



Heilahristingur hjá börnum og unglingum

Upplýsingarit fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra



Höfuðáverkar eru tíðir. Fæstir ná fullorðinsaldri án þess að hafa fengið höfuðhögg í einhverri mynd. Af vægum höfuðáverkum hjá börnum og unglingum er heilahristingur algengastur.

Heilinn er vel varinn í höfuðkúpunni, umlukinn mænuvökva sem dempar högg og jafnar þrýsting. Minniháttar höfuðáverkar valda ekki varanlegu meini en þungt högg getur valdið beinum skaða á heila. Það fer eftir eðli og þyngd höggsins hversu mikill áverkinn er.



Orsakir heilahristings:

- Föll og högg
- Bílslys
- Hjólreiðaslys
- Slys og árekstrar í íþróttum

Skilgreining á heilahristingi og einkenni

Heilahristingur orsakast af áverka beint á höfuð, andlit, háls eða óbeint á aðra líkamshluta. Áverkinn veldur tímabundinni truflun á heilastarfsemi og geta einkenni varað frá nokkrum klukkustundum til nokkurra daga og jafnvel lengur. Meðvitundarleysi getur fylgt en á sér ekki alltaf stað.

Einkenni heilahristings geta verið líkamleg, tilfinningaleg og/eða vitræn og vart getur orðið við svefntruflanir.

Líkamleg einkenni: Höfuðverkur, sjóntruflanir, ógleði, svimi, hljóð- og ljósfælni.

Tilfinningaleg einkenni: Skapsveiflur, þunglyndi, kvíði, þirringur.

Vitræn einkenni: Erfiðleikar við einbeitingu, minnstruflanir (börnin muna ekki eftir sjálfu slysinu eða atburðarás á undan eða á eftir), hægvirkni, þreyta.

Greining á bráðamóttöku

Sjúkrasaga og líkamleg skoðun, þar sem heilastarfsemi er sérstaklega athuguð, nægir oftast til greiningar. Mikilvægt er að fá nákvæmar upplýsingar um slysið frá barninu/unglingnum, aðstandendum eða vitnum. Flestir útskrifast heim samdægurs og fá ráðleggingar ef ekkert bendir til alvarlegs höfuðáverka. Myndrannsóknir eins og tölvusneiðmynd og segulómun af heila eru einungis gerðar ef grunur er um alvarlegri höfuðáverka.

Meðferð

Mikilvægasta meðferðin er að hvíla bæði huga og líkama. Langflestir ná sér alveg á 7–10 dögum. Á meðan heilinn er að jafna sig eftir heilahristing er mikilvægt að forðast leikfimi og íþróttæfingar því annar höfuðáverki í kjölfar heilahristings getur haft alvarlegar afleiðingar. Æskilegt að taka frí frá skóla í 3 daga.

Að hvíla hugann:

- Taka það rólega og drekka vel. Takmarka tölvuleiki, sjónvarpsáhorf, samskiptamiðla, GSM síma, heimsóknir og háværa tónlist.
- Tilhliðrun í skóla í samráði við kennara er mikilvæg. Gott er að byrja á hálfum skóladegi fyrstu dagana og sleppa eða fresta mikilvægum verkefnum og prófum fyrst um sinn.

Að hvíla líkamann:

- Fyrst þegar barnið/unglingurinn þolir heilan skóladag án vandamála má leyfa leikfimi og íþróttæfingar með stigaukinni þátttöku eins og fram kemur í eftirfarandi töflu.

Stig 1 Léttar æfingar – **Hreyfing:** Ganga, synda, æfingahjól

Stig 2 Léttar íþróttæfingar – **Hreyfing:** Skokka, ekki hopp eða snögggar hreyfingar

Stig 3 Íþróttæfingar án snertingar – **Hreyfing:** Hópiþróttir, gefa bolta og drippla bolta en ekki skalla. Styrktaræfingar

Stig 4 Íþróttæfingar með snertingu – **Hreyfing:** Full þátttaka í leikfimi/æfingum

Stig 5 Engar takmarkanir – **Hreyfing:** Full þátttaka í íþóttum og í keppni

Hvert stig tekur einn dag. Sjá að ofan. Ef barnið/unglingurinn þolir hreyfinguna sem fylgir tilteknu stigi þá er það tilbúið í næsta stig. Ef það gengur ekki þarf að hvíla í sólarhring og fara eitt stig til baka.

Sérstakar leiðbeiningar um þátttöku í hópíþróttum (snertiþróttir) við endurtekinn heilahristing:

- Þriggja mánaða hvíld ef eitthvað óeðlilegt sést á myndrannsóknnum af heila
- Sex mánaða hvíld við endurtekinn heilahristing innan þriggja mánaða
- Árs hvíld ef barn/ unglingur fær heilahristing þrisvar sinnum eða oftar á einu ári
- Íhuga þarf að hætta í hópíþróttum (snertiþróttum) ef barn/ unglingur fær heilahristing þrisvar eða oftar á einu ári með langvinnnum einkennum

Hverju þarf að fylgjast með heima?

Æskilegt er að börn/unglingar séu undir eftirliti fullorðinna fyrstu 24 tímuna eftir heilahristing.

Ef einhver þessara einkenna koma fram þarf að hafa samband við lækni eða bráðamóttöku:

- Höfuðverkur , slæmur eða versnandi
- Mikil ógleði eða uppköst
- Djúpur svefn þannig að erfitt er að vekja barnið/unglinginn
- Rugl, barnið/unglingurinn er ekki áttaður á stað og stund
- Minnisleysi
- Sjóntruflanir
- Þunglamalegar hreyfingar
- Barnið/unglingurinn missir þvag eða hægðir
- Tær eða blóðugur vökvi lekur úr eyrum eða nefi
- Misvið sjáöldur
- Meðvitundarleysi
- Krampaflog



Síðast en ekki síst

Hægt er að fyrirbyggja heilahristing með því að:

- Nota alltaf hjálma sem passa þegar barnið/unglingurinn hjólar, skautar eða skiðar.
Sjá upplýsingar <http://www.neytendastofa.is/neytendur/personuhlifar-til-einkanota/>
- Tryggja að barnið/unglingurinn kunni umferðarreglur áður en því er hleypt út í umferðina.
- Nota bílstóla og/eða sessur samkvæmt aldri og stærð barnsins.
- Setja upp hlið og hlera til að hindra að börn detti niður stiga eða út um glugga.