

Aivotärähdyksen ja lievän pään vamman potilasohje

Aivotärähdys tarkoittaa erittäin lievää aivovammaa, jossa aivotoiminta häiriintyy lyhytkestoisesti yleensä päähän kohdistuvan iskun vuoksi. Aivotärähdyksen jälkeen voi yleensä palata päiväkotiin, kouluun tai töihin vuorokauden tai kahden levon jälkeen. Oireet päähän kohdistuneesta vammasta ovat yleisiä ensimmäisinä päivinä. Lievästä aivovammasta toipuminen kestää viikon tai kauemminkin.

Mahdolliset oireet

- Lyhytkestoinen muistamattomuus tapahtuneen jälkeen (alle 30 minuuttia)
- Kohtuullinen pahoinvointi ja oksentelu
- Päänsärky
- Keskittymisvaikeus
- Huimaus
- Väsymys

Seuranta- ja hoito-ohjeet

Toisen henkilön on seuraavan yön aikana hyvä herättää kahdesti tai muutaman tunnin välein ja varmistettava vointi ja tajunnantaso. Särkyyn voi tarvittaessa käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä, ensisijaisesti parasetamolia.

Kunnes oireet ovat korjaantuneet, suositellaan vältettävän:

- Pitkäkestoista TV:n katselua, puhelimen käyttöä tai lukemista
- Tietokone- tai videopelien pelaamista
- Kovaa fyysistä rasitusta
- Alkoholin käyttöä
- Liikuntaharrastuksiin voi palata, kun nämä eivät aiheuta oireita tai niiden lisääntymistä

Jos tavanomaiset aivotärähdyksen oireet eivät lähde helpottamaan muutaman päivän aikana tai jatkuvat häiritsevinä yli 2 viikon ajan, ota yhteys terveysasemalle.

Hakeudu heti lääkäriin, jos sinulla esiintyy toistuvaa oksentelua tai, kovaa tai lisääntyvää päänsärkyä.

Vakavissa oireissa yhteys hätäkeskukseen 112:

- Potilas ei ole heräteltävissä
- Ilmenee tajunnantason laskua, sekavaa tai poikkeavaa käytöstä, tai poikkeavaa väsymystä (esim. vaikeuksia pitää silmiä auki)

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue puh. _____ arkisin 8.00–16.00, muuna aikana päivystysapu puh. 116 117.

