

Vietnamese

**Đụng/Đập Đầu: Không chỉ là một vết u ở đầu
CONCUSSION: NOT JUST A BUMP ON THE HEAD**

Đụng/Đập Đầu là gì?(What is concussion?)

Đụng/Đập đầu là một dạng chấn thương cho não, xảy ra khi não chuyển động hoặc xoay và đụng vào bên trong hộp sọ. Đụng/đập đầu làm thay đổi cách não thực hiện chức năng hơn là thay đổi cấu trúc. Bởi vì lý do này mà bác sĩ thường chẩn đoán trường hợp đụng/đập đầu từ các sự kiện quá khứ hoặc chấn thương xảy ra cho não và những triệu chứng theo sau.

Quý vị bị đụng/đập đầu bằng cách nào?(How can you get a concussion?)

- Khi các môn thể thao và các sinh hoạt giải trí có liên can đến một cú đấm/đập vào đầu, vào mặt hoặc một cử động mạnh làm vẹo cần cổ (whiplash motion)
- Đụng xe
- Té ngã gây tác động vào đầu và mặt
- Vật nặng rớt lên đầu
- Đầu/mặt bị tác động từ một vật nặng ví dụ như cửa xe hoặc khớp xe

Các dấu hiệu và triệu chứng của đụng/đập đầu có thể khó nhận biết. Chúng có thể bắt đầu nhiều giờ sau hoặc, trong trường hợp hiếm, vài ngày sau và có thể bao gồm:

- Nhức đầu
- Buồn nôn và/hoặc ói mửa
- Chóng mặt
- Thay đổi trong cách chơi của trẻ
- Mức tập trung tư tưởng yếu kém
- Khó chịu với ánh sáng
- Nhìn chằm chằm với ánh mắt trống rỗng
- Cảm thấy chậm chạp
- Đầu óc lộn xộn
- Thăng bằng kém hoặc phối hợp vận động bị yếu đi
- Nổi đom đóm mắt
- Thái độ hành vi không phù hợp
- Û tai
- Trả lời chậm chạp

Đi kèm với các triệu chứng trên thì ở trẻ em còn quá nhỏ có thể :

- Mất kỹ năng đã học được (ví dụ như bỏ tả)
- Khóc thét hoặc thay đổi cách khóc
- Không chịu ăn hoặc bú sữa

**Có nên được bác sĩ khám khi bị đụng/đập đầu hay không?
(Should concussions be checked by a doctor?)**

Chúng tôi đề nghị tất cả mọi cá nhân khi bị chấn thương ở đầu thì nên gặp bác sĩ để kiểm tra. Bởi vì các phòng cấp cứu thường rất bận rộn nên quý vị có thể đến một số nơi khác để được thăm định y học, các nơi đó là: Trung Tâm Chăm Sóc Khẩn Cấp, Bác Sĩ Gia Đình hoặc Bác Sĩ Chuyên Về Thể Thao.

Phần lớn những người bị đụng/đập đầu không cần chụp X-quang hoặc chụp X-quang kết hợp với máy vi tính (tiếng Anh là CT Scan). Các bác sĩ có tiêu chuẩn để đánh giá những trường hợp đụng/đập đầu và để quyết định xem có cần phải thực hiện những thử nghiệm vừa kể hay không.

Những chi tiết thông tin mà chuyên viên y tế cần biết là:

Sự việc xảy ra như thế nào? Có bị bất tỉnh không? Bao lâu? Cá nhân đó có bị trở ngại khi nhớ lại những gì xảy ra hoặc những gì mà họ đã làm trong ngày hôm đó trước khi bị chấn thương ở đầu? Có đeo vật bảo vệ chấn thương hay không (nón an toàn, vật che đỡ cho miệng)? Đã bị đụng/đập đầu trước kia hay không?

Trong trường hợp không có vấn đề gì cả khi tôi được khám kiểm tra và sau đó tình trạng trở nặng thì sao?(What if I check out okay and then things get worse?)

Ngay cả khi đầu có thể chỉ chấn thương nhẹ lúc mới bị, nhưng vẫn có thể phát triển những dấu hiệu cho thấy tình trạng nghiêm trọng hơn. Nếu một trong những dấu hiệu hoặc triệu chứng sau đây phát ra, thì cá nhân đó phải đến phòng cấp cứu:

- Đột nhiên đầu óc thấy lộn xộn nhầm lẫn hơn
- Khó tỉnh thức
- Óc ói thật nhiều và không kèm được trong vòng 2 ngày sau khi bị đụng/đập đầu
- Chóng mặt nhiều hơn ngay cả khi nghỉ ngơi và ngủ

- Đột nhiên cảm thấy yếu một bên cơ thể
- Bỗng dưng không đi được hoặc không nói được.
- Lên cơn động kinh
- Máu hoặc chất dịch chảy ra từ mũi hoặc lỗ tai
- Lời nói bị chậm hoặc phát âm không rõ.

Hướng dẫn tổng quát để hồi phục sau khi bị đụng/đập đầu:

(General guidelines for recovery after concussion:)

- Điều rất quan trọng là nghỉ ngơi
- Trở lại làm việc và các sinh hoạt nhà trường và các môn thể thao trên cơ bản thực hiện dần dần
- Tuân theo lời dặn của bác sĩ
- Có nguy cơ cao bị đụng/đập đầu lần thứ hai nếu trở lại sinh hoạt quá sớm, nhất là các môn thể thao
- Các vận động viên khi trở lại chơi các môn thể thao sau khi bị đụng/đập đầu thì nên tuân theo những hướng dẫn đặc biệt hơn.

Khi nào chúng tôi có thể trở lại chơi sau khi bị đụng/đập đầu?

(When can we return to play after concussion?)

Các vận động viên không nên trở lại chơi trong cùng một ngày bị chấn thương. Khi các vận động viên trở lại chơi các môn họ phải tuân thủ một chương trình tập giới hạn các triệu chứng theo từng bước một cùng với sự tiến triển ở mỗi giai đoạn. Ví dụ như:

1. Nghỉ ngơi đến khi các triệu chứng hết hẳn mà không cần thuốc
2. Tập thể dục a-rô-bic (aerobics) nhẹ (ví dụ: đạp xe tại chỗ)
3. Các bài tập thể dục đặc biệt cho thể thao
4. Thực hành luyện tập không va chạm tiếp xúc (ví dụ: bắt đầu bằng tập kháng lực nhẹ)
5. Tập luyện hoàn toàn va chạm sau khi được bác sĩ cho phép
6. Trở lại thi đấu (chơi các môn)

Mỗi giai đoạn phải kéo dài khoảng 24 tiếng đồng hồ (hoặc lâu hơn) và vận động viên phải trở lại giai đoạn 1 nếu các triệu chứng tái xuất hiện. Tập kháng lực chỉ được thêm vào trong các giai đoạn về sau. **Trước khi trở lại chơi phải được bác sĩ cho phép.**

Có những cách nào để ngăn ngừa các chấn thương ở đầu và trường hợp đụng/đập đầu?

(What are the ways to prevent head injuries and concussion?)

Hãy thực hiện phương cách phòng xa nguy hiểm. Mang những dụng cụ ngăn ngừa đụng/đập đầu:

- Nón an toàn/dụng cụ bảo vệ đầu đã được chấp thuận sử dụng cho các sinh hoạt
- Bảo đảm nón an toàn đeo vừa vặn đúng chỗ và nằm chắc chắn ở trên đầu trong suốt thời gian sinh hoạt
- Thay đổi nón an toàn sau khi đã bị va chạm hoặc theo như chỉ dẫn của nơi sản xuất
- Mang dụng cụ bảo vệ mặt/miệng đối với các sinh hoạt có mức nguy hiểm cao hơn hoặc có va chạm tác động vào mặt ví dụ như: khúc côn cầu (hockey), đánh vòng (ringette), túc cầu (football)

Tôi có thể lấy thêm thông tin từ nơi nào?(Where can I get more information?)

- Hãy Nghĩ Đến Trước Tiên của Gia-Nã-Đại (Think First Canada) có những thông tin đặc biệt dành cho phụ huynh, huấn luyện viên, vận động viên và bác sĩ ở trang mạng www.thinkfirst.ca
- Các nguồn thông tin miễn phí chỉ dẫn về đụng/đập đầu trong các trường học, hộp Dụng Cụ “Heads Up” cho các huấn luyện viên ở trường trung học đối với các trường hợp đụng/đập đầu www.cdc.gov/ncipe/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm hộp Dụng Cụ “Heads Up” dành cho các trường hợp đụng/đập đầu trong các môn thể thao thanh niên www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/default.htm
- Thông tin từ Hội Đồng An Toàn Sản Phẩm Cho Người Tiêu Dùng về loại nón an toàn nào sử dụng cho những loại sinh hoạt nào www.cpsc.gov/cpsc/pub/pubs/349.pdf
- Thông tin về giáo dục cộng đồng, hỗ trợ giải quyết trường hợp đụng/đập đầu và phục hồi, liên lạc bác sĩ hoặc nói chuyện với y tá bất cứ lúc nào 24/24, 7 ngày trong tuần bằng cách gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465)

Theo tài liệu: Hướng Dẫn Xuất Viện Cho Các Trường Hợp Đụng/Đập Đầu ở Người lớn và Trẻ Em của Sở Y Tế Calgary An Toàn Trong Cộng Đồng của Chương Trình Calgary An Toàn Hơn (Safer Calgary), www.safercalgary.ca