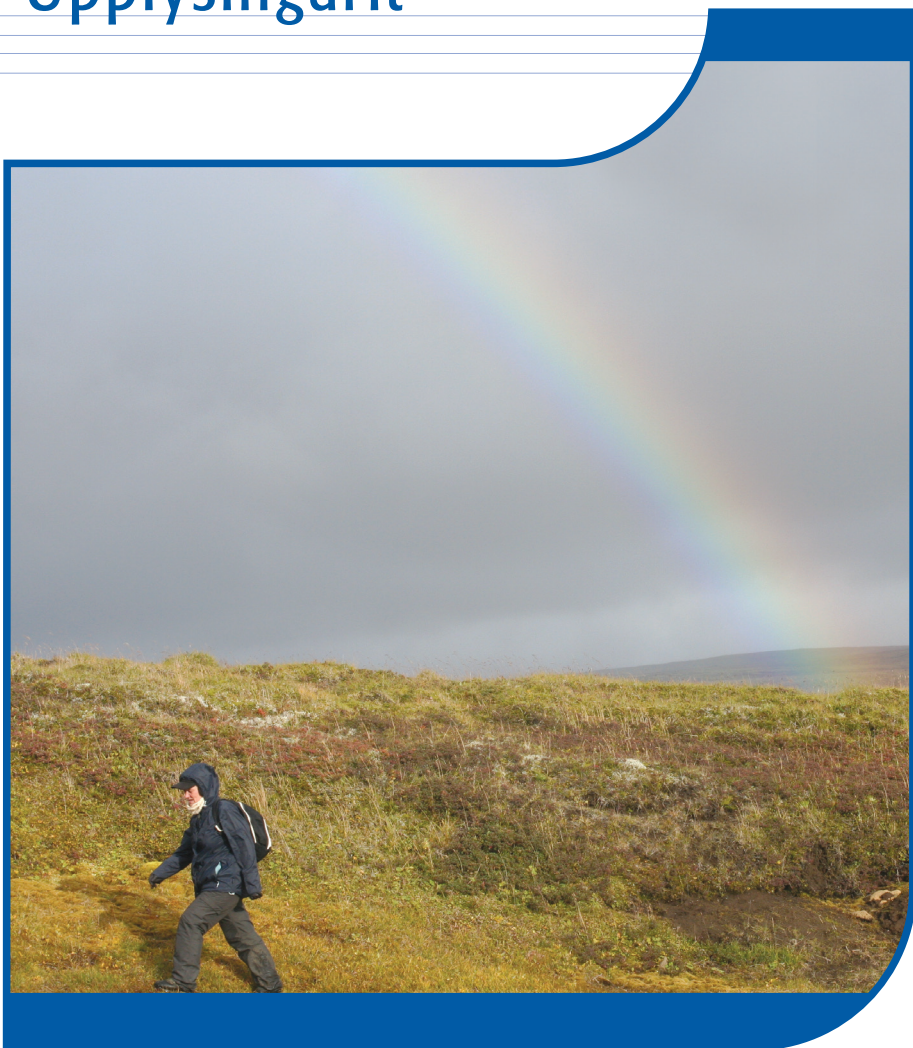


LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

ENDURHÆFINGARDEILD

Heilaáverki

Upplýsingarit



Símaskrá:

Landspítali - skiptiborð 543 1000

Endurhæfing Grensási 543 9102

netfang: heilaskadateymi@lsh.is

Gagnlegar heimasíður:

www.landlaeknir.is

www.hugarfar.is

www.landspitali.is

www.nabis.org

www.biausa.org

www.headway.org.uk

Heilaáverki

Upplýsingarit

Hvað er heilaáverki?

Heilaáverki verður af völdum höfuðhöggs eða annarra utanaðkomandi krafta.

Heilaáverka má flokka sem væga, miðlungs eða alvarlega eftir alvarleika einkenna og niðurstöðum rannsókna á bráðadeild. Hér verður fyrst og fremst fjallað um væga heilaáverka.

Fyrstu áhrif vægra heilaáverka geta verið mismikil, allt frá því að fólk er ringlað í stutta stund, til þess að það rotast og er meðvitundarlaust í nokkrar sekúndur eða mínútur. Í kjölfarið getur fylgt skert meðvitund eða svefnhöfði, höfuðverkur, flökurleiki og uppköst og minnistap kringum sjálfan atburðinn.

Heilinn þarf tíma til að ná sér eftir áverka og á meðan er starfsemi hans skert.

Afleiðingar vægra heilaáverka

Þegar frá líður geta afleiðingar vægra heilaáverka birst á ýmsan hátt. Hjá flestum einstaklingum hverfa þessi einkenni á nokkrum dögum eða vikum. Nokkur hluti þeirra sem verða fyrir vægum heilaáverka kvartar undan einkennum í mánuði eða ár og stundum verða einkennin varanleg. Hér á eftir fer lýsing á nokkrum algengum afleiðingum heilaáverka og hvers þarf að gæta.

Einbeiting

Einbeiting skerðist oft um tíma eftir vægan heilaáverka. Til dæmis getur verið erfitt að einbeita sér við lestur. Best er þá að lesa lítið í einu, taka sér hlé og halda svo áfram. Það sama á við um annað sem krefst einbeitingar. Æskilegt er að fresta því sem reynir mikið á einbeitingu þar til líðanin er orðin betri.

Hugsun og athafnir

Eftir vægan heilaáverka finna sumir fyrir því að þeir þurfa lengri tíma til að vinna verkefni og eru hægari í hugsun. Þeim finnst t.d. erfiðara að fylgjast með samræðum og átta sig á hlutum. Þá getur verið gott að hvetja fólk til að tala hægar og endurtaka það sem sagt var og hika ekki við að spyrja spurninga eða biðja um útskýringar. Eftir heilaáverka þarf að gefa sér meiri tíma í verkefni og forðast of mikið álag og tímaþröng.

Tilfinningar og hegðun

Við væga heilaáverka geta þær stöðvar heilans sem stjórna tilfinningalífi, sjálfsstjórn og frumkvæði orðið fyrir hnjaski. Stundum ber á skertri stjórnun á tilfinningum og minni færni í félagslegum samskiptum. Þá getur einnig borið á kvíða og depurð af völdum áverkans og breyttum kringumstæðum í kjölfar hans. Skert sjálfsstjórn, þreyta og úrræðaleysi ýtir oft undir þirring og reiðiviðbrögð af litlu tilefni. Þetta ástand varir yfirleitt ekki lengi en reynir á einstaklinginn og þá sem eru í kringum hann. Því ætti að forðast aðstæður og áreiti sem

valda tilfinningalegu álagi eða pirringi. Einnig er mælt með markvissri slökun, verkefnum sem dreifa huganum og hæfilegri líkamlegri áreynslu. Viðvarandi einkenni kalla á sérhæfða læknisfræðilega og sálfræðilega meðferð.

Hljóð og hávaði

Eftir vægan áverka er heilinn oft viðkvæmari fyrir áreitum, svo sem ýmsum hljóðum og hávaða. Fjölskylda og vinir þurfa að vita af þessu, sýna tillitssemi og tryggja ró og næði.

Sjón

Sjóntruflanir, sem stundum koma fram eftir væga heilaáverka, lýsa sér meðal annars í erfiðleikum með sjónskerpu þannig að hlutirnir virðast vera í móðu eða tvöfaldir. Einnig getur borið á ljósfælni þar sem augun eru viðkvæmari fyrir birtu og þá geta sólgleraugu dregið úr óþægindum. Tvisýni og ljósfælni hverfur yfirleitt eftir nokkra daga. Ef sjónin batnar ekki er rétt að leita til augnlæknis.

Höfuðverkur

Höfuðverkur getur verið bein afleiðing höfuðáverka. Einnig er algengt að þreyta og álag í kjölfar áverka leiði til höfuðverkjar. Í þessum tilvikum er þörf á ró og hvíld og nægum svefni án þess að snúa sólarhringnum við. Rétt er að leita til læknis ef höfuðverkurinn versnar eða lagast ekki.

Svimi

Sumir finna fyrir svima og suði fyrir eyrum. Svimi getur komið við snögga hreyfingu eða breytingu á líkamsstöðu. Yfirleitt gengur þetta yfir á nokkrum dögum. Ef allt virðist hringsnúast þegar maður sest, stendur upp eða snýr höfðinu snöggt til hliðar er eina ráðið að forðast snöggar hreyfingar og fara sér hægjar. Leita þarf læknis ef einkennin eru óbreytt eða verri eftir 1-2 vikur.

Preyta

Í fyrstu má búast við þreytu við minnstu áreynslu. Þar af leiðandi er aukin þörf á svefni og hvíld. Fólk þarf að sofa meira en áður og leggja sig eftir þörfum að degi til.

Gleymaska

Vægir heilaáverkar valda oft minniserfiðleikum til lengri eða skemmri tíma. Í bataferlinu er algennt að nöfn, símanúmer og önnur algeng þekkingaratriði gleymist. Einnig geta komið fram erfiðleikar við að muna atburði í daglegu lífi og frá degi til dags. Á meðan þetta ástand varir er gott að halda dagbók eða biðja fjölskyldu og vini um að minna á mikilvæga þætti eins og tímasetningar. Margir eiga erfitt með að muna eftir aðdraganda áverkans, atburðinum sjálfum eða því sem gerðist fyrst á eftir. Ólíklegt er að þetta rifjist upp.

Samhæfing

Mörgum finnst jafnvægið skerðast og að erfiðara sé að stjórna útlimum. Þeir eiga það til að rekast á húsgögn eða missa niður hluti. Þá er best að fara sér hægjar en áður. Heilinn er stjórnstöð líkamans. Hann þarf að vinna úr boðum, sem berast frá augum, eyrum og öðrum skynfærum og skipuleggja og senda rétt boð til viðkomandi vöðva svo hægt sé að framkvæma athafnir. Þessi ferli eru oft hægari og ómarkvissari eftir heilaáverka. Þess vegna þarf að gefa sér meiri tíma.

Hafa ber í huga

Þótt mikilvægt sé að forðast óhóflega áreynslu, álag og streitu, er ekki ráðlegt að leggjast í rúmið og biðja eftir bata. Mælt er með hæfilegri örvun og að takast á við fjölbreytt verkefni og aðstæður eftir því sem úthald leyfir. Rétt er að hafa reglu á daglegu lífi, vakna á sama tíma og setja sér verkefni yfir daginn. Byrja þarf hægt og auka álagið smátt og smátt. Þetta hjálpar til við að ná fyrri færni á ný.

Forðast ber áfengi og önnur vímuefni. Sá sem orðið hefur fyrir vægum heilaáverka er viðkvæmari fyrir áhrifum þessa. Áfengi og önnur vímuefni seinka bata og auka hættu á fylgikvillum og endurteknum slysum.

Ýmis einkenni vægra heilaáverka, til dæmis svimi, sjóntruflanir, hægara hugarstarf og einbeitingarefðleikar, hafa áhrif á hæfni í umferðinni. Því er mælt með að aka ekki bifreið eða mótorkjól eða hjóla á reiðhjólum þar til þessi einkenni eru sem mest horfin. Þegar einkennin verða viðvarandi er mælt með öikumati.

Endurtekinn vægur heilaáverki með stuttu millibili getur leitt til alvarlegs heilaskaða. Eftir heilaáverka þarf því að forðast eins og hægt er aðstæður þar sem auknar líkur eru á því að verða fyrir höfuðhöggi, til dæmis boltaþróttir og ýmis líkamlega erfið störf. Það fer svo eftir því hvað heilaáverkinn var alvarlegur hversu lengi þarf að forðast slíkar aðstæður og rétt að ákveða það í samráði við lækni.

Að fara aftur að vinna

Það ræðst bæði af bata og starfi hvers og eins hvenær hægt er að byrja að vinna aftur. Ef vinnustaðurinn er hávaðasamur og enn ber á viðkvæmni fyrir hávaða, getur verið erfitt að sinna starfinu vel. Á erilsamri skrifstofu þarf fólk að vera betur vakandi, einbeittara og snegggra en ef um er að ræða rólegan vinnustað þar sem hægt er að haga vinnunni eftir líkamlegri og andlegri líðan þar til bata er náð. Skynsamlegt er að fara sér hægt í fyrstu og vinna aðeins hluta úr degi. Í byrjun er oft hæfilegt að vinna í tvo til þrjá tíma meðan orkan leyfir, en þegar þreyta segir til sín og vinnuafköstin minnka er best að fara heim og hvíla sig svo hægt sé að mæta endurnærð/ur næsta dag.

Að byrja aftur í skólanum

Ef fólk er í námi þarf að taka sér hvíld frá því. Þegar farið er að sækja skóla aftur þarf að fara sér hægt í byrjun. Margir finna fyrir þeim einkennum sem lýst er hér að framan. Til dæmis getur verið erfiðara að einbeita sér í kennslustundum. Stundum þarf lengri tíma en áður til að vinna verkefni og smáatriði gleymast. Hávaði í tímum getur verið pirrandi og fólk þreytist mun fyrr. Nauðsynlegt er að láta kennara, námsráðgjafa og skólastjórnendur vita af heilaáverkanum svo þeir geti sýnt aukinn sveigjanleika hvað varðar heimavinnu, verkefnaskil og yfirferð í námi. Stundum er mælt með aðstöðu í skólanum þannig að nemandi geti hvílt sig þegar hann verður þreyttur. Oft er þörf á einkakennslu innan skóla eða utan meðan nemandi er að ná fyrri færni.

Að lokum

Ef frekari upplýsinga er þörf eða ef einkenni sem hér hefur verið lýst ganga ekki yfir á 2-3 mánuðum er rétt að leita til heimilislæknis. Einnig er hægt að hafa samband við lækna eða aðra sérfræðinga heilaskaðateymis á endurhæfingardeildum Landspítala á Grensási símleiðis eða á netfang heilaskaðateymis: heilaskadateymi@lsh.is.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI- ENDURHÆFINGARDEILD

HEILASKAÐATEYMI GRENSÁSI

FYRSTA ÚTGÁFA: OKTÓBER 2007

ÖNNUR ÚTGÁFA: MARS 2014

ÁBYRGÐ: HEILASKAÐATEYMI LSH, GRENSÁSI

HÖNNUN: KYNNINGARMÁL LSH/AV

LIÓSMYND: KRISTÍN HJÖRLEIFSDÓTTIR

EFTIRPRENTUN ÓHEIMIL ÁN SAMRÁÐS VIÐ ÁBYRGÐARADILA