

Aivotärähdys – Ohjeet ja seuranta

Aivotärähdys syntyy yleensä pään iskun seurauksena. Usein ei synny näkyviä vammoja, mutta aivot voivat silti vahingoittua hetkellisesti.

Tyypillisiä oireita, joiden vuoksi on syytä hakeutua Jukolan pääensiapuun arvioon välittömästi:

- Tajunnanmenetys (edes hetkellinen) tai muistinmenetys tapahtumahetkestä tai edeltävistä tapahtumista
- Päänsärky
- Huimaus tai pahoinvointi
- Sekavuus, tokkuraisuus
- Näön sumeneminen tai kaksoiskuvat
- Tasapainon tai koordinaation vaikeus
- Väsymys, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet

Osa oireista voi alkaa heti tai vasta tunteja vamman jälkeen.

Jatkohoito-ohjeet_

1. Ensimmäiset 24

- Vältä yksinoloa ensimmäisen vuorokauden aikana.
- Aikuisen henkilön tulee herättää aivotärähdysoireinen vammaa seuraavana yönä 1–2 kertaa varmistaaksesi, että hän reagoi normaalisti.
- Lepää rauhallisesti – vältä fyysistä ja henkistä rasitusta.

2. Vältä seuraavia asioita ensimmäisinä päivinä:

- Urheilua ja liikuntaa
- Näyttöpäätteitä, kuten puhelinta ja tietokonetta
- Alkoholia ja rauhoittavia lääkkeitä
- Autolla ajoa tai koneiden käyttöä, jos oireita esiintyy

Hakeudu päivystykseen heti, jos ilmenee:

- Tajuttomuus (edes hetkellinen)

- Voimakas tai paheneva päänsärky
- Oksentelu
- Näkö-, puhe- tai tasapainohäiriö
- Kouristuskohtaus
- Tajunnan tason lasku tai poikkeava käytös
- Yksi pupilli suurempi kuin toinen

Paluu arkeen ja liikuntaan

- Kevyeen arkeen voi palata, kun oireet ovat selvästi helpottaneet.
- Urheiluun palaaminen vaihteittain, usein lääkärin ohjeistuksella.
- Täysi toipuminen voi viedä useita päiviä tai viikkoja.