

Что такое черепно-мозговая травма (ЧМТ)?

Что происходит во время ЧМТ?

- Удар по голове может произойти в разных ситуациях, например, при автомобильной аварии, падении, падении с велосипеда, нападении и спортивных травмах.
- Иногда может произойти повреждение черепа или сотрясение мозга, что может вызвать синяки в головном мозгу или *гематомы*.
- После травмы может возникнуть отек мозга, который может длиться до шести месяцев.
- В зависимости от травмы, ЧМТ может вызвать изменения в мышлении, обонянии, зрении, а также в способности говорить, чувствовать и двигаться.
- **Повторная травма** головного мозга в период его заживления может привести к летальному исходу.

Частые причины ЧМТ



Как я себя почувствую? Что я могу с этим поделать?

Симптомы, которые могут возникнуть у Вас:

- Нарушение внимания/концентрации, раздражительность, депрессия, возникновение чувства тревоги, нарушение мышления, изменение суждения, забывчивость, повторение сказанного, сложности при нахождении нужных слов, замедленное мышление, а также трудности в планировании и организации.
- Проблемы со сном, быстрая утомляемость, головные боли, повышенная чувствительность к свету или шуму, звон в ушах, нарушение зрения, головокружение, нарушение координации и нарушение чувства вкуса и запаха.

Что я могу сделать?

- Не спешите. Делайте частые перерывы, чаще спите днем и избегайте задачи, на выполнение которых требуется много физической силы и умственной способности. Возможно, Вам придется сделать перерыв от работы или школы до тех пор, пока Вы не почувствуете себя лучше. Если дневной сон препятствует хорошему ночному сну, попробуйте ограничить время дневного сна. Вы также можете попробовать спать в первой половине дня.
- Избегайте алкоголь и наркотики, так как их потребление может ухудшить симптомы и продлить время Вашего восстановления. Ограничьте потребление кофеина до двух чашек кофе, чая или колы.
- Помните, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить о помощи или поделиться своими чувствами с другими.
- Выполняйте только одно дело за раз, ограничьте уровень шума и отвлекающих моментов, не будьте к себе слишком строги, записывайте важные вещи и пользуйтесь календарем, чтобы помочь себе помнить о встречах и важных датах.
- Поговорите с персоналом Вашей больницы о любых имеющихся у Вас вопросах и проблемах.
- Постарайтесь ложиться спать в одно и то же время. Проводите расслабляющие процедуры перед сном, например, примите теплый душ или ванну. Не смотрите телевизор и не сидите за компьютером перед сном.
- Принимайте обезболивающие средства при головных болях согласно предписаниям Вашего врача. Принимайте рецептурные препараты и препараты, выдаваемые без рецепта, согласно предписаниям Вашего врача.
- Постарайтесь делать то, что приносит Вам удовольствие, и избегайте стрессовых ситуаций.
- Регулярно соблюдайте здоровое питание и занимайтесь спортом. Прекратите занятия спортом, если Ваши симптомы, такие как головные боли или головокружение, ухудшатся.
- Помните, что процесс выздоровления не является одинаковым для всех и на него уходит долгое время.

Когда мне станет лучше?

- Большинство людей с легкими ЧМТ полностью восстанавливаются в течение нескольких недель или месяцев после получения травмы. Большинство симптомов проходят самостоятельно после небольшого лечения.
- Большинство людей со средними и тяжелыми ЧМТ продолжают испытывать симптомы, и им может потребоваться помощь, чтобы они смогли возобновить свою полноценную деятельность.
- Основное восстановление неврологических функций происходит в первые 6 месяцев после получения травмы, и оно может занять до 2 лет. После этого выжившие после ЧМТ продолжают процесс своего восстановления, в то время как они пытаются научиться функционировать с имеющимися у них нарушениями.
- Шкала измерения когнитивного функционирования «**Rancho Level of Cognitive Functioning**» хорошо описывает то, что можно ожидать во время восстановления когнитивных функций. Вы можете ознакомиться с этой шкалой на следующем сайте:

www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf

Бесплатная группа поддержки и обучения:

Приводите свою семью и друзей!

Когда: 1-ый четверг каждого месяца с 15:30 до 16:45.

Где: Здание 30 больницы SFGH

медицинская библиотека,

первый этаж, кабинет 101

1001 Potrero Ave. San Francisco, CA 94110

Линия помощи нейрохирургическим пациентам: 415-206-4093

Чего мне следует опасаться? Как я могу предотвратить повторное получение такой травмы?

Позвоните по тел. 911 или отправляйтесь в ближайшую больницу, если:

- У вас появилась **сильная головная боль**, которая не проходит после приема
- лекарства.
- У Вас началась **рвота**, которая не проходит, и/или Вы не можете сохранить равновесие.
- У Вас начался **эпилептический припадок**, и/или у Вас началось **выделение прозрачных жидкостей или крови** из ушей или носа.
- **Пострадавший не может не спать** или его невозможно разбудить.
- Вы вдруг больше **не можете пошевелить какими-либо частями своего тела, видеть или говорить.**

Безопасность:

- **ВСЕГДА** пристегивайте ремни безопасности.
- **ВСЕГДА** носите шлем во время езды на мотоцикле, велосипеде,
- а так же при игре в контактные виды спорта и катании на роликовых коньках и скейтборде.
- Используйте надлежащие детские сиденья.
- **ИЗБЕГАЙТЕ** потребление алкоголя и наркотиков.
- **НИКОГДА** не водите автомобиль в состоянии алкогольного опьянения или в наркотическом опьянении.

Предотвращение падений:

- Используйте поручни для обеспечения безопасности.
- Используйте достаточное освещение.
- Установите решетки на окнах, чтобы предотвратить падения.
- Сидите на безопасных табуретах и стульях.
- Не ставьте вещи в проходах.

Безопасность при хранении огнестрельного оружия:

- Храните разряженное оружие в закрывающемся на ключ месте.
- Храните патроны отдельно от оружия.



Последующее лечение и поддержка

МЕДИЦИНСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЧМТ:

**Медицинский центр
«San Francisco TBI Network Janet
Pomeroy Center»**
207 Skyline Blvd.
San Francisco, CA 94132,
тел. 415-665-4100, добавочный номер
1782,
www.janetpomeroy.org

**Центр травматологии головного
мозга и спины
«Brain & Spinal Injury Center»
университета University of California,
больница общего профиля и
травматологический центр
«San Francisco General Hospital &
Trauma Center»**
1001 Potrero Ave. Bldg. #1, Room 101
San Francisco CA, 94110
тел. 415-206-8300
www.brainandspinalinjury.org

**Центр
«Brain Injury Network of the Bay
Area»**
1132 Magnolia Ave.
Larkspur, CA 94939,
тел. 415-461-6771,
www.mbin.org

ДРУГИЕ РЕСУРСЫ:
**Американская ассоциация
«Brain Injury Association of America»**
тел. 800-444-6443
www.biausa.org

**Каталог ресурсов по травме
головного мозга
(Traumatic Brain Injury Resource
Directory)**
www.tbi-sci.org/tbird

**Электронный инструмент
«Seizure Tracker»**
www.seizuretracker.com

**Гид по выживанию после ЧМТ
(TBI Survival Guide)**
www.tbiguide.com

РЕСУРСЫ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ И РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЦ, ОКАЗЫВАЮЩИХ УХОД:

**Центр восстановления после травм
«SFGH Trauma Recovery Center»**
2727 Mariposa St. Suite 100
San Francisco, CA 94110,
тел. 415-437-3000
www.traumarecoverycenter.org

Альянс «Family Caregiver Alliance»
690 Market St. Suite 600
San Francisco, CA 94104,
тел. 415-434-3388

www.caregiver.org
Фонд «Brain Trauma Foundation»
1-212-772-0608
www.braintrauma.org

**Группа
«TBI Skills Group: John Adams
Community College»**
тел. 415-561-1005

**ФИНАНСОВЫЙ УСЛУГИ
Фонд предоставления компенсаций
жертвам
«Victim Compensation Fund»**
тел. 800-777-9229
www.boc.ca.gov

**Центр помощи жертвам
«Victim Witness Assistance Center»**
850 Bryan St. Room 320
San Francisco, CA 94103,
тел. 415-553-9044
**Страхование на случай
нетрудоспособности
(State Disability Insurance, сокр. SDI)**
тел. 1-800-480-3287

**Департамент развития трудовой
занятости
(Employment Development Dept.)**
тел. 1-800-300-5616

**Юридическая помощь
«Bay Area Legal Aid»**
тел. 415-354-6360